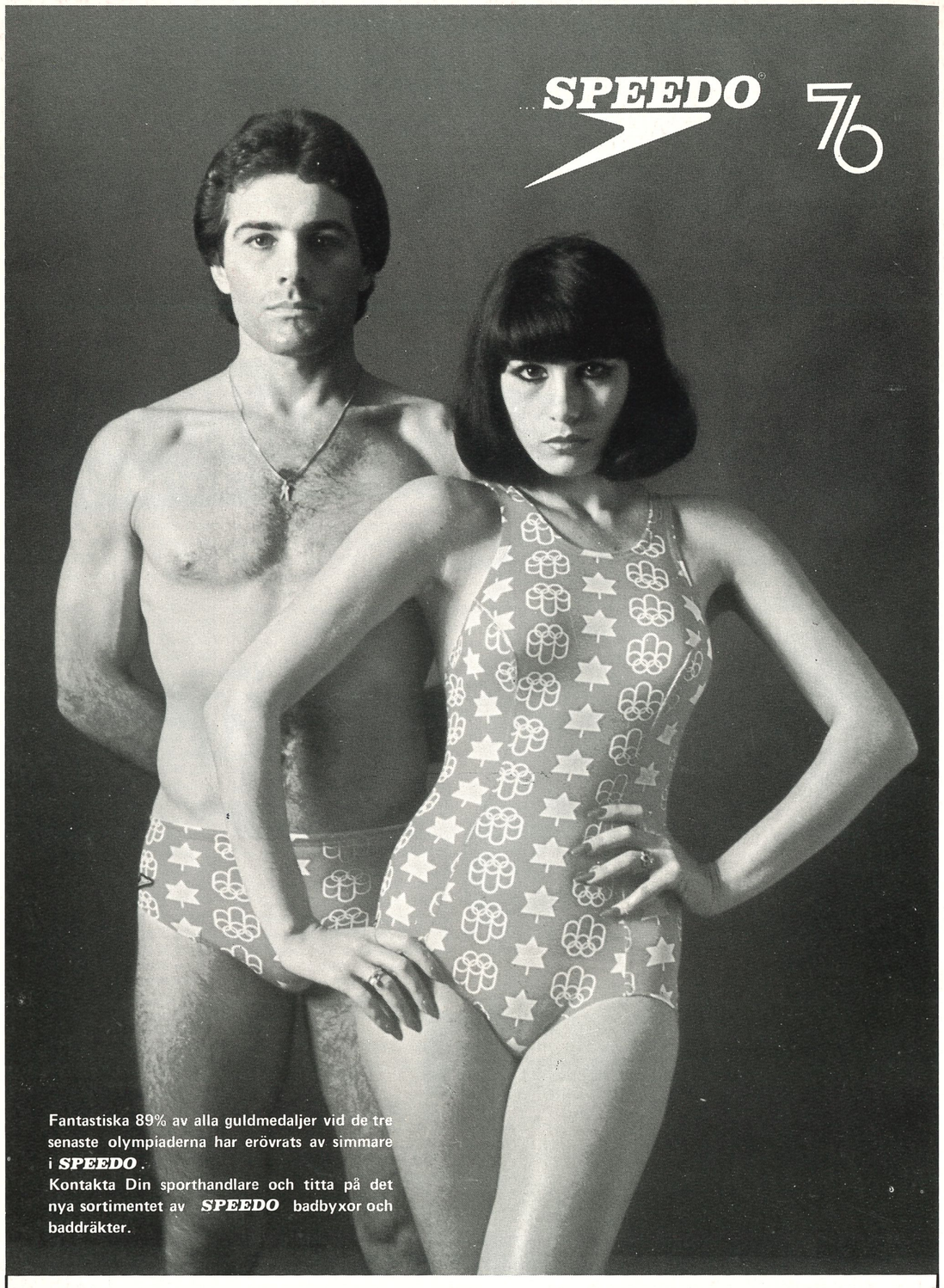
UTGIVARKORSBAND
SVENSKA SIMFÖRBUNDET
Box 6506
113 83 Stockholm



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

MELLERSTA SKÅNES HORBY TIDNINGSTRYCKERI AB
1976

Simsport

MEDDELANDEN FRÅN SVENSKA SIMFÖRBUNDET



ULRIKA KNAPE blev i samband med SM i Jönköping avtackad av ledare och kolleger efter en fantastisk karriär. (Foto: Roger Stark)

SM i simhopp:
Ulrika Knape blev avtackad

Europacupen:
Gary Andersson satte rekord

Juniorernas EM:
Erik Axelsson blev mästare

JSM i simning:
Pär Arvidsson ensam titelhållare

EM nästa år:
Christer Junefelt är heltidsanställd

RM i lagkapper:
Sven von Holst berättar nyheter

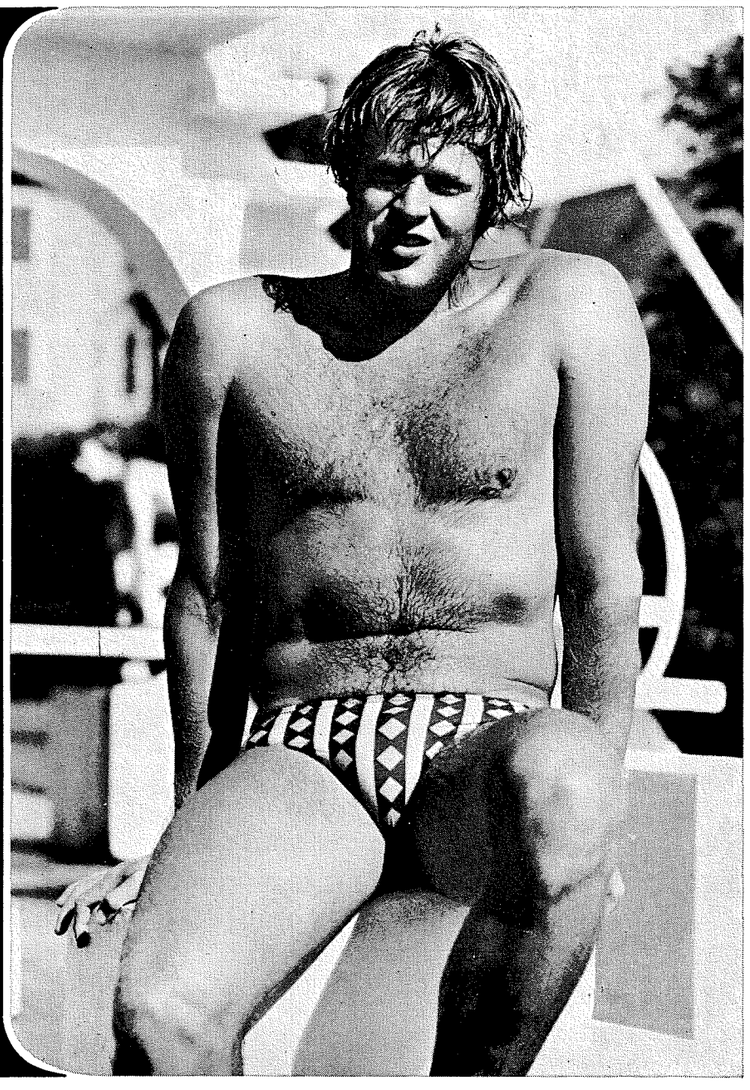
9 SEPTEMBER — 1976 — ÅRGÅNG 31

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. From 1976 har handic 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

Två svenskar i varje EM-gren Nyhet: Lagkapps-RM i dec.

Efter en nyligen avslutad olympiad i Montreal är det redan dags att styra blickarna mot öster och 1980 års olympiad i Moskva. Fyra år kanske låter mycket, men i idrottssammanhang är det ytterst kort tid.

Självfallet blev inte OS i Montreal en olympiad med svenskt guldglitter, som vi blivit bortskämda med från München-OS genom Ulrika Knapes och Gunnar Larssons fantastiska uppvisningar. Vi inom simmarsverige hade inte heller ställt några större förhoppningar om en rik medaljskörd. Möjligen hade Ulrika genom sina starka internationella tävlingsframträdanden invaggat oss i en viss guldtro. Med sin fina silvermedalj visade hon åter prov på vilken strålande tävlingsmänniska hon är. Ulrika har gett oss ännu en högtidsstund.

Simmarnas möjlighet att erövra någon medalj var ytterst liten, det var vi alla överens om. Nu hamnade vi i bakvattnet efter de stora nationerna. Dock hade vi väl hoppats att få några flera finalister och några poängplockare.

Men nu gäller det att se framåt! Närmast på programmet för vår del står EM i Jönköping. När detta läses är det endast 10 månader dit. Vi kan inte hinna ikapp storsimmarnationerna på denna korta tid, men vi kan minska avståndet till våra konkurrenter. Vi bör nog inrikta en målmedveten satsning mot OS i Moskva, med EM 1977 som en första anhalt på den långa vägen tillbaka.

Trots allt har vi ett mycket bra material att jobba med. Det visade inte minst 8-nationers för ungdom tidigare i år i London, och nu senast EM för juniorer i Oslo. Vid EJM fick vi inte mindre än 17 finalplatser på 28 starter. Det tar tid för dessa lovande juniorer att mogna till fulländade seniorer. RF begär visserligen 112 miljoner hos statsmakterna i sin senaste budget. Det är en ökning med cirka 25 miljoner. Massmedia har efter OS i Montreal ställt krav på statsmakterna och helt enkelt provocerat dem — elitidrotten måste erhålla ett större ekonomiskt stöd för att kunna hänga med i internationella sammanhang. Det är gott och väl, men vi har ännu inte sett vad detta kan betyda för svensk simning. Allt arbete kan inte ersättas med en summa pengar. Det är hög tid att påminna om Bo Alms "A=arbete". Detta A efterlystes i slutet av 60-talet. Sedan kunde vi nog delvis kvittera ut 1970—73 års framgångar från det gedigna arbete som då lades ner.

Vi får inte stirra oss blinda på penningmedlen, utan i stället måste vi omedelbart samla in alla våra tillgängliga resurser och gemensamt arbete och skapa förutsättningar för nya internationella framgångar.

Hur gör vi då detta? Först och främst måste vi arbeta mot samma mål. Vi måste också delegera ett ökat ansvar till de enskilda föreningarna och de enskilda tränarna. Motivet är att fler ska känna ansvar för svensk simnings framtid, samtidigt som fler då också kan känna att de varit delaktiga i framgångarna! Utan stimulans och motivation kommer vi inte långt. Vi får inte splittra och arbeta isolerat. Släpp prestigen loss och utveckla ett samarbete i stället!

Inför nästa år hoppas vi från simkommittén kunna bjuda på en del nymodigheter. I planerna ingår bl a att årligen genomföra ett lagkappsmästerskap i början av december, med start redan denna vinter. Vi kommer också att ta upp ett landskampsutbyte med Västtyskland i slutet av maj med inte mindre än tre startande i varje gren.

EM-laget kommer att nomineras enligt amerikanska principer, d v s att ute-SM i juli kommer att vara direktkvalificerande för EM. Vi kommer att representera med full besättning. Det betyder två startande i alla individuella grenar, plus fem lagkappslag. Innan vi har kommit så långt har vi också genomfört vissa sammandragningsblock och läger, samt deltagit i såväl internationella som nationella tävlingar.

Det finns alltså anledning att satsa mera på internationella kontakter. Även om vi har eget duktigt folk, har vi väldigt mycket att lära av de "stora". Det kommer att ges fler tillfällen till observationsuppdrag. Fler tränare kommer att engageras i matchandet av våra landslag.

Det är min förhoppning att vi alla "känner för", först EM i Jönköping och sedan OS i Moskva. Det är dags att kavla upp ärmarna och spotta i nävarna. Mycket beror på oss själva hur vi vill utveckla svensk simning.

Lycka till, just Du behövs!

Sven von Holst

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

Ansvarig utgivare:
AKE ELMSÄTER
Tel.: 08/14 18 30
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 9 — 1976 — Årgång 31

OBS! Manus till nästa nummer skall vara red tillhanda senast den 8 oktober

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 4/1976-07-30
Förbundsstyrelsen har beslutat
att ansvaret för läkaruttagningar samt för budget och budgetuppföljning beträffande läkarkostnaderna skall överföras från resp kommitté till förbundsläkaren — uttagningar skall dock ske i samråd med resp kommitté
att behållningen från försäljningen av OS-dekalen skall fördelas: 60 % till SK, 30 % till HK samt 10 % till försäljningsavdelningen
att ej ändra på nuvarande fördelningssystem för bidrag till SDF under 1977 samt att uppdra åt Olle Strömberg och Arne Ericsson att parallellt med gällande normer undersöka och utvärdera Smålands Simförbunds förslag till fördelningssystem
att uppdra åt Gunnar Werner och GS att svara för aktuell förbundsinformation vid presskonferensen i Jönköping 76-08-20 under rubriken "Svensk simning mot EM —77"
att uppdra åt Bernt Porsander och Olle Kylborn att utarbeta förslag till "PM för ledare" omfattande såväl "checklista" som allmänna råd i policyfrågor
att uppdra åt Bengt Eriksson och GS att från LEN begära in mer spec uppgifter avseende dopingtest i samband med EM —77.

Rapporter
- GS rapporterade från sommarens försäljningsverksamhet, varvid Olle Strömberg och Bo-Göran Falk bl a kompl med rapport från besök hos simmärkesleverantören i Danmark
- Set Hjärpe rapporterade från Int konstsimkommitténs (ITSSC) möte i Montreal.
  Av rapporten framgick bl a att förbundets nya "Handbok —76 i konstsim" är helt "up to date" även med hänsyn till de beslut som fattades i Montreal
- Set Hjärpe rapporterade från möte med aktieägarna i Riksförbundsbingo AB 1976-06-14. Sture Kronman redogjorde på begäran för dagsläget beträffande bingoverksamheten
- Set Hjärpe och GS rapporterade från senaste mötet med Samrådsgruppen SSF-SLS. Av rapporten framgick avslutningsvis att Bo Bengtsson, RF, kommer att kalla representanter för SSF och SLS till "hearing"
- Bengt Eriksson rapporterade från möte med FINA:s sportmedicinska kommitté 16-06-12
- Eva Olofsson rapporterade dels från Nordiska Simförbundets kongress, dels från NJM på Island 9—11 juli 1976
- Bernt Porsander lämnade en kort resumé från OS-truppens träningsläger i Ronneby och Toronto samt för själva OS-insatserna. Utvärdering kommer senare.

Protokoll nr 5/1976-08-04
Förbundsstyrelsen har beslutat
att uppdra åt SK att till nästa sammanträde se över och utarbeta förslag till organisationsplan för den totala simverksamheten — Simiaden, SUM-Sim, junior- och seniorlandslagen samt Klippans Simcentrum
att NM och NJM, vilka ur budgetsynpunkt tidigare gått på centrala medel skall överföras till resp kommitté
att godkänna följande FINA-val": Gunnar Werner — ledamot i FINA-byrån (nyval). Bengt Eriksson — ledamot i FINA:s sportmed kommitté (nyval). Set Hjärpe — ledamot i FINA:s konstsimkommitté (omval). Henry Runströmer — ledamot i FINA:s simkommitté (omval). Gösta Olander — ledamot i FINA:s hoppkommitté (omval)
att uppdra åt kommittéerna att till 1 september utarbeta nya budgetförslag enligt givna direktiv samt åt EK att se över kostnadsposten "Central administration"
att uppdra åt EK att på nytt utreda licensfrågan samt medlemsavgifternas storlek
att uppdra åt GS att med RF ta upp frågan om kostnaderna för den nu utökade representationen i internationella organ och styrelser.

Annonsera gratis i Simsport under vinjetten

Simaktuellt

Under vinjetten "Simaktuellt" är det även i fortsättningen tillåtet att med några få ord annonsera gratis. Reglerna för denna fria annonsering säger att förening eller DF får informera läsekretsen om sin verksamhet. Förening kan t ex berätta om en kommande tävling och får hänvisa till ett telefonnummer, där ledare kan ge vidare information.

OBS att annonsens uppgifter skriftligen skall ställas direkt till Simsports redaktion, Roger Stark, Ängsbergsvägen 4, 633 47 Eskilstuna. Där utformas annonsen efter reglerna.

SVENSKA SIMFÖRBUNDET.

INBJUDAN TILL
COLGATE CUP 1976
I STOCKHOLM, 5 – 7 november

Simsektionen i Stockholmspolisens Idrottsförening och Colgate-Palmolive AB har härmed nöjet inbjuda Nordens simmarungdom till 1976 års Colgate Cup.

Tävlingarna äger rum i Eriksdalsbadets inomhusbassäng 50×17 m med en vattentemperatur om 25° C — 8 banor.

Grenordning — direkt final i samtliga grenar

Fredagen den 5 november 1976, kl 18.00—21.00

1.	200 m frisim	pojkar 60—61
2.	200 m frisim	flickor 60—61
3.	200 m bröstsim	pojkar 62—63
4.	200 m bröstsim	flickor 62—63
5.	100 m fjärilsim	pojkar 64—65
6.	100 m fjärilsim	flickor 64—65

Lördagen den 6 november 1976, kl 10.00—13.30

7.	100 m frisim	pojkar 66 eller senare
8.	100 m frisim	flickor 66 eller senare
9.	200 m frisim	pojkar 62—63
10.	200 m frisim	flickor 62—63
11.	100 m bröstsim	pojkar 64—65
12.	100 m bröstsim	flickor 64—65
13.	200 m bröstsim	pojkar 60—61
14.	200 m bröstsim	flickor 60—61

Lördagen den 6 november 1976, kl 18.00—21.00

15.	200 m ryggsim	pojkar 60—61
16.	200 m ryggsim	flickor 60—61
17.	200 m fjärilsim	pojkar 62—63
18.	200 m fjärilsim	flickor 62—63
19.	100 m bröstsim	pojkar 66 eller senare
20.	100 m bröstsim	flickor 66 eller senare
21.	4×100 m medley	pojkar 60 eller senare
22.	4×100 m medley	flickor 60 eller senare

Söndagen den 7 november 1976, kl 09.00—12.00

23.	200 m ryggsim	pojkar 62—63
24.	200 m ryggsim	flickor 62—63
25.	100 m fjärilsim	pojkar 66 eller senare
26.	100 m fjärilsim	flickor 66 eller senare
27.	100 m frisim	pojkar 64—65
28.	100 m frisim	flickor 64—65
29.	4×100 m frisim	pojkar 60 eller senare
30.	4×100 m frisim	flickor 60 eller senare

Söndagen den 7 november 1976, kl 15.00—17.00

31.	100 m ryggsim	pojkar 66 eller senare
32.	100 m ryggsim	flickor 66 eller senare
33.	100 m ryggsim	pojkar 64—65
34.	100 m ryggsim	flickor 64—65
35.	200 m fjärilsim	pojkar 60—61.
36.	200 m fjärilsim	flickor 60—61

INSIMNING

Under tävlingsdagarna: fredag 17.00—17.45, lördag 09.00—09.45 och 17.00—17.45, söndag 08.00—08.45 och 14.15—14.50.

Bana 8 är reserverad för insimning på tid.

ANMÄLNINGAR

Anmälningar skall göras på anmälningsblankett som utsändes till klubbarna eller kan rekvireras från Stockholmspolisens IF. Anmälningarna skall vara oss tillhanda absolut **senast den 7 oktober 1976.** Glöm inte att ange bästa tider, födelseår och grenummer för samtliga anmälda. Danska, finska och norska klubbar kan anmäla deltagande per brev.

Efteranmälningar godkännes ej.

Anmälan insändes till
Stockholmspolisens IF
Simsektionen — Colgate Cup
Fack
102 20 STOCKHOLM

ANMÄLNINGSAVGIFT

En anmälningsavgift om 7 kronor per individuell start och 14 kronor per lag skall samtidigt med anmälan insättas på postgiro 45 35 64 - 7 under adress: Stockholmspolisens IF, Simsektionen, Stockholm. Avgiften avser svenska kronor. Utan startavgift ingen start.

DELTAGARKORT

Ansvarig lagledare får avhämta sin trupps deltagarkort i huvudentrén till Eriksdalsbadets inomhushall 1 timme före första tävlingspasset. Klubbarna erhåller 1 frikort per påbörjat 5-tal deltagare, dock högst 3 st, avsedda för ledare/tränare.

RESEBIDRAG OCH POÄNGPENGAR

Placering 1—4 erhåller hel studeranderabatt och placeringarna 5—8 halv studeranderabatt för resa med järnväg eller båt — en gång per deltagare. Ersättning för platsbiljett eller sovvagn/kojplats utgår ej. Det åligger berörda klubbar att senast den 31 december 1976 insända rese- och poängräkning till arrangören. Efter sistnämnda datum utbetalas ingen form av rese- eller poängersättning. Poängpengar utdelas till klubbarna enligt följande:

Individuellt 10-7-6-5-4-3-2-1 à 5 kronor per poäng.

Lag 20-14-12-10-8-6-4-2 à 5 kronor per poäng.

UPPLYSNINGAR

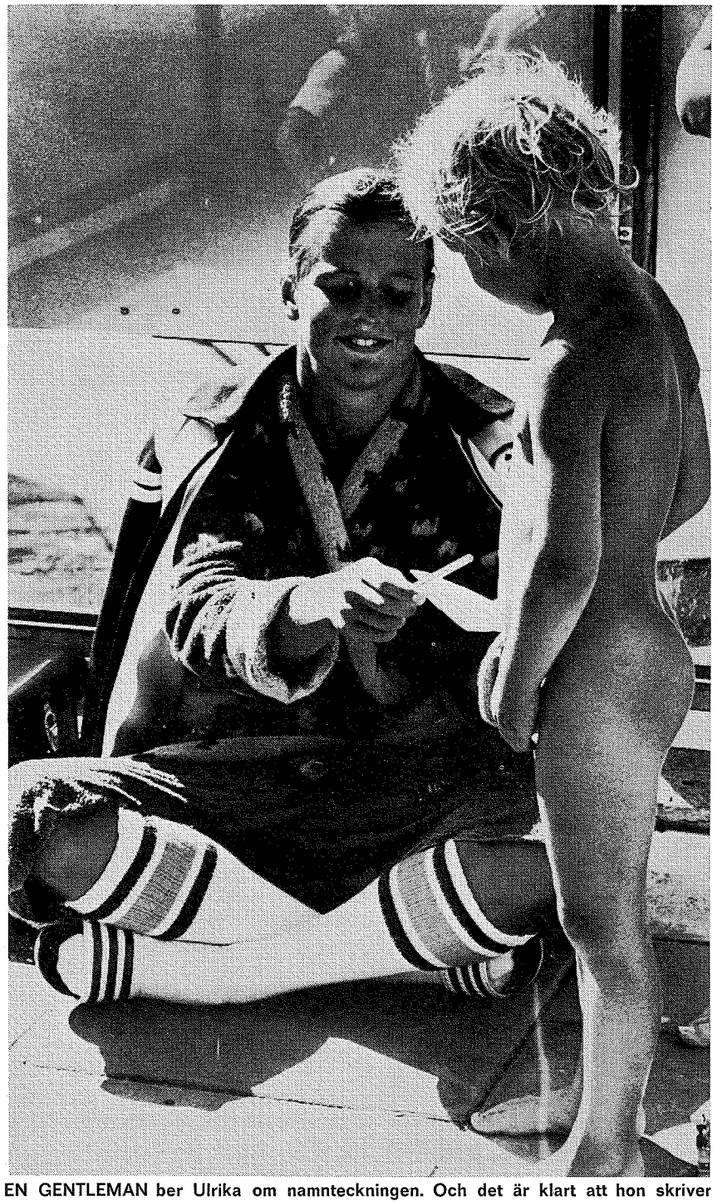
Vidare upplysningar beträffande Colgate Cup kan erhållas från Stockholmspolisens IF, per telefon 08-53 88 46, måndag—fredag, kl 09.00—11.30.

Vi hoppas på stort deltagande och fina tävlingsresultat i Colgate Cup.

FANTASTISKA ULRIKA
avtackad på värdigt sätt

— Kanske ställer jag upp på något SM igen. Om jag får lust. Men någon come back i internationella sammanhang får ingen hoppas på. Efter tolv års simhoppning tycker jag att jag gjort mitt!

Detta fastslår Ulrika Knape, som glädjande nog deltog när SM i simhopp avgjordes en något blåsig, men ändå solig, augustihelg. Hon vann naturligtvis guldmedaljen i höga hopp och när hon nu drar sig tillbaka från de aktivas skara gör hon det med 38 svenska guldmedaljer, som hon kan pryda hemmet i Örebro med.



EN GENTLEMAN ber Ulrika om namnteckningen. Och det är klart att hon skriver

Men det är minsann inte enbart medaljer från svenska tävlingar hon erövrat under sin långa och fina aktiva tid. (Se separat "meritförteckning").

— Nej, verkligen inte, säger Toivo Öhman, lika välkänd hoppledare och TV-kommentator, som den aktiva flickan själv.

— Ulrika är Sveriges mest framstående idrottsflicka alla kategorier genom tiderna. Hon har vunnit allt!

UPPRIKTIGT TACK

När Ulrika Knape tagit emot sin guldmedalj och extrapriset, en stor spegel att pryda hemmet med, fick hon inte lämna prispallen. Toivo beordrade henne

SM I SIMHOPP
Text och foto:
ROGER STARK

kvar och uppmanade även tränaren, Gunnel Weinås, att kliva upp på prispallens översta plats. Där fick de båda ta emot kollegornas, publikens och pressens uppriktiga tack för en fantastisk tid.

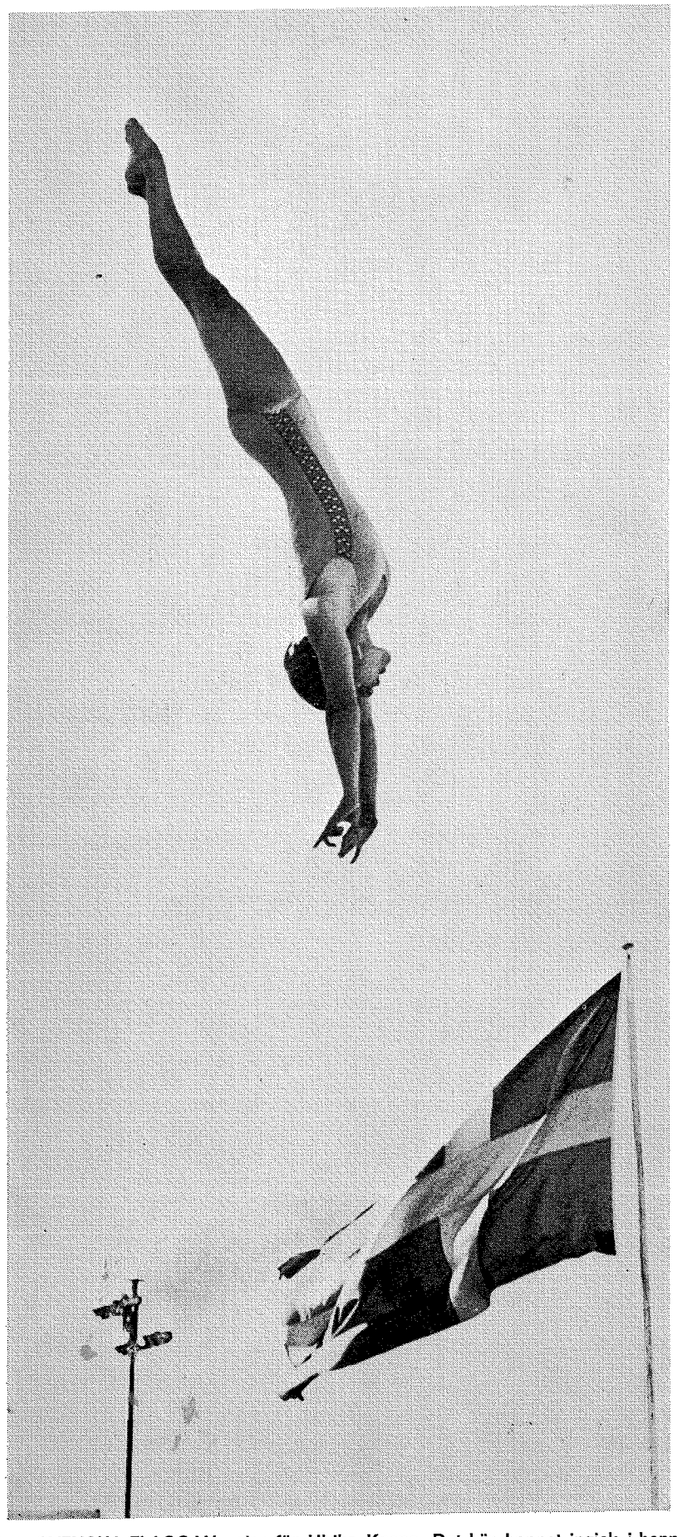
Alla minns hur Toivo öppet gråtande i TV rapporterade om hur Ulrika vann sin guldmedalj i München-OS 1972. Den här gången var speakerns röst stadig — men det tårade sig i Ulrikas ögon och det visade att bakom års härdande träning fanns fortfarande en flicka med ömhet och ödmjukhet.

Detta tack till Ulrika var så fint och genomträngande att mera knappast kan tilläggas. Kanske bara ett "välkommen åter"! Jag menar att hon är välkommen åter som ledare, när andan faller på.

— Jag tror säkert att jag kommer tillbaka till simhoppningen. Just som tränare eller ledare, säger Ulrika.

— Och, som jag sade tidigare, kanske även som deltagare i ett och annat svenskt mästerskap. Men be mig inte fortsätta att satsa på en internationell karriär som aktiv.

— Jag har de senaste åren satsat



DEN SVENSKA FLAGGAN vajar för Ulrika Knape. Det här hoppet ingick i hennes sista serie vid SM-tävlingarna i Jönköping

Ulrika Knapes meritförteckning

Här är den viktigaste delen av Ulrika Knapes fantastiska meritförteckning, vartill vi själva lägger "praktflicka" och i det ordet inkluderar allt positivt:

1	OS-guld
2	OS-silver
1	VM-guld
1	VM-silver
1	VM-brons
38	SM-guld
3	Europacupsegrar
2	EM-guld, seniorer
2	EM-guld, juniorer
	Nordisk mästarinna
	USA-mästarinna

allt som simhoppare. Nu vill jag ägna min tid åt att slutföra GIH-studierna. Och jag vill ha lite fritid.

Dessa ord har ni läst förut. Ulrika har fått säga samma sak till alla journalister som kommit i hennes väg. För, rätt eller fel, så vill man ju gärna se "Gullrika" från 10-meterstornet igen. Det du, Ulrika, det är mänskligt tänkt det också.

"VA'R SAK HAR . . ."

— Vi måste förstå henne, menar Gunnel Weinås.

— Va'r sak har sin tid. Vi får nog tvingas att acceptera Ulrikas beslut. Och hon har gjort det efter en enorm satsning, som kostat års uppoffring.

(Men nästa år avgörs ju EM i Sverige, och säkert skulle hon ha en chans till medalj även då . . .)

— Just så, fortsätter Gunnel, skulle kanske någon annan resonerat. Men storheten med Ulrika har varit att hon aldrig nöjt sig med att hoppa för att bli tvåa eller trea. Hon vill alltid vara bäst i det hon sysslar med.

— Hon känner sig inte motiverad för att efter skolan komma igen halvtränad och hoppas ta en bronsmedalj på EM.

— För till EM kommer ju många duktiga hoppare, som Ulrika inte kan besegra utan minitiös förberedelse. En av dessa toppflickor är ju Kalinina t ex.

ARVTAGERSKA SAKNAS (?)

Ulrika vann sitt mästerskap från 10 m med 80 poängs marginal, vilket betyder att hon kunde avstått från det sista hoppet i serien och låtit det näst sista blivit det "historiskt sista".

— Den stora poängskillnaden tyder

"Det finns en rad flickor som kan efterträda Ulrika"

på att ingen har särskilt stora chanser att nå internationella framgångar inom kort tid. Tyvärr.

Så sade mästarinnan till den uppvaktande pressen.

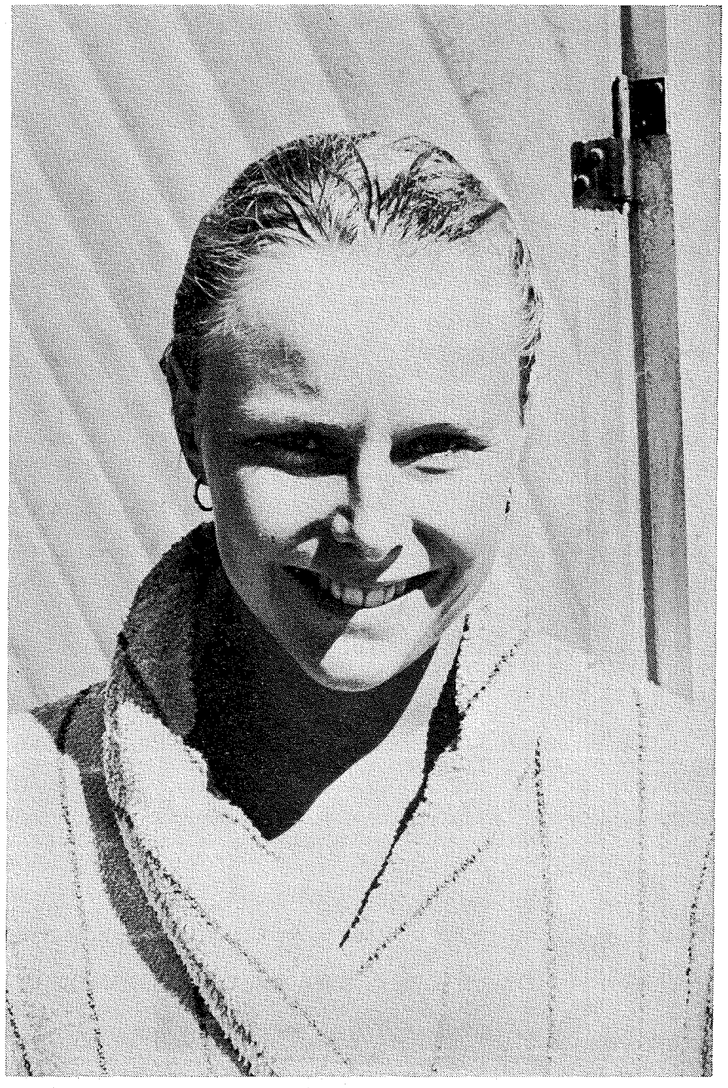
— Men, fortsätter hon, det finns en rad flickor som är villiga att offra lika mycket tid som jag har gjort. Så framtiden ser inte nattsvart ut.

Vi ska låta det vara osagt vem eller vilka som ska bli de stora namnen efter Ulrika. Det kan bli Susanne Wetteskog, som blev tvåa på 10 m och segrarinna från svikten, det kan bli Annie Liljeberg eller Anita Rossing — eller varför inte någon av de två flickor som inte kunde ställa upp i Jönköping, Carina Wahlqvist och Susanne Häggkvist.

— Som synes finns en rad namn att välja på. Och ändå har vi inte räknat upp alla, säger hoppledaren "Lillen" Engvall.

Men ett torde alla satsande flickor ha gemensamt, tränaren Gunnel Weinås. Hon har samlat landets främsta löften till sin träning i Göteborg.

— Jag ska bo i Göteborg och satsa allt i minst ett år till, lovar exempelvis Stockholms-tjejen Annie Liljeberg.



"FÖRSÖKER IGEN"

— Och jag ska försöka igen, säger Carina Wahlqvist.

Carina har haft otur. Malmötösen har spåtts en lysande framtid som hopperska. Men ett osynligt, men medfött muskelfel i ett knä, har ställt till problem, trots operation.

Carina tog hand om båda guldmedaljerna när flickornas junior-SM avgjordes tidigare i år. Men i Jönköping var hon växelvis åskådare och domare.

— Knät hoppade ur led när jag tränade. Gjorde en Isander och när jag hade kämpat mig upp till ytan igen fick jag ropa på hjälp. Så träningskamraterna fick hoppa i vattnet efter mig!

— Så tiden kring SM vilade jag. Det ska vara enda botemedlet, har läkarna sagt!

Sammanfattning:

— På sikt ska vi nog få fram ett affischnamn igen, lovar "Lillen".

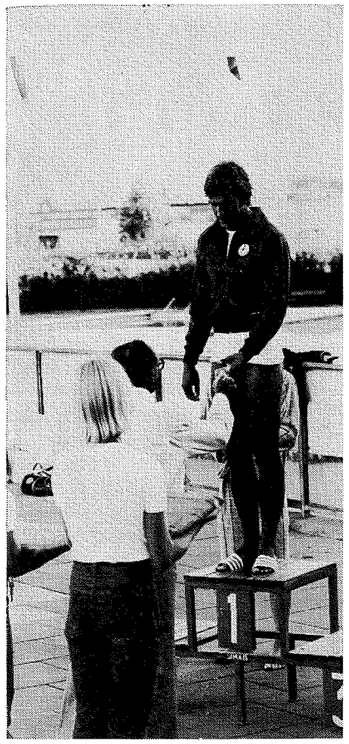
MATZ FORTSÄTTER

— På herrsidan är det dock inte fullt lika bra ställt med efterträdare, menar "Lillen" Engvall.

Där finns dock en Stockholmsgrupp —

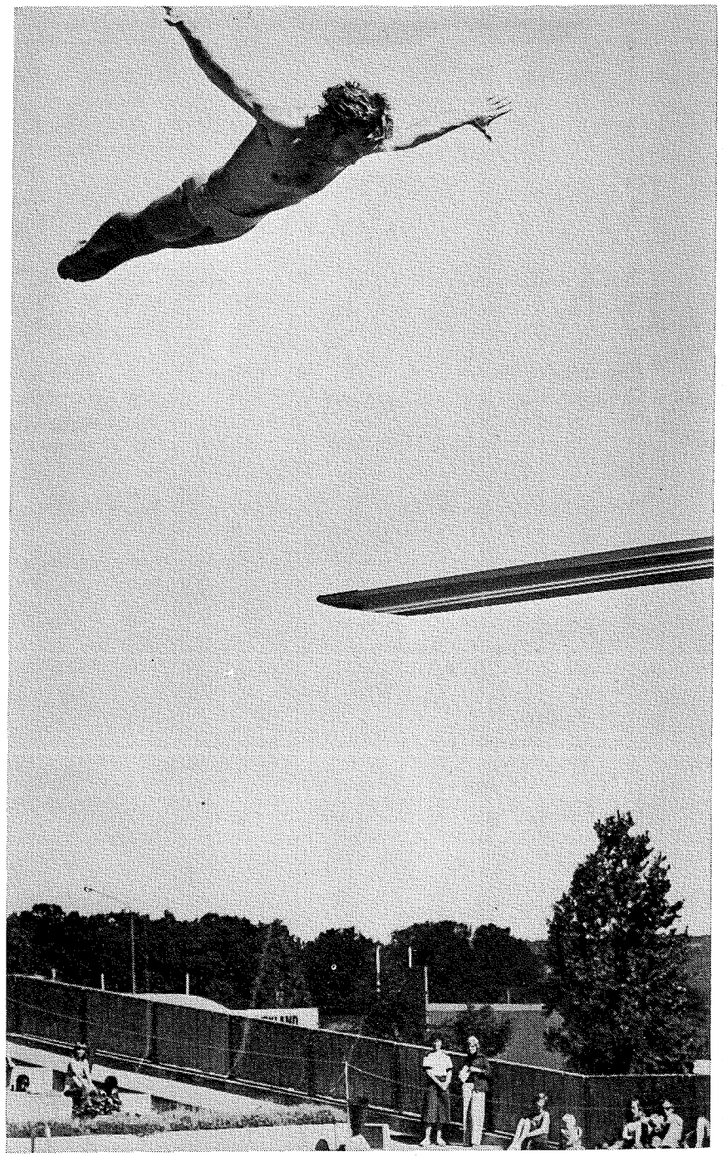


VEM BLIR NÄSTA STORA namn på flicksidan? Kanske Susanne Wetteskog (stora bilden t v) som kom tvåa i höga hopp och vann från svikten. Eller kanske Annie Liljeberg (t h) som också spås en fin framtid



MATHZ LOVAR FORTSÄTTA ETT ÅR TILL

MATHZ LINDBERG är inte bara Ulrikas fästman, utan också en mycket bra simhoppare. Och han lovar att fortsätta träna ett år till — men han dementerar uppgifterna om att Ulrika skulle bli hans tränare. Det är Claes Dahlgren som får det ansvaret även i fortsättningen. På bilden t v får Mathz sin guldmedalj av just sin tränare, som dock delvis är skymd. Bilden nedan visar ett av "segerhoppen"



med Börje Ekeberg och Fredrik Melin i spetsen — som lovar att offra sig för hård träning. Och det ska förstås sägas att det inte är av nöden tvunget med generationsväxling på herrsidan just i dag . . .

— Jag tänker fortsätta att hoppa och träna målmedvetet ännu ett år, försäkrar Mathz Lindberg.

Läste i en av rikstidningarna att Mathz skulle få en ny tränare, fästmön Ulrika, nämligen . . .

— Jag läste också att jag sagt så, men det är inte sant, säger Mathz.

— Visst kommer jag att få en hel del råd av Ulrika. Det är ju en hygglig tjej som jag känner (och känner för), så det är klart att hon kommer att tala om de fel hon ser. Men Claes Dahlgren kommer även i fortsättningen att vara min tränare.

ÖVERRASKNINGAR

I svikthoppet för herrar var det fritt från sensationer i det att Mathz tog guldet, Fredrik Melin och Börje Ekeberg platserna därefter.

Överraskande var det dock i höga hopp där 16-årige Kjell Persson från Hässleholm ledde fram till sista hoppet. Då klev Börje Ekeberg förbi och tog guldet. Kjell blev tvåa och Åke Sköld trea.

Jättesatsning på Jönköpings-EM 1977 ”Räkna med 700 från press, radio, TV”

Det är nästan ett år kvar till simningens europamästerskap i Jönköping. Men arrangörernas alla kommittéer ligger så långt framme med alla förberedelser att man nu kan börja slå av på takten!

— Ja, det är delvis helt riktigt. Vi kan nu slå av på takten vad det gäller möten eftersom all planering i stort sett är klar. Nu återstår att rent praktiskt arbeta fram vad vi beslutat om.

Reportage
Text och foto:
ROGER STARK

Artikelserie om ledare (4)

Från SM-bassänger till EM-sekreterartjänsten

Om mindre än ett år avgörs Europamästerskapet i simning i Jönköping. År av planering betyder att man nu är klara med förberedelserna av det största internationella mästerskap alla kategorier som någonsin arrangeras i Sverige! EM-sekreteraren för denna stortävling heter Christer Junefelt, som alla sina 35 levnadsår haft intim kontakt med simning. Christer är den fjärde i raden i artikelserien ”Våra ledare”.

Christer hade genom sin pappa, Harden Junefelt, närhet till simning redan i barnaåren. Harden är mångårig ledare och tränare i Jönköping.

— Själv kunde jag simma ett halvår innan jag fyllt fem, berättar Christer.

Vägen fram till EM-sekreterarposten har gått via bassängerna fram till en bana som ledare, en drivfjäder för Jönköping och hela distriktet.

— Under tio år deltog jag i SM-tävlingar, men aldrig fick jag glädjen att gå längst upp på SM-prispallen . . .

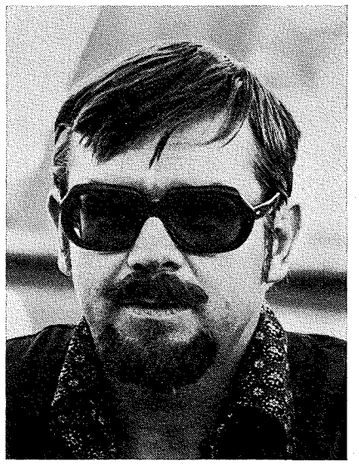
Det berättar Christer, som i alla fall var ytterst nära den verkliga triumfen. Han hade svenska rekord på 400 m fritt och 200 m medley, men när det drog ihop sig till mästerskap var kusinen Rolf den som segrade. Vid tolv tillfällen fick Christer ta emot SM-medaljer, men alltid silver eller brons!

— Bara från junior-SM har jag guldmedaljer, berättar Christer.

1965 lade Christer av som aktiv simmare. Året dessförinnan hade han satsat på militäryrket. När han lade av ”harvandet” fyra år senare hade han nått officersgraden löjtnant.

— Jag hoppade av den militära banan 1968, då jag från 1 juli blev heltidsanställd i Jönköpings SS.

— Nu har klubben fyra heltidstjänster!



EM-SEKRETERAREN Christer Junefelt är sedan 1 augusti heltidsanställd inför nästa års mästerskap

JSS NÄRA TOPPEN

JSS har i flera omgångar haft simmare intill den allra yttersta svenska eliten i simning. Men det vore fel att påstå att klubben slagit igenom, trots bra elitämnen. Och trots att tränaren hette Christer Junefelt och var lika entusiastisk som någonsin.

1973 skulle bli det stora genombrottsåret för JSS-simarna. Men det gick inte alls . . .

— Nej, hela bunten slutade. Först flickorna, sedan de jämnåriga grabbarna.

Så räknar Christer Junefelt på fingrarna innan han sammanfattar:

— Det var våra 14 allra bästa simmare som slutade samtidigt det året!

Nåja, livet går vidare. Och 1975 var Marie Eriksson från Jönköping SM-fyra.

— Å så slutade även hon just före det tänkta genombrottet.

ANNELI EM-FLICKA?

— Men kvar är Anneli Adolfsson, en flicka född 1961, och som kan bli Jönköpings enda EM-simmerska nästa år. Men det ska sägas att målet ligger längre fram i tiden än så, slutar Christer Junefelt.

Christer kan nu nås för ”EM-ärenden” på telefon 036/13 29 60 — anknytning 153.

Detta berättar EM-sekreteraren Christer Junefelt.

Christer har sedan ett par veckor tillbaka varit heltidsanställd för EM-arrangemanget och finns nu stor del av dagarna på kansliet.

HOTELLFRÅGAN LÖST

Bland de många frågor som redan nu är avklarade är inbokningen av hotell. EM-simningen har bokat in 90—95 procent av alla hotellrum som finns att uppbringa i Jönköping, The City of Swimming.

— Tio nationer har redan bokat in sig på hotell och bostadsproblemen kommer att lösas i god tid för arrangemanget.

Detta gäller även bostäder för arbetande press under EM-dagarna. Lennart Halldrof är utsedd pressbas, ett arbete som han kan efter många års rutin från internationell bevakning för sin tidning, Jönköpings-Posten. Lennart var exempelvis utsänd till Montreal-OS — för att skriva i sin tidning och för att ”spionera” på simarrangemangen.

— Vi har bokat in tusen hotellrum för pressen, väl medvetna att vi kanske tagit till lite i överkant, berättar Lennart.

Att de eventuellt överblivna rummen ska behöva stå tomma under EM-dagarna är det dock ingen risk för eftersom en stor publik naturligtvis kommer att följa tävlingarna.

— När vi beräknat antalet arbetande pressmän har vi i princip gått efter de mallar som gällde för förra EM, då tävlingarna besöktes av 350 skrivande journalister, 100 kommentatorer för radio och TV, 150 tekniker för radio och TV, samt 100 fotografer. Summa 700 personer.

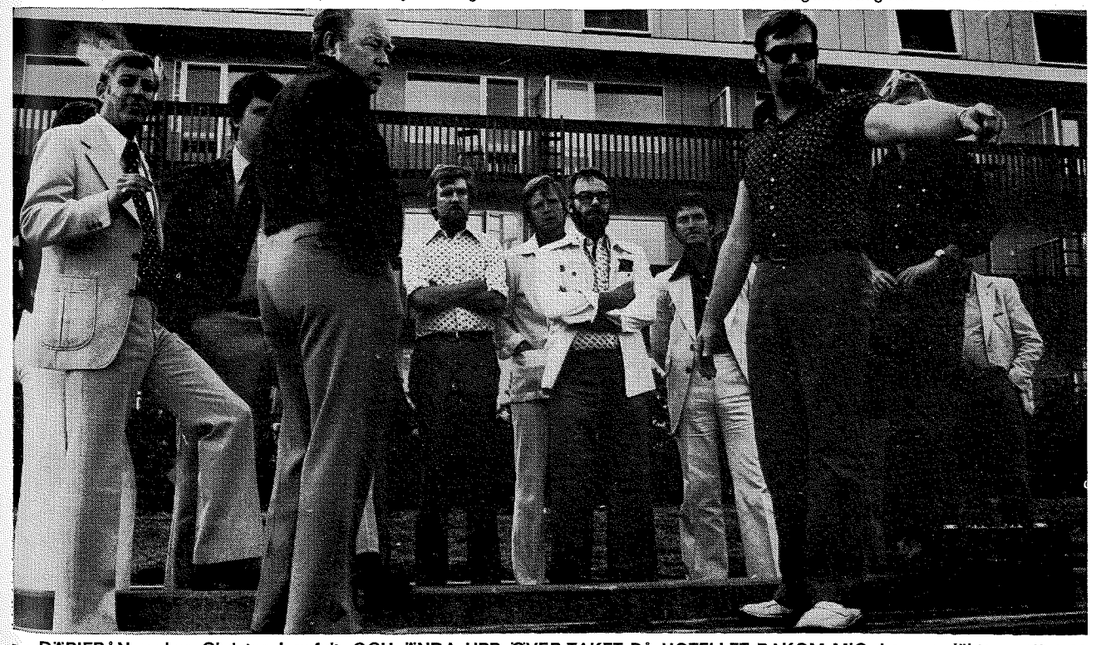
BILJETTFÖRSÄLJNING

När Rosenlundsbadet är ombyggt för sin stora tävling kommer 2.500 åskådare (pressen oräknad) att kunna sitta och se på tävlingarna.

— Vi kommer att sälja så många ”förköpsbiljetter” som möjligt, berättar Christer Junefelt.

— Och redan i mitten av augusti passerades strecket hundra beställda biljetter! Intresset är utan tvekan stort.

I samband med detta kan berättas att seriebiljetten kommer att kosta 150 kronor och ”singelbiljetterna” till finalpass 25 kr. Sedan kommer hänsyn att tagas till ungdomsavgifter och liknande.

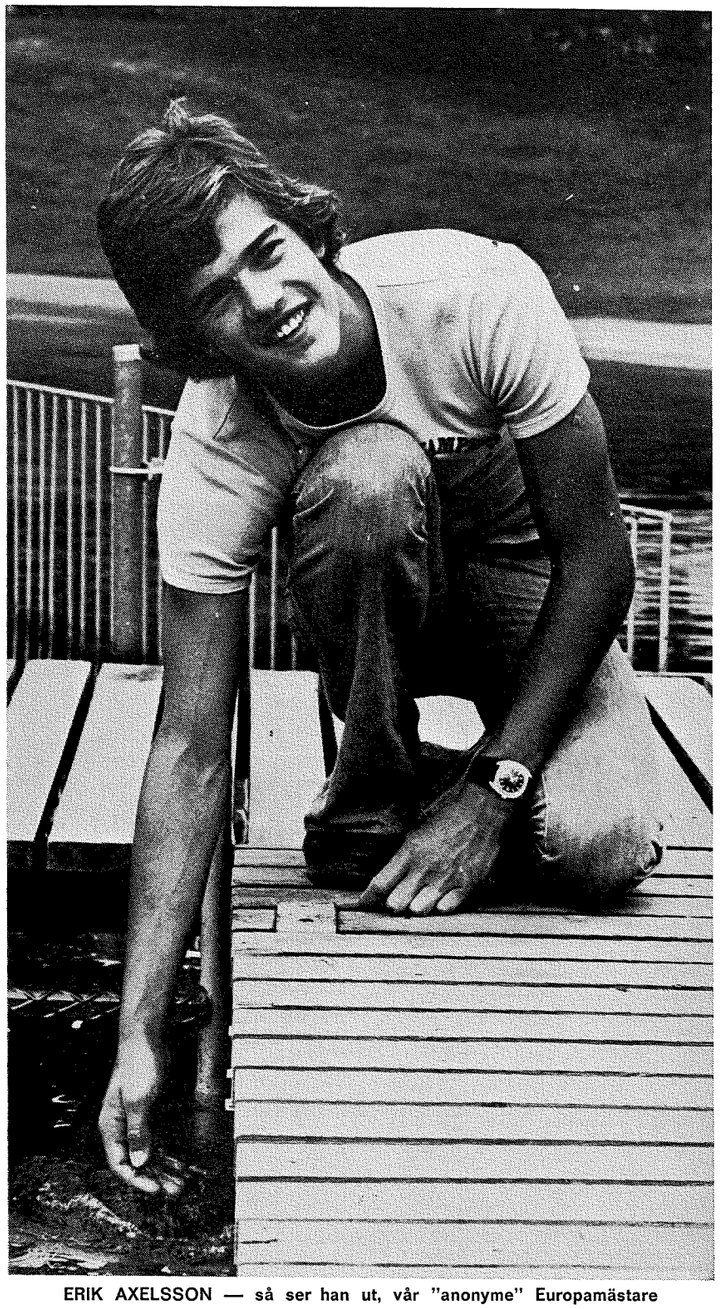


— DÄRIFRÅN, pekar Christer Junefelt, OCH ÄNDA UPP ÖVER TAKET PÅ HOTELLET BAKOM MIG, kommer läktaren att resa sig när EM-tävlingarna startar!

Erik Axelsson en helt anonym europamästare!

Sverige klarat't igen!

Förra året fick Sverige sin första junioreuropamästare någonsin på herrsidan. Då var det Pär Arvidsson, Finspång, som skrev historia. Nu är vallen bruten och när EJM avgjordes i Oslo hände det igen — Stockholms-Polisens Erik Axelsson vann 200 m ryggsim och konkurrerar nu med klubbkamraterna Mikael Brandén och Jan Thorell om att vara Europas bästa junior . . .



ERIK AXELSSON — så ser han ut, vår "anonyme" Europamästare
(Foto: Roger Stark)

— Mikael har alltid varit bättre än jag. Och hans farthållning har hjälpt fram mig, inte tvärtom, fastslår Erik, som är en kille med små ord, men stora förutsättningar inom simning. Fram till EJM var han helt anonym.

Europamästaren är född 17 januari 1961 och började simma vid nio års ålder. 1972 gjorde han sin första tävling.

Sedan dess har Erik "utvecklats normalt" inom simningen. Rutinen och hårdheten har han fått i Åke Lindhgrens träning — i sommar har dock tränaren hetat Åke Karlsson. Och så slog det till, som det brukar heta, på tävlingarna i Oslo . . .

— Ja, jag hade svårt att tro det själv.

— Efter ett NJM som inte varit direkt lyckat, blev ju bara tvåa där, på tiden 2.17, kunde jag alltså simma ifrån alla konkurrenter på EJM!

När Erik vann sin guldmedalj noterades han för tiden 2.12.14. En utmärkt tid.

— Det var faktiskt personligt rekord med fem sekunder. Det passade ju bra att göra det i just den viktiga tävlingen . . .

Erik går i "nian" på Bäckahagens skola en halvmil Söder om Stockholm. Där snackades det simning på skolgården några dagar, fast egentligen har europamästaren fått vara anonym i det stora hela — och det tycker han nog om.

Nu har han förstås målet utstakat. OS i Moskva om fyra år är huvuduppgiften, men EM i Jönköping redan nästa år ska sporra honom till hårdträning, det försäkrar han.

— Men egentligen får jag se upp med en fjärde klubbkamrat. Om jag skulle kunna passera Mikael Brandén och Janne Thorell finns Torbjörn Sjölin, född 1963, och han är en mycket fin ryggsimmare, försäkrar Erik Axelsson.

Att Polisen kan skaka fram duktiga ryggsimmare på pojksidan bevisas väl bäst genom att läsa resultatlistan från JSM: 1) Jan Thorell, Polisen 2.07.30, 2) Mikael Brandén, Polisen 2.11.74, 3) Erik Axelsson, Polisen 2.12.75.

Så trots att europamästaren var i närheten av sitt personbästa från EJM blev han bara trea. Det tyder väl på bra återväxt . . .

Roger Stark

Fyra svenska medaljer(!) i fantastiskt junior-EM

Europamästerskap för juniorer i simning och hopp genomfördes i Oslo med 22 nationer som deltagare. Det svenska laget väckte stor uppmärksamhet genom ideliga besök på prispallen och en gång hördes till och med "Du gamla, Du fria . . ." som bevis på Erik Axelssons storlopp på 200 m ryggsim. Inte mindre än 1 guld, 3 brons samt 14 placeringar mellan 4—8 blev vårt slutfacit.

Med en så liten trupp som 19 aktiva kunde Sverige ändå få sammanlagt 18 finailster, vilket var högt över föregående års resultat och långt mer än vad någon vågat hoppas på. Ändå var inte turen precis med det svenska laget, utan både sjukdom och funktionärsmissar ställde till trassel.

TÖYENBADET LYCKOPLATS

Oslos nya inomhusbad, Töyenbadet, med publikvänlig 50 m-bassäng blev den verkliga lyckoplatsen för det svenska juniorlaget. Tränarna Thomas Jansson, Olle Ferm, simhopptränarna Jan-Erik Nilsson och Helmunt Missler, samt läkaren Bengt Furberg och undertecknad som lagledare kunde inte annat än förundras och beundra de svenska simmarnas "go"-anda och segerlusta.

Redan i första simgrenen fick vi två finalister, Caroline Eriksson och Anna Rainer på 200 m medley. De visade verkligen vägen genom frisk satsning och stenhård öppning. Att de inte riktigt orkade i mål den här gången gjorde mindre. 6:e och 8:e placeringarna gav direktiv om att de övriga inte var oslagbara och hela truppen tände på den inledningen.

Mikael Söderlund och Erik Axelsson blev nästa finalpar genom 6:e och 7:e platser på 100 m ryggsim. Peder Svensson och Mikael Tredahl ville inte vara sömre på 200 m bröstsim utan blev 5:a och 8:a. Därmed var vi redan första dagen uppe i 6 finalister. Men än bättre gick det i nästa gren, 100 m bröstsim flickor.

Ingela Havaas och Ann-Christin Busk gick båda ut lugnt men kom med raketspurt på slutet och vi fick vår första medaljör i unga Ingela Havaas från Skövde. Ann-Christin Busk blev 6:a. Att Ingela fick stryk av Carola Nitschke var ju inget att hänga läpp för. Första dagen kunde inte slutat bättre.

Den andra simdagen blev än bättre. I den första grenen 800 m frisim hängde Susanne Ackum med Petra Thümer (med OS-guld i bagaget) under halva loppet och fick i mål tiden 9.07.78 — nytt svenskt rekord och en 4:e plats.

På 100 m frisim fick vi en finalist, Lars Lindkvist som blev 5:a. Men Sverige kunde haft två om inte en funktionär fått stillestånd i hjärnkontoret. Mer därom på annan plats.

Tävlingarnas andra svenska medalj hemförde Ann-Christin Busk på 200 m bröst med Ingela Havaas på 4:e plats. Det svenska lagets glädje hann aldrig dämpas för redan i nästa gren hade vi två finalister. Mikael Söderlund och Erik Axelsson gick till final även på 200 m rygg. Här var rysk dubbelseger att vänta precis som på 100 m. Helt obekymrad om detta gjorde Erik Axelsson sitt eget lopp.

Med perfekt stil orkade han distansen ut och pressade sitt personliga rekord från 2.17 till 2.12.14 och Erik kunde på sista metrarna glida (inte sega) förbi Vladimir Vasiliev från Sovjet. Ett svenskt guld som mottogs med vilda scener av den svenska truppen. Det hördes som simhallen var fylld av enbart anhängare till Stockholms-Polisen och Erik själv fattade nog inte direkt vad som hänt. En perfekt avslutning på andra simdagen.

SOVJET BÄST I HOPP

Simhopparna var tyvärr tvungna att tävla utomhus i Frognerbadet och vädret var den första dagen inte det bästa. Susanne Häggkvist skulle ha tävlat i höga hopp, men fick startförbud pga infektion i örat.

Vid andra dagens tävling gjorde Anita Rossing en fin tävlingsserie och blev sexa. Hopptävlingarna dominerades av Sovjet som tog 3 guld, 2 silver och 2 brons i de fyra grenarna.

Inte heller den tredje simdagen blev vi utan medaljer. Mikael Tredahl kunde på 100 m bröstsim med 24/100 rycka till sig bronsmedaljen före lagkamraten Peder Svensson. En reflexion som direkt dök upp i svensklägret: vi är ju bäst i bröstsim. Hur kan det komma sig?

Brsötsim var ju ett svenskt problembarn för några år sedan och nu hade vi 2 finalister i alla 4 bröstsimsgrenarna. Dessutom 3 bronsmedaljer. Har det hänt något på den svenska bröstsimsmarknaden? Har vi specialtränat, lärt av andra eller vad beror det på?

Om man roar sig att räkna nationspoäng så blev ställningen: 1. DDR 130 p, 2. Västtyskland 64 p, 3. Sovjet 58 p, 4. Italien 38 p och 5. Sverige 37 p. Och då är att märka att detta var den största simtävlingen i Europa i år med 22 nationer som deltagare. Allt enligt

Forts nästa sida

31 okt. nytt datum för årsavgifter och föreningsrapporter

Tidigare har 30 september varit sista dag för föreningsrapporter och årsavgifter. Då simningens träningsår startar i slutet av september har Simförbundet sett det angeläget förflytta rapporteringsdatum till den 31 oktober.

Härigenom hoppas vi föreningarna får tillfälle räkna in samtliga som deltager i verksamheten som medlemmar.

För förbundets del är det synnerligen viktigt att samtliga medlemmar kommer med i rapporten då vårt totala anslag från RF till viss del är beroende på vårt medlemsantal.

Funktionärsskandal berövade Sverige en finalplats i EJM

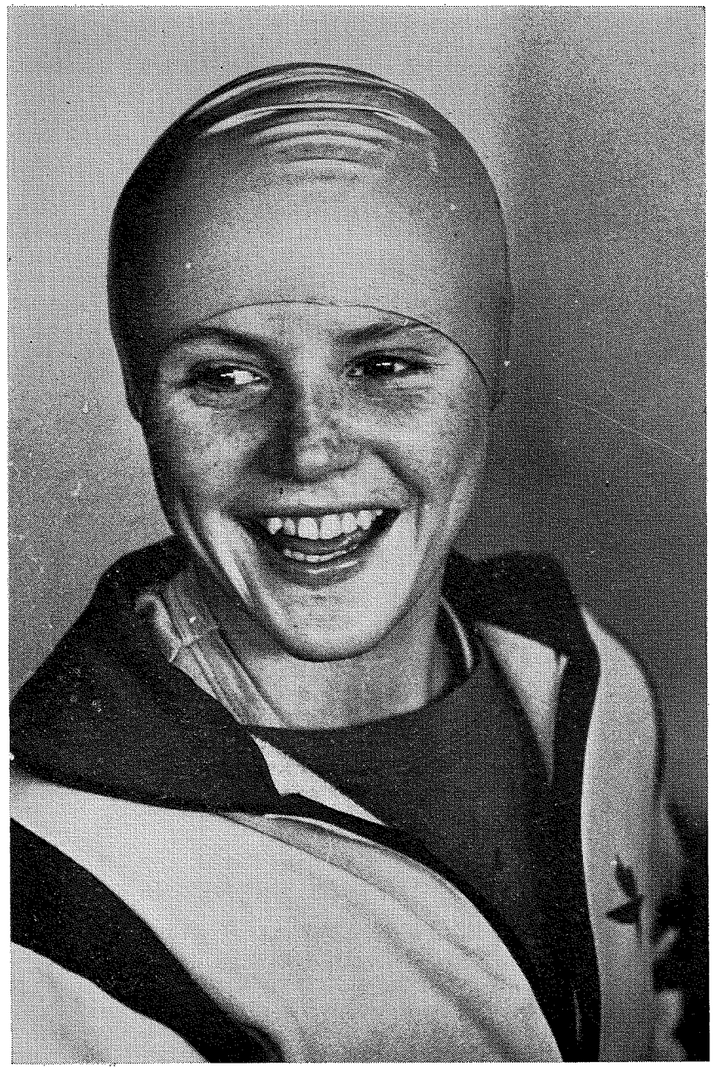
På 100 m frisim för pojkar inträffade vid EJM i Oslo en helt överraskande och mycket ovanlig funktionärsmiss. Den blev den direkta orsaken till att Per-Ola Qvist, Limhamn, inte kunde kvalificera sig till final.

I det sista försöksheatet släpptes fältet iväg helt korrekt. Den funktionär som skötte tjuvstartslinan fick dock något av en black-out och släppte ner linan i vattnet. Linan var försedd med röda bollar som guppade synligt på varje bana. Den italienska simmaren upptäckte tidigt linan i vattnet och stannade. Samtidigt drog funktionären upp linan, eftersom tävlingsledaren och alla andra funktionärer ropade i högan sky åt honom. Resultat: linan i luften och hela fältet fortsatte loppet utom italienaren som ju stannat upp efter 10 m. Skandal. Alla förstod ju varför han stannat.

Nu kom emellertid nästa underliga händelse. Tävlingsledaren lät sänka ner linan igen, varför simmarna, som nu var på hemväg efter 85 m, stoppades av linan. Förvåning bland simmare, funktionärer och på läktaren. Kaos och sammanträden på hög nivå. Tävlingsledaren beslöt snabbt att loppet skulle gå om efter 30 minuters vila.

Den svenska ledningen protesterade skriftligt mot den korta vilan, som både fysiologiskt och psykologiskt är alltför kort för att en simmare ska kunna ladda om efter att först ha gett allt under 85 meter.

Den svenska protesten skrevs även under av DDR och Portugal. Den avslogs dock och heatet gcik om efter 30 minuter. Sovjets simmare ställde då inte upp. Per-Ola Qvist som under träning gått fint och som vid det första försöket låg långt framme med en öppning på 27.2 blev klart utslagen andra gången. Vid 50 m hade han då 2 sekunder sämre. Per-Ola blev helt störd av händelsen och ledsen, arg och förtvivlad fick han bara titta på finalen.



INGELA HAVAAS medaljör på 100 m bröstsim vid EJM

Fyra svenska . . .

Forts från sid 11

Bertil Sällfors som invigde tävlingarna. En strålande simprestation, där Sverige knappt får stryk av Italien men slår många stora nationer som Frankrike, England, Holland och hela östblocket utom Sovjet och DDR.

Nog vore det väl värt att analysera ytterligare två saker, samtidigt som man sätter sig ner och försöker genomtränga mörkret från OS i Montreal:

1. Varför har vi så bra juniorer?

2. Hur ska vi kunna följa upp och hjälpa dessa unga simmare så att de vidmakthåller sina positioner?

Kan vi lösa den sista frågan, inger OS i Moskva 1980 inga farhågor för svensk simning.

Lars Edstedt

Taket i Umeå Simhall föll ner:

Badstopp två månader där inomhus-SM avgörs

Fredagen den 13 augusti blev den verkliga otursdagen för Umeås simning. Mitt under pågående baddag, rasade nämligen taket ner och bara turen räddade ett 50-tal barn från en svår olycka. Simhallen måste nu repareras grundligt och kan ej användas förrän tidigast om två månader. Simsällskapet, skolan och alla badvänner hamnade i en mycket svår situation, där ansvarsfrågan i dag är helt oklar.

Raset kan närmast förklaras så här: Taket är indelat i 20 fack mellan bärande bjälkar. Dessa fack är av varierande storlek. Det som föll ner är ett av de större och låg i huvudsak på delen vid sidan om själva bassängen. När man nu vet att det här facket föll, kan man också se antydningar till att något liknande är på gång i många av de andra facken. Åtgärden blir nu att riva ner alltsammans eller försöka få tag på en konstruktion som innebär förstärkning. Detta arbete kommer att bli mycket tidskrävande. Bara att tömma bassängen på dess 1.150 kubikmeter vatten tar en hel vecka.

Det hela började med dropp och besvärande kondens från taket, redan ett år efter invigningen 1970. Sommaren 1972 byggdes därför innertaket om. Därvid monterades bl a en perforerad aluminiumplåt in och sattes fast med korta gipsspikar på 30 millimeter. Dessa orkade tydligen inte hålla fast innertaket utan har släppt från underlaget.

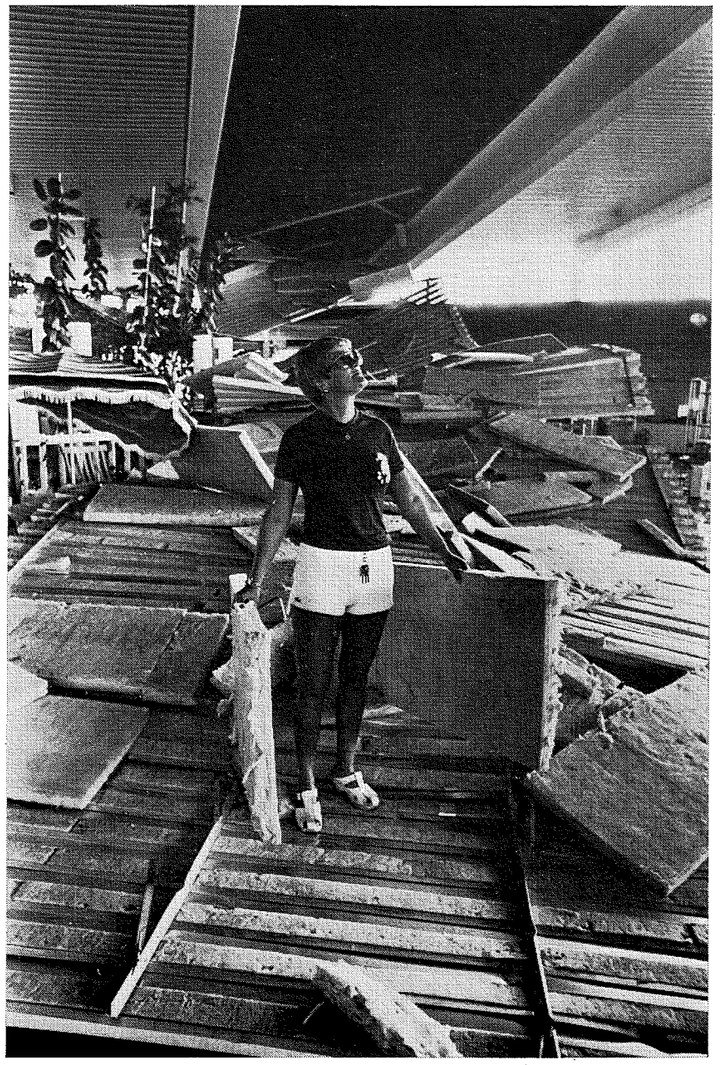
Vems felet är ska utredas av opartisk utredningsman, eftersom detta blir mycket dyrt för Umeå kommun. Bara driftsbortfallet för 6.000 badande i månaden à 2:50 i badavgift gör totalt 30.000 kr i förlorade inkomster. Sedan har man en stor personalstyrka som ej går att utnyttja till fullo.

För Umeå Simsällskap kom detta som den verkliga kallduschen. SUM-Sims regionsfinal skulle ju genomföras bara en vecka senare i Umeå. Inbjudan var utsänd, husrum bokade och speciell matservering ordnad i simhallen. Stort krismöte inkallades och USS beslöt att ändå arrangera dessa stora tävlingar, men nu i Holmsunds simhall. Tack vare rutinerade funktionärer kunde fyra norrländska distrikt kvala in och tävlingarna genomfördes till allas belåtenhet.

Fortsättningen blir inte lika rolig eftersom USS träningsverksamhet nästan lamslogs. Nu bedriver man reducerad träning i Holmsund, men resorna på nästan 4 mil ställer till med stora svårigheter. Alla måste ju transporteras med bil och tider och fordon måste fungera perfekt. Nybörjarträning, lek- och plask och simundervisningen ligger nere och allt detta bara för några korta spikars skull.

Men när inomhus-SM avgörs ska allt förhoppningsvis vara klart.

Lars Edstedt



BADVAKTEN I UMEÅ SIMHALL, Ing-Marie Larsson, ser med bestörtning på det nerrasade taket. (Foto: Jan Olofsson)

Europacup för damer:

Kul resa med kapten Ida och sex glada debutanter

Min debut som ledare för ett landslag i simning skedde vid Europacupen för damer i London den 13 och 14 aug. Jag var dock inte ensam debutant, hälften av laget, sex flickor, var i samma sits som jag. Tack vare gott stöd av de erfarna klarade debutanterna sig bra, i varje fall gäller det flickorna.

Inledningen på vår veckovistelse i London blev lite trevande men allt eftersom dagarna gick fann vi varandra och blev ett mycket bra lag med glimten i ögat. Vår uppgift att undgå sista platsen klarade vi dramatiskt hem i sista grenen, starkt gjort av lagkappsflickorna.

Truppen i sin helhet bestod av: Diana Olsson, Lena de Val, Pia Mårtensson, Anette Lindvall, Anette Fredriksson, Cecilia Eklund, Gunilla Andersson, Anja Petersson, Ylva Persson, Monica Parsmark, Ida Hansson och Ingrid Nilsson.

Tränare var Berndt Nilsson och Gunnar Fornander, doktor m. m. Bengt Eriksson, därtill två turister avkommor av doktor Eriksson och mig.

Vad som hände under veckan har flickorna själva fått sätta på pränt så när som inledning och avslutning, som jag tilldelats som examensprov.

9.8.76

Klockan 07.45 träffades vi tjejer, som skulle åka från Stockholm, vid Vasagatan och flygbussarna. Under resan ut till Arlanda halvsov de flesta.

På Arlanda anslöt en tränare och en massa andra simmare. När vi skulle checka in talade de om att vårt flygplan var inställt. Vi fick då ta ett annat eftersom de tyckte vi borde komma till Kastrup i tid.

När vi så småningom kommit på planet upptäckte vi att "Cilla" var skitskraj. Han satt och knöt händerna och bad en bön till vår Herre. Till hennes och vår stora lycka klarade vi oss från både kapning och störtning.

Väl framme på Kastrup träffade vi de andra. Det var diverse dialekter och alla klagade på stackars Ingrid för hennes skånska. Under väntetiden spisade vi Dianas bandspelare och åt blödnougat. Vi såg simmare från Schweiz och Ungern. De hade förmodligen kommit från JEM i Oslo.

Så klev vi på planet med destination London. Det var tre tjejer som hade svårt att sitta stilla. Det var Anette, Monica och lilla Ingrid. Maten på planet smakade bra och vi slappnade av så gott det gick.

Landningen gick perfekt och bussresan till hotellet fungerade även den. Rummen på hotellet var trevliga, vi bodde två och två. De gamla "erfarna" fick var sin "nybörjare" att ta hand om.

Efter en snabbuppackning blev det marsch till Crystal Palace och en stunds träning. Det gick skapligt för alla. Maten smakade gott och sängen väntade ganska tidigt. Alla var trötta och tacksamma för en stunds skönhetssömn.

Diana och Lena

10.8.76

Olles brutala knackningar väckte oss redan kl 07.30. Efter en rejäl frukost var det dags att med dubbeldäckare göra Londons centrala delar. Vi delade upp oss i olika gäng och fick tre och en halv timma på oss för shopping. Det blev jättekul när vi kollade in varandras inköp. När vi skulle hem missade vi bussen med en minut och fick vänta en halvtimme på nästa. Direkt efter hemkomsten bar det iväg till badet där vi fick oss en ordentlig genomkörare. Efter middagen hade invigningskommittén ett möte för att hitta på diverse lustigheter för debutanterna. Kvällen avslutades med the inne på rum 714.

Monica och Pia

11.8.76

Efter att ha intagit den sedvanliga engelska frukosten hade vi några timmar att tillbringa "on our own". Några gick ut för att köpa frimärken och fick 90 i stället för 19. Om detta var p g a deras språk eller inte lär vi aldrig få veta.

Det blev hårt slit i bassängen och vi fick uppbringa alla våra sista krafter för att pallra oss hem till hotellet och äta. Sedan hann vi nästan bara lämpa in våra saker och ta ut dem igen för reaktionerna hos de engelska kyparna är inte allt för snabba. Så var det bara att hoppa i böljan den blå igen.

Efter middagen skulle vi iväg in till centrala London för att se Jesus Christ Superstar. Det är ett plus om det finns taxibilar. Så småningom infann de sig och vi kom iväg.

När vi intagit våra spridda platser bör-

jade föreställningen som verkligen var bra. Majoriteten tyckte att Jesus var toppensnygg.

Hemresan tog på krafterna. Efter t-baneturen gällde det att hitta rätt pendeltåg. Under tiden som Olle S. köpte biljetter på en plattform stod vi på en annan. Till slut hittade vi varandra, men då hade tåget gått. Efter 20 minuters väntan kom nästa tåg och då var vi alla samlade på samma plattform, konstigt nog. Det behövdes inga godnattssagor för vi skulle somna i kväll, alla var slut.

"Cilla" och "Bamse"

12.8.76

Dagen började som vanligt med den engelska frukosten och sen åkte halva truppen in till centrum för att gå på Madame Tussaud. Besöket där blev däremot inte så långt i och med att resan fram och tillbaks tog 3 timmar sammanlagt!!! Den andra halvan av truppen som redan sett M. T. låg hemma och sov.

Kl. 13.00 serverades lunchen som idag bestod av hackad bulldogg enligt hundexperten "Bamse", vilket några inte tyckte var alltför aptitretande.

Berndt och Gunnar lyckades få ner oss till bassängen idag också och vi sam ett lätt pass på c:a 2.000 m. Ylva tjänade 50 p. genom att vinna "prick-tidstävlingen". Senare på kvällen blev alla tjejerna glassugna och begav sig till "Wimpy". På vägen hem träffade vi en äldre engelsk dam som hann berätta sitt livs historia på 5 min.

När vi kom hem möttes vi av den stora nyheten att John Walker satt på hotellets restaurang.

Anette och Ylva

13.8.76

Ett utmanande datum, (fredagen 13) otur för en del och tur för andra. Få se hur det yttrar sig för oss, för idag börjar tävlingarna.

Vi fick sovmorgon, en hel halvtimmes extra sömn. Efter frukost var det valfri träning och det flöt ganska bra för de flesta, trots att det var kraftig motström i bassängen.

Lunchen bestod av sedvanligt hundkött, eller var det kanske lamm???

Laddningen på rummen var förstklassig och helt utan missöden. Men sen började det knepa till sig. Vi hade blivit lovade the och tilltugg en halvtimme innan bussens avgång. Tyvärr hade det blivit bortglömt men våra skickliga ledare fixade till det så vi fick juice och kex i alla fall.

Våra två första fickor i vattnet, Ylva på 100 fritt och "Cilla" på 100 rygg, slog båda personliga rekord, men det räckte dessvärre inte till några av de främsta placeringarna. Alla fortsatte sedan med att göra hyfsat ifrån sig, men vi måste erkänna att konkurrensen var oväntat hård. I halvlek ligger vi sorgligt nog sist, men med bra häng på ungerskorna som bara är tre futtiga poäng före oss. Det blir något för vårt tuffa svenska gäng att bita i imorgon. Lilla Ingrid som är yngst här har svårt att somna på kvällarna när hon inte har mamma som stoppar om henne. Men ikväll ryckte Nicklas (doktorns son) in som en god reserv och det blev till och med en puss.

Anja och Gunilla

14.8.76

Sista tävlingsdagen. Det är nu vi skall ta in tre poäng på Ungern och därtill ytterligare minst en så vi undgår sista platsen. Målet är att varje svenska skall slå sin ungerska, alla var överens om denna enkla matematik.

Nedräkningen började när Monika kom i mål efter sitt lopp över 400 medley, där hon satte pers och hamnade på en hedrande 5:e plats. Efter att ha legat 8 poäng efter när det återstod 2 grenar hade vi nu "bara" 6 kvar och lagkappen på 4×100 m fritt skulle starta.

Vi var tvungna ta en 5:e plats förutsatt att ungerskorna kom sist. Det gjorde dom och revanschsugna som vi var satte vi äntligen också fransyskorna på plats. (Samma franska lag som med så knapp marginal hindrade oss från en poängplats på OS). Vår lagkappsplacering blev 4:a och därmed säkrades 1979 års deltagande i grupp I av Europacupen. Vi hade nått vår målsättning.

Banketten på kvällen blev kanske inte riktigt vad vi väntat oss. Ombord på en båt, mer avsedd för fiske än för bankett tillbringade vi nästan 3 timmar. (Av de 60 utlovade killarna såg vi inte röken. Falskt alarm således!)

Vi svenskor tog hem priset som bästa underhållare: invigningen av de 6 debutanterna måste ju genomföras trots vågor och motorbuller. Anette (skrangel) hade blivit "krigsmålad" och iförd annorlunda frisyr, men detta bidrog snarare till hennes fördel än till skrattfest. Nicklas (doktorns son) höll ett föredrag om "Nikotinets inverkan på kroppen", storrökare som han är. Cecilia klarade faktiskt av ett skratt på 30 sek och Lena ledde allsång (Halta Lotta) där t o m engelsmän ställde upp. Bra gjort! Anja läste upp en bejublad artikel ur "Fibban" där censuren ersatt vissa ord med "pip".

Ingrid höll tacktal där hon framförde allas vårt tack till ledare och tränare för de gjort denna resa till så mycket mer än bara en tävlingsresa. (Tack Olle, Gunnar, Berndt och Bengt!) Monica slapp undan p g a att musikaliska anordningar saknades på färdkosten. Hennes uppgift var att dansa med en av oss utvald ledare (troligen ryss). Hon såg fattad ut, men vänta bara Monica — nästa gång vi träffas skall vi se till att det finns musik. "Poa", Olles pojk, klarade sig också tack vare saknaden av musik. När vi hade fått upp stämningen på båten tog holländskorna vid och de sjöng hellre än bra. Vi gjorde det bästa av kvällen, men hur kunde vi hamna på en båt när det finns såna fantastiska möjligheter till nöjen i London???

Ingrid och Ida

15.8.76

Sista morgonen jag fick banka upp våra flickor. Alla kom, som vanligt, i tid till frukost och se'n var det packning för hela slanten. Bengt Eriksson och jag hade en match i 15 ronder med receptionen om notan, klara segrare i denna match blev Bengt och jag. Dock inte förrän Bengt på ett förnämligt sätt agerat detektiv och läst upp och ner i alla hotellets handlingar, som avsåg oss.

Bussen blev genom vår lilla dispyt försenad, men det tog en jäktad chaffis in med en körning som bitvis hade hört hemma på Anderstorps racerbana.

Trots Bengts protester släptpes vi av vid fel terminal, men efter lite extra huvudbry kom vi så äntligen rätt och fick checka in. Skulle det bli en jumbojet eller vad blir det för plan?? Oddsen var för en jumbo och det blev en japansk jättefin maskin med underbar betjäning, 14 söta flygvärdinnor. Under hemresan utbyttes adresser och slappades. Göteborgarna var nervösa genom att vi blev en halvtimma försenade och de höll på att missa sitt anslutningsplan, men allt ordnade sig. I Köpenhamn skildes vi åt efter ömhetsbetygelser och erkännanden att vi haft en trevlig vecka tillsammans.

Jag är mycket tacksam för att jag fått följa med och se hur verkligt fina landslagssimmare och ledare vi har. Allt ifrån kapten Ida Hansson till minstingen Ingrid Nilsson skötte sig på ett underbart sätt både i och vid sidan om bassängen. Berndt Nilsson och den nästan lika lugne hjälptränaren Gunnar Fornander hade mycket god hand med flickorna. Vi skonades från skador och sjukdom och doktor Bengt Eriksson uträttade ett jättearbete som ledare och allmän fixare, en oumbärlig medhjälpare.

Olle Strömberg

Inbjudan till simtävlingar i Mulhouse Frankrike 20–22 maj och i Graz Österrike 11–12 juni 1977

Mulhouse: 20—22/5
Arrangörerna erbjuder fritt uppehälle för 6 herrar, 6 damer och 2 ledare.
Sista anmälningsdag (preliminäranmälan) är den **15 NOVEMBER 1976.**

Graz: 11—12/6
Arrangörerna erbjuder inget särskilt.
Preliminäranmälan senast den **30 NOVEMBER 1976.**

Svenska föreningar, som är intresserade att deltaga i någon av ovanstående tävlingar kan kontakta kansliet för ytterligare information.

Eftersom det rör sig om elittävlingar, förbehåller sig Simkommittén rätten att gallra bland de intresserade.

Senast den 1 november, måste kansliet få veta om någon förening är intresserad.

Olle Kylborn

Europacup för herrar:

Gary Anderssons topplopp gladde hela svensktruppen

Genom återbud från Anders Bellbring, pga. svår halsfluss anlände vi, endast tretton simmare och två tränare, en läkare, samt undertecknad som ledare, till flygplatsen Leonardi da Vinci i Rom torsdag em. Under invänta nde av franska laget för samtransport till Pescara, smaskade vi i oss lite stärkande hamburgare. Bussfärden till Pescara, som ligger på den italienska östkusten, avlöpte under kraftigt skyfall. Så häftigt regn att småbilarna råkade ut för vattenplaning.

Vi var något hungriga och trötta när vi anlände till hotell Reglut vid 21-tiden.

Redan följande morgon under träningen tyckte vi oss märka att laget verkade suget på E-cupen. Vi utsåg Leif "Chappe" Ericsson till "national captain" under dessa tävlingar. Vi fastställde laguppställningen och tyckte nog att med detta fina material skulle vi slåss om en övre mittenplats totalt.

Pär Arvidsson fick dra det tyngsta lasset med fyra tävlingslopp, vilket han gjorde på ett övertygande och förstklassiskt sett. Efter första dagens tävlingar låg vi på sjundeplatsen, men endast 4 poäng från 5:an DDR. Målsättningen andra dagen blev att vi skulle knipa 5:e platsen.

"Chappe" simmade mycket bra på 100 rygg, och med nytt pers. rek. genom 1.00.70 nådde han svenskt årsbästa.

I samma lopp skadade sig fransmannen Lionel Beylot-Bonrcelot sig illa vid målingången. Vår läkare Anders-Erik konsulterades och symaskin beställdes!

För vår del gick lagkapperna 4×100 medley och fritt inte speciellt bra, och det märktes i poängstriden, eftersom det ges dubbelt i lag.

Tyvärr blev debutanten Per Unander diskad för felaktig vändning på 100 m bröst, efter en fin 6:e plats och pers. rek. med 1.08.0. När även också "Rasmus" missade vändningen på 100 fritt, var det inte en bra svenskdag.

"Pära" gladde mest med sin individuella tredjeplats och 57.49 på 100 fjäril. "Pedda" satsade friskt på 400 fritt och låg bra till vid 300, men mattades sista längderna. Han satsar numera friskare i loppen, vilket är glädjande.

1.500 M-LOPPET

När Gary Andersson tågade in i Piscine Le Naiadi som förste svensk andra dagen med pampiga olympiahymnen som marschmusik kände vi på oss att det skulle bli ett bra lopp. "Garon" (döpt av Linda Paleski) hade övertygat under insimningarna. Det blev en fruktansvärd hård duell mellan "Garon" och ryssen Sergei Rusin.

"Garon" simmade iskallt och släppte iväg ryssen första 100, men redan vid 250 m var han ikapp. Mellantiderna vittnade om att det skulle bli rekordfart. Vid 400 vände "Garon" på 4.09.22 och då hade övriga, förutom ryssen halkat efter.

Vid 800 m, som passerades på 8.22.87 av "Garon", endast 8/100 efter ryssen, raderades "Peddas" rekord ut med ca 8 sekunder. Vilket lopp! Ryssen försökte flera gånger att skaka av sig "Garon" genom tempoväxling, men det lyckades ej. Vi var helt begeistrade på läktarna av denna svensk-ryska duell.

Ryssen vände genomgående bättre än "Garon". Efter en rasande och spännande spurtstrid avgjorde ryssen loppet till sin fördel med ca halvsekunden. Men vilket svenskt rekord, 15.42.33 är en putsning med hela 16 sekunder av sitt tidigare purfärska rekord från Skövde-SM.

Det var en glad "Garon" som kunde konstatera att man får lön för mödan. När Gary missade OS-biljetten bet han i det sura äpplet, men han gjorde det på rätt sätt. Han tränade ännu hårdare istället. Och i sommar har han under Olle Ferms träningspiska avverkat dagsdoser på 20.000 m. Grattis Gary och välkommen in bland den yttersta eliten.

ANDRA FRAMGÅNGAR

Vi hade även andra fina svenska framgångar denna dag. "Chappe", the captain, simmade in även han som tvåa på 200 rygg med 2.07.77, endast någon 1/10 över sitt eget gällande svenska rekord. "Chappe" vände som femma vid 150 m och avslutade med en formidabel sista längd. Pär sam bra på 200 fjäril och belade tredjeplatsen. Han tittade tyvärr åt sidorna lite väl ofta under loppet.

Pelle Unander gjorde en homogen insats som ersättare för Anders Norling på 200 bröst. Anders tycks helt ha tappat formen i samband med inryckningen till militärtjänst.

Inför sista grenen var förutsättningen den, för att nå 5:e platsen, var 4×200-laget tvunget att slå DDR och samtidigt få in ett lag emellan, eller vinna lagkappen. Grabbarna Inge, "Rasmus", "Pedda" och Pär gjorde en bra simning och slog DDR och hamnade fyra. Men eftersom DDR belade platsen efter slog de oss i den sammanlagda poängberäkningen med en futtig poäng.

SOVJET ÖVERLÄGSET

Ryssarna skaffade sig ledningen redan från första gren. En ledning som under tävlingen alltmer drygades ut, och ryssarna stod också som givna och suveräna slutsegrare. Men så vann detta unga lag inte mindre än 10 av 15 grenar.

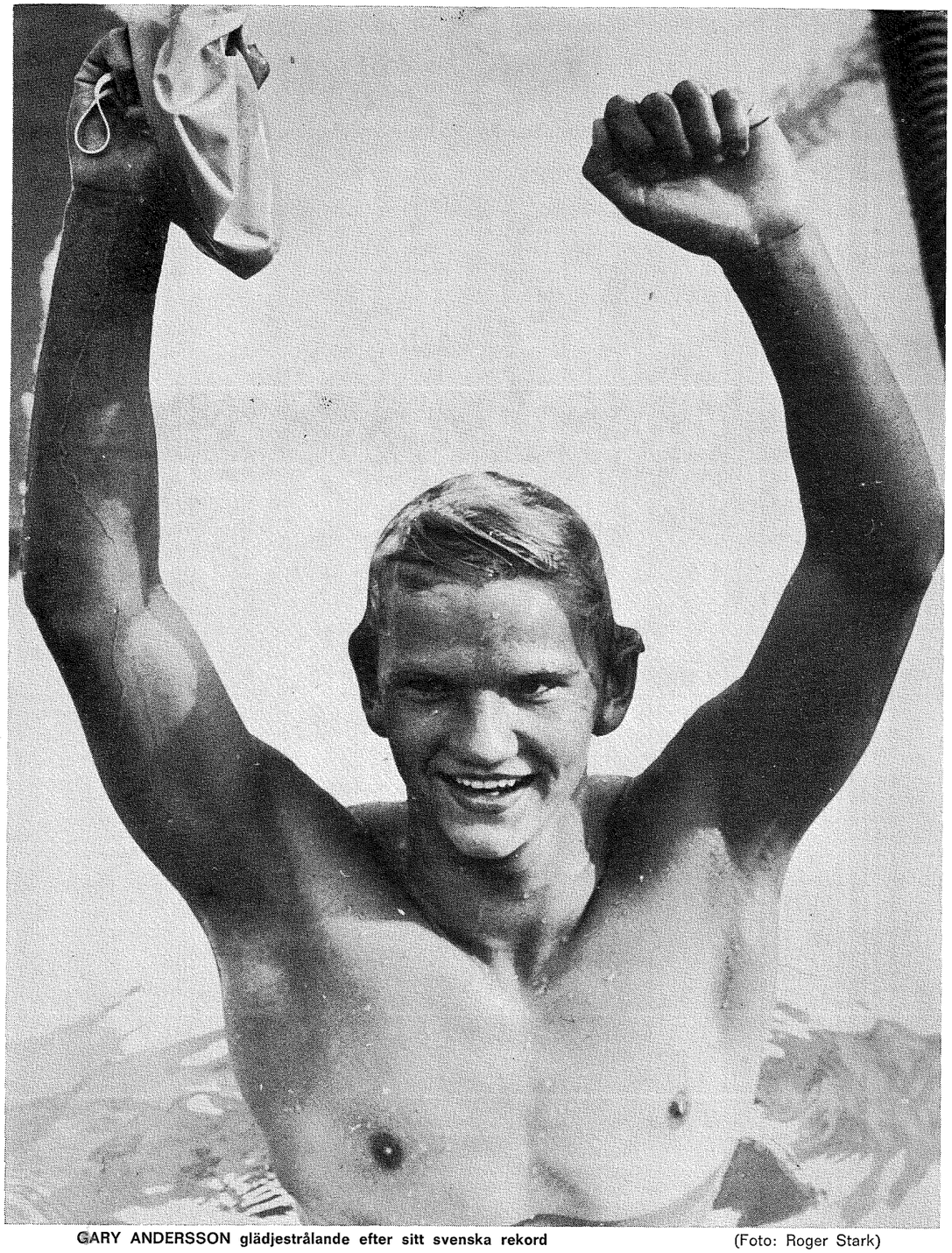
Slutställning:

1.	Sovjet	141	poäng
2.	V-Tyskland	119	,,
3.	Storbritannien	91	,,
4.	Italien	76	,,
5.	DDR	71	,,
6.	Sverige	70	,,
7.	Frankrike	50	,,
8.	Spanien	47	,,

Det blir alltså Spanien som får simma i B-gruppen när Europacupstävlingen arrangeras nästa gång, först 1979. Den italienska publiken fyllde simstadion till sista platsen. Naturligtvis ökade hejaropen kraftigt till sina egna landsmän, men det var en mycket sportslig publik som gav sitt allt åt alla. När får vi se denna härliga sydeuropeiska entusiasm på de svenska läktarna?

Italienarna var hela tiden mycket gästvänliga. På hemresan stannade vi i Rom för en kortare sightseeing med besök i bl a Coloseum, som är under restaurering. Dessutom bjöds vi på en typisk italiensk lunchrestaurang. Det var en mycket givande resa. Vi från ledningens sida skapade värdefulla kontakter med övriga nationers ledare och tränare.

Vi "pumpade" den ryske chefstränaren Wajtsenovski, samt de båda skickliga västtyska landslagstränarna Örjan Madsen och Niels Bouws lite extra på informationer.



GARY ANDERSSON glädjestrålande efter sitt svenska rekord (Foto: Roger Stark)

TOPPAR SLUTAR

Tyvärr kommer vi inte i fortsättningen att få se olympiaguldmedaljören, världsmästaren, europamästaren m. m. David Wilkie i bassängen. Han deklarerade, tillsammans med Brian Brinkley, att detta var deras sista tävlingsframträdande. Detta blir två kännbara förluster för Storbritannien, speciellt Brinkley, som utgjort stommen i alla lagkapper.

Vi konstaterade också att enda land, utan en speciell massör avdelad för service till de aktiva, var vi själva. Jag tror det är något vi underskattade, och vi kan ej heller begära att tränarna skall ha massagetjänstgöring dygnet runt.

Jag tycker tävlingen gav besked om att vi kan se positivt på nästa år.

Ciao!

Svolst

Fyra nya i Klippan-gänget

Ännu en skoltermin har startat i Klippan. Där har tio kvarvarande simelever fått sällskap av en kvartett förstaklassare i Ronnie Paleskis skola. De fyranya eleverna är Elisabeth Gustafsson, Skara, Åsa Söderman, Borås, Stefan Andersson, Tunafors och Jan-Olof Svensson, Laxen.

Redan tidigare fanns där Pia Mårtensson, Varberg, Ann-Sofi Jacobsson, Karlskoga, Ann-Marie Jansson, Köping, Carola Johansson, S 02, Anders Hansson, Helsingborg, tvillingarna Mats och Ove Nylén, Kumla, Jan Ladeborn, Varberg, Dan Eliasson, Malmö, Arvo Kobli, Linköping och Gary Andersson, Norrköping.

Som hjälptränare har Ulf Zackrisson engagerats.

— På det här sättet vill jag lära mig tränarsysslan ordentligt, säger Ulf.

Tyvärr var Dan Eliasson sjuk när samling för fotografering av Klippangänget företogs i samband med junior-SM i Linköping. Dan låg kvar på hotellet och kunde — vad värre var — inte ställa upp i de grenar han kvalificerat sig till final i.

I övrigt var stämningen mycket god, försäkrade samtliga. Elisabeth och Åsa skrev dessutom ett brev till Simsport och berättade om de första veckorna:

Nu har åter Simcenter kommit igång och alla har installerat sig. Än så länge leker livet här nere i Klippan, för allvaret (d v s den hårda träningen) har inte riktigt kommit igång ännu, när vi skriver det här kort tid före junior-SM.

En helg slapp vi träningen helt och vi stack ut till stranden i Ängelholm. Men motionen uteblev inte för det. Vi fick bl a prova på att åka vattenskidor. Det var första gången för många, så stilarna växlade mycket. "Danne" slog rekord i tävlingen "den roligaste stilen". Han åkte inte bara på skidorna, utan även på baken och magen. Men han gav sig inte.

Vi hade även manetkrig. Arvo fick tag i en riktig baddare till manet. Och smart som han är satte han den på huvudet — och upptäckte att det var en brännmanet!

Medan Stefan, Arvo, Gary, Åsa och "Flisa", tog sig ett rejält bensparkspass, roade sig de andra med att gräva ner Ove (även kallad Axel) i sanden.

Direkt mobbing förekommer starkt här i Klippan. Mest utsatt är nog Ann-Sofi med sina Filipstads "ö:n". Dessa ö har bidragit till att många har fått nya namn, bl a Caröla.

För övrigt kan nämnas att kamratskapen är god och att även "taggarna" (förstaårseleverna) har kommit in i gänget...

...att Sesam tillhör Arvos favoritprogram (kaakoor)...

...att getingarna uppvaktade oss flitigt på stranden, speciellt Ann-Marie...

...att JSM fått ett nytt namn av åldringarna, "knatte-SM"...

...att "taggarna" vid pennan heter Åsa Söderman och Elisabeth "Flisan" Gustafsson.

Det var säsongens första brev från Klippangänget. Ännu ett är snart att vänta, då Stefan och "Nono" Svensson lider av sådan skrivklåda att de ville ha med sina namn under det brev som flickorna skrivit. Men en ansvarsfull redaktion stoppar sådana tilltag och uppmanar nu de båda pojktaggarna att själva ta fram pennan.

Det lär väl bli en julhälsning, förstås.

Roger Stark

KLIPPANGÄNGET, främre raden från vänster, Mats Nylén, Jan-Olof Svensson, Gary Andersson, Ove Nylén, Åsa Söderman. Mittenraden fr v Ann-Sofi Jacobsson, Ann-Marie Jansson, Carola Johansson, Anders Hansson, Arvo Kobli, Elisabeth Gustafsson. Bakre raden fr v Stefan Andersson, hjälptränaren Ulf Zackrisson, Ronnie Paleski och Pia Mårtensson
(Foto: Roger Stark)



Peter fortsätter satsa "USA-träning melodin"

Det var 1974 som Laxens Peter Pettersson landslagsdebuterade med 6-nationers. Sedan dess har han varit en av landets absolut bästa simmare, med långa frisimssträckor som särskild specialitet. Nu ska han bli ännu bättre, hoppas både han och vi...

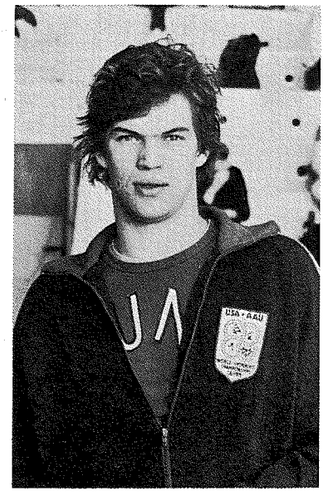
— Hoppas att USA-träning ska vara bästa sättet att nå fortsatt framgång, berättar Peter.

I samband med ute-SM i Skövde lät Peter avslöja att han i mitten av september skulle resa till Pasadena utanför Los Angeles för att underkasta sig välkände Ron Ballatores träning.

FORTSÄTTER SATSA

— Jag fortsätter alltså att satsa på elitsimning. Inriktar mig närmast på frisimmets 200 m och 400 m.

Det är ju på 400 m frisim som Peter nått sina bästa placeringar i internationella tävlingar. På VM 1975 blev han sjua på distansen och vid EM 1974 blev han femma. På meritlistan står också en sjätteplats i EM på 1.500 m och en nionde plats på samma sträcka i VM.



— Men utvecklingen har gått så fort på 1.500 m att jag inte kunnat hänga med. Jag får specialinrikta mig på de kortare distanserna.

Peter har alltid tillhört SK Laxen i Halmstad. Träningen har han dock också skött på Klippans Simcenter, där han pluggade sig fram till den vita mössa han "kvitterade ut" samma dag som han kvalificerade sig till Montreal-OS!

KOMMER TILL INNE-SM

Laxensimmaren har satt en rad svenska rekord under sin karriär och åtta gånger är han svensk mästare.

— Och SM-tecken vill jag fortsätta att hämta hem. Nästa gång jag simmar i svenskt vatten är vid inomhus-SM nästa vår.

Text och foto:
Roger Stark

GODA RÅD ÄR DYRA

Om vi hela tiden ger en människa råd, ger henne hjälp och säger henne att handla så eller så i livets alla situationer eller leder henne i olika riktningar, är det för den skull inte säkert att vi löser hennes problem.

Men om vi i stället lär henne att välja, sätter henne i ett tillstånd där hon lär sig möta livet, lär sig se olika faktorer, fördelar och nackdelar, med sitt handlande, lär henne att konfronteras med och ta ställning till sina problem, då först kan vi säga att vi hjälper henne. Då först, när hon kan se sig omkring, uppfatta sin situation, sina problem och planera sitt handlande på kortare och längre sikt.

Att däremot komma med så kallade goda råd är att våldta och omyndigförklara. Det är svårt att ge råd. Att ge goda råd är ännu svårare och i de flesta fall dömt att helt misslyckas.

Varje människa måste ha ett mål för att känna sig lyckligare. Ingen kan å andra sidan vara lycklig, som saknar tron på sig själv att kunna nå detta mål.

Det är ingen lätt sak att veta vad man vill. Ibland tycks det som om många människor hade ett omedvetet behov av att viljelöst ledas. Många vill att någon annan skall fatta beslut åt dem. Det skulle då befria dem från fruktan från ett personligt misslyckande. En del fungerar som så att när de väl har fattat ett beslut, fattar de inget mera.

Uppmuntran kan vara en hjälp att stärka självkänslan, öka viljan och försätta människan i bättre psykisk balans. En balans som gör att man själv kan lösa sina problem och nå det eftertraktade målet.

För att bli mästare i någon idrott till exempel simning krävs 1) disciplin, 2) koncentration och 3) tålamod. Sak samma om Du vill utbilda Dig och få det där justa jobbet, som Du länge gått och drömt om.

Arbetet/skolan är dessvärre för många en plåga, för många en pest. Ofta är det slentrian och rutin. Många vaknar upp på måndag morgon med bara en enda tanke i huvudet: att bli av med fem dygn så fort som möjligt.

Ett av SYO-ns mål är att bidra till utvecklingen av människans personlighet, självständighet och mognad och därigenom uppmuntra till egen aktivitet och självanalys. — Sök Dig själv och erkänn Dig själv.

Först när människan kan bedöma olika valalternativ, utvecklingslinjer och framtidsplaner, känner hon harmoni, säkerhet och självkänsla. Då först har SYO lyckats. SYO betyder som de flesta säkert vet studievägledning och yrkesorientering.

Nu har jag emellertid hört från ett flertal håll att simmarna gärna vill ha "råd" — råd och hjälp angående skola, yrke och framtid. Få klubbar har, mig veterligen, denna möjlighet att hjälpa sina adepter. Däremot står skolans SYO-konsulent gärna till förfogande. Till SYO-konsulenten kan man vända sig, även om man har slutat skolan.

Annars har alla rätt att genom arbets-

Forts sid 30

Svensk simmare tog brons i VM!

Det är inte varje dag en svensk simmare har kapacitet att plocka en VM-medalj numera. Vi skall inte försöka ironisera över våra svårigheter i det bistra internationella klimatet. Bara konstatera att Göran Kron, 21-årig Linköpingsgrabb och SM-tvåa i medley inomhus i våras, lyckats i en tillfällig satsning. Blev bronsmedaljör i Turkiet.

Hade det inte varit så att de 25 meterna helt plötsligt blivit så ofantligt långa och att cirkeln på två meter krympt så förbaskat, så hade han varit världsmästare. Ja, Göran var faktiskt guldman i VM i 15 svåra sekunder . . .

Ni som tidigare följt med i Simsports spalter kommer kanske ihåg att den kraftige östgöten hittat en festlig hobby. Sjömilitär femkamp med den lilla illustra skaran utövare.

Under sin värnpliktstid vid flottan kunde han i debuttävlingen bli VM-femma. Utan större förberedelse. Det födde en tanke hos Göran och inte minst de ansvariga i landslagsledningen.

Så strax efter inne-SM i Göteborg ryckte Göran in till frivillig tjänstgöring på två månader. För att åtminstone till hälften få tillfälle att satsa en tid på femkampsträning. De naturliga anlagen har han ju redan som "vattendjur".

VÄRLDSREKORD

Så framme i Turkiet. Äntligen skulle amerikanarna få sin fight. Görans serie var klart medaljinriktad. Han började med personligt rekord i hinderlöpningen med 10 sekunder, blev sjunde man. Klarade hem andraplatsen i livräddning, blev tionde i sjömanskap med alla dess krångliga regler vi inte skall trötta ut er med.

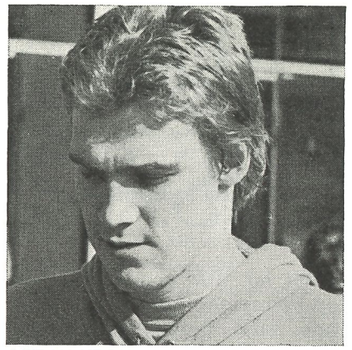
Så kom slutspurten. Världsrekord i hindersimningens 125 meter med hjälp av fenor. 1.11.9, var en pressning av hans eget rekord på 1.12.6. Göran i ledning och amerikanarna smått chockade.

En löpgren med skjutning, paddling med liten gummibåt och handgranatskastning inlagd. Pang på ballongerna så det small om det, löpningen och paddlingen tog på krafterna men gick snabbt. I mål hade Göran en marginal på 15 sekunder för att rädda hem VM-guldet. Hans "enda" återstående uppgift var att från 25 meter träffa en två meters cirkel med en handgranat.

TICK, TACK

Lite andfådd måttade han. Kastade stilrent. Två decimeter för långt. Klockan tickade vidare. Andra granaten, två decimeter för långt igen. Och så vidare. Allt medan Göran till sin förbannelse såg guldmedaljen ryka sin väg. Och silvermedaljen ryka sin väg kastade han granater. Klockan tickade fortfarande för sluttiden tas när granaten träffar sitt mål.

Så äntligen. Efter 20-talet försök och



GÖRAN KRON — i 15 sekunder var han världsmästare

granater blev det träff. En snöplig avslutning på en så helhjärtad satsning. Ja, den där cirkeln kan han ju med förbundna ögon träffa vilken stund som helst...

— Vid de två träningstävlingarna vi genomförde innan VM träffade jag med första granaten, erkänner Göran.

Ibland är det tillfälligheternas nycker som skiljer guld och borns åt.

BRASILIEN

Nåja, det var en festlig upplevelse. Och tillfället återkommer nästa år. Brasilien som resmål lockar och kan få LASS-aren att åter bli en sifferenhet i datalistan bland andra grårockar.

Men först skall han ge sig själv en ärlig chans att bli simmare av svensk toppklass igen. SM-silvret i mars gav mersmak. Det är bara att slippa några detaljer . . .

En halvtidstjänst som skivförsäljare på ett varuhus i Linköping skall kombineras med simträning för resten.

— Ett år skall jag offra för att se vad resultatet blir, menar Göran optimistiskt.

Åke Nydahl

Insändare till Simsport:

Låt tränare spionera vid EM

Den gångna säsongen var ju inte så speciellt lysande för svensk simning, med undantag av de fina insatserna i EJM, då framförallt genom Erik Axelssons guldmedalj på 200 m ryggsim.

Det är nu dags att sikta framåt och det stora arbetsmålet är ju OS i Moskva 1980 (den sista olympiaden?) Då får vi hoppas på att svensk simning åter är uppe i världsklass som under början av —70-talet och att "di svenske" kan vara med att slåss om poängplatser i ett tiotal individuella grenar och varför inte en och annan medalj? Med så unga simmare som Pär Arvidsson och ovan nämnde Axelsson och bröstsimmerskorna "Anki" Busk och Ingela Havaas (båda brons i EJM) i spetsen, kommer det säkert att lyckas.

Ett delmål på vägen är EM i Jönköping nästa år. Det är simmarnas och tränarnas stora mål säsongen —77. Just därför att EM går i Sverige kan Svenska Simförbundet göra en värdefull insats genom att bjuda in alla SM-klubbarnas tränare till EM-tävlingarna. Då skulle vi tränare få se ex de österska och ryska simmarna i aktion på nära håll. Men framförallt få chansen att studera alla de utländska tränarna, hur de arbetar med sina simmare i bassängen och inte minst vid sidan av bassängkanten. Varför inte inbjuda Peter Daland eller någon annan amerikansk tränare till Jönköping, där denne kunde hålla några clinics tillsammans med några av de europeiska tränarna.

Jag tror personligen att ett sådant arrangemang skulle vara oerhört värdefullt för svensk simnings utveckling. Det skulle vara intressant att höra vad andra tränare och förbundet tycker om detta förslag.

Berth Johansson
Borlänge SS

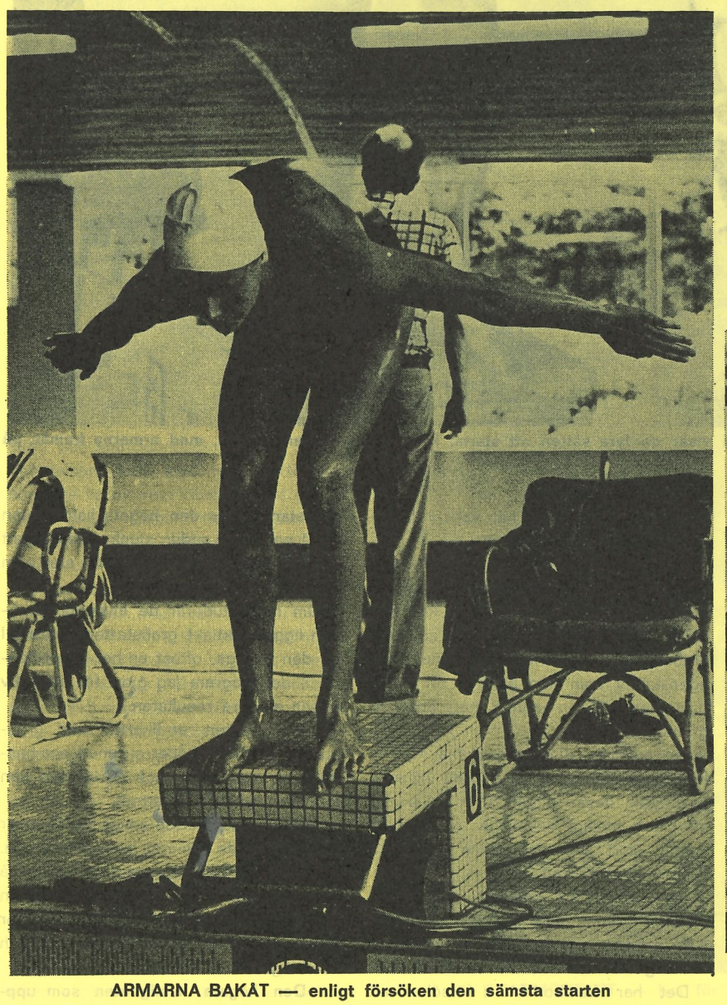
TEKNISKT MAGASIN

De fyra sätten att starta och starterns placering

När jag satt och funderade över vilket specialarbete som skulle passa mig bäst, tänkte jag att man borde välja något som låg nära till. Vad vore då lämpligare än att välja något med anknytning till simsporten, som jag ägnat mig åt i ca 10 år. Det var inte lätt att välja en speciell sak bland så många, som det finns inom simsporten.

På ett träningspass frågade jag min tränare sedan många år, Lars-Olof Nyrell, om han hade något förslag till specialarbete. Det var då som jag började fundera på allvar att studera de olika simstarterna och deras inverkan på hastighetens storlek i startögonblicket.

Jag använde mig av fyra olika starter



ARMARNA BAKÅT — enligt försöken den sämsta starten

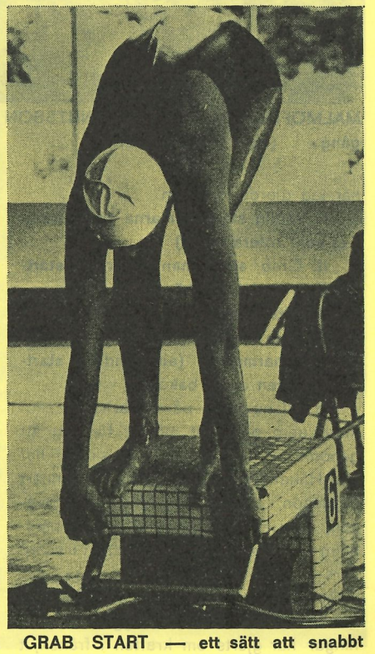
Tekniskt Magasin är två elevarbeten

För Tekniskt Magasin den här gången svarar två studeranden med personligt intresse för simning. Arbetet med startsättet har gjorts av Ove Johansson och hans kamrat, Mikael Carlsson har undersökt och utrett betydelsen av starterns placering vid tävlingar. Arbetet har gjorts som elevarbeten för klass T3 i Finnvedsskolan i Växjö.

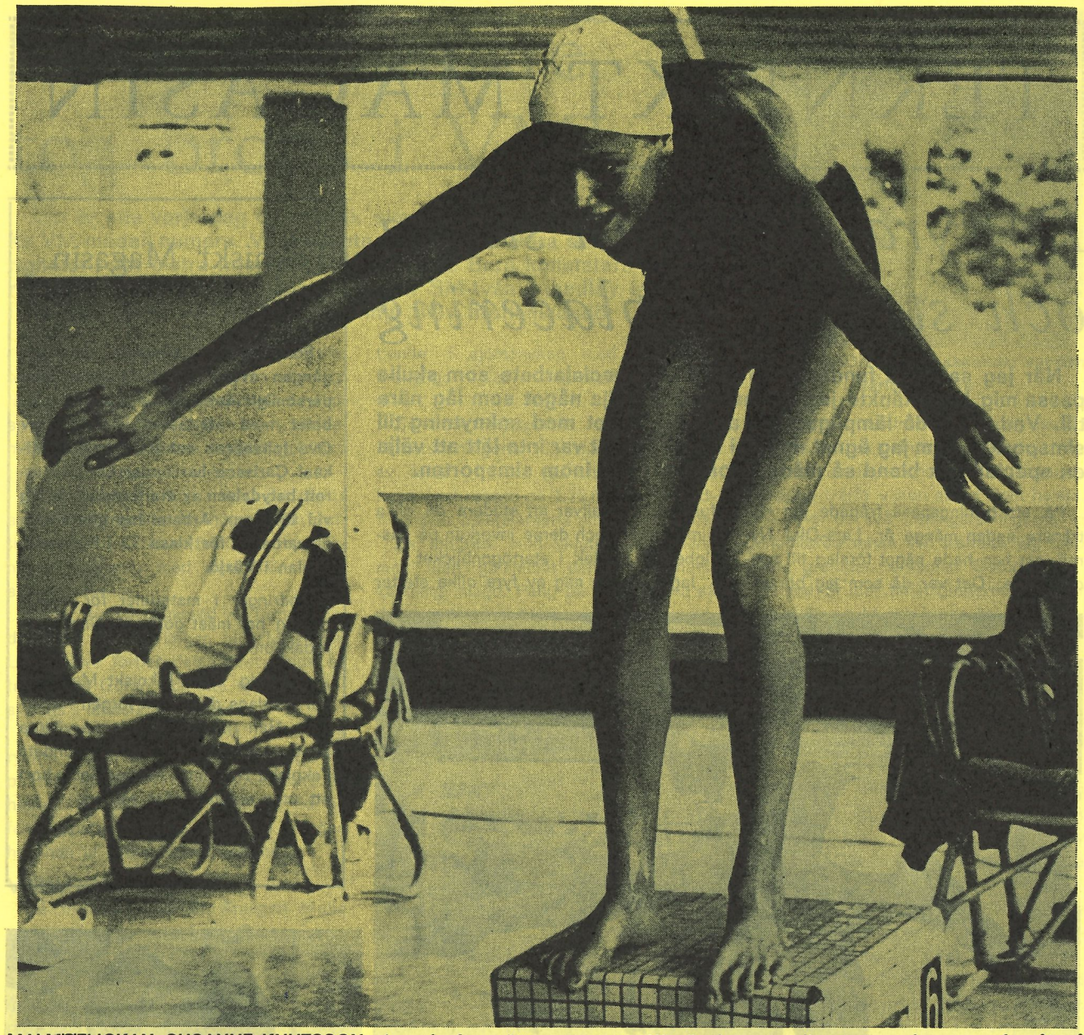
Ändringar i materialet för bruk i tidning har måst göras av Simsports redaktion.

Ansvarig för "Tekniskt Magasin" har till dags dato varit Jörgen Pedersen. Han lämnar nu denna viktiga post och Svenska Simförbundets Tekniska Kommitté kommer inom kort att utse ersättare för Jörgen.

Red.



GRAB START — ett sätt att snabbt komma i vattnet



MALMÖFLICKAN SUSANNE KNUTSSON visar de fyra sätten att starta. Här är det en vanlig start, med armarna framåt, på gång. (Foto: Roger Stark)

när jag gjorde försöken.

I. Vanlig start (armarna snett framåt som rotera bakåt)

II. Grab start (man håller om startpallen med båda händer)

III. Start med armarna bakåt som förs fram utan att rotera

IV. Enarmsstart (en hand om startpallen den andra bakåt)

Jag vill nu passa på att tacka de simmare som gjort det möjligt för mig att genomföra försöken. Tack ska ni ha! Pär Håkansson, Esko Dahlman, Lennart Claesson, Lars Melin, Mikael Gustavsson, Marie Sundeborg, Eva-Lena Lindholm och sist men inte minst min tränare Lars-Olof Nyrell.

De sju simmarna har fått prova alla de fyra startsätten, varvid noggranna mätningar har gjorts om kraften i frånskjut o s v. Medelhastigheten efter 1,5 sekund från startögonblicket har varit i blickpunkten när försöken gjorts.

När man har sammanställt försöken, visade det sig att man måste ta hänsyn till den enskilde personen. Man kan inte säga till simmaren att "Du ska använda grabstart!", för vissa personer har egenskaper som kan bidraga till större hastighet vid en annan start än t ex grabstart.

En simmare eller simmerska kan ha kraftigare ben än andra och då vill man ju utnyttja dessa till att få en så snabb start som möjligt, vilket man får med en vanlig start där det gäller att trycka ifrån med stor kraft.

I grabstarten kommer man snabbast i vattnet, men hastigheten blir inte mycket större än en vanlig starts hastighet.

Det har framkommit i försöker att grabstarten ger den högsta hastigheten vid 1 sek, men sedan sjunker den så att sluthastigheten blir ungefär lika stor som den vanliga startens.

Om man studerar de enskilda försöken ligger faktiskt grabstarten bättre till än den vanliga, oftast en hel enhet högre i det diagram jag gjort för att själv kunna studera resultaten.

Enarmsstarten är likartad med grabstarten, där man håller sig med ena handen om startpallen och därigenom kan komma snabbare i vattnet.

Den sämsta starten enligt försöken är den med båda ramarna bakom kroppen. I jämförelse med de andra starterna så får man ingen utgångshastighet innan man lämnar startpallen, vilket man får när man rotera armarna ett varv och samtidigt faller framåt.

Den högsta hastigheten som uppnåtts under försöken var ca 8 m/s, det var hela fem starter och utav dem var fyra grabstarter och den femte var med båda armarna bakom.

Det är ju ganska höga hastigheter man uppnår med starten. Ställer man dem i relation till den hastighet man får under ett simlopp, så visar det sig att starthastigheten är flera gånger större än simhastigheten!

Låt oss visa detta med ett exempel: En person simmar 100 m på 55 sek. Medelhastigheten blir då 1.82 m/s. Använder han då start som ger honom starthastigheten 8 m/s, så blir den hastigheten ca 4.4 ggr större än simhastigheten.

Man inser då betydelsen av att utnyttja denna hastighet så mycket som möjligt vid starten, när man kommer i vattnet bromsas ju hastigheten upp mycket kraftigt.

Vid starten måste man se till att kroppen är rak och inte "pikad". Vidare måste man hålla ihop händerna så att de bildar en "pil" som bryter vattenytan först, vilket medför en minskning av vattenmotståndet. Om möjligt bibehålla denna pilformade kropp under vattenytan så länge hastigheten är hög.

Slutligen vill jag påpeka att dessa försök, som är gjorda med viss förkunskap, inte är helt utredande eller kompletta. Men det ger en viss fingervisning om vad de små detaljerna kan medföra på resultatet.

STARTERNS PLACERING

På grund av det provisoriska experimentmaterialet kan experimentet inte anses uttömmande utan mera något som kan vidareutvecklas.

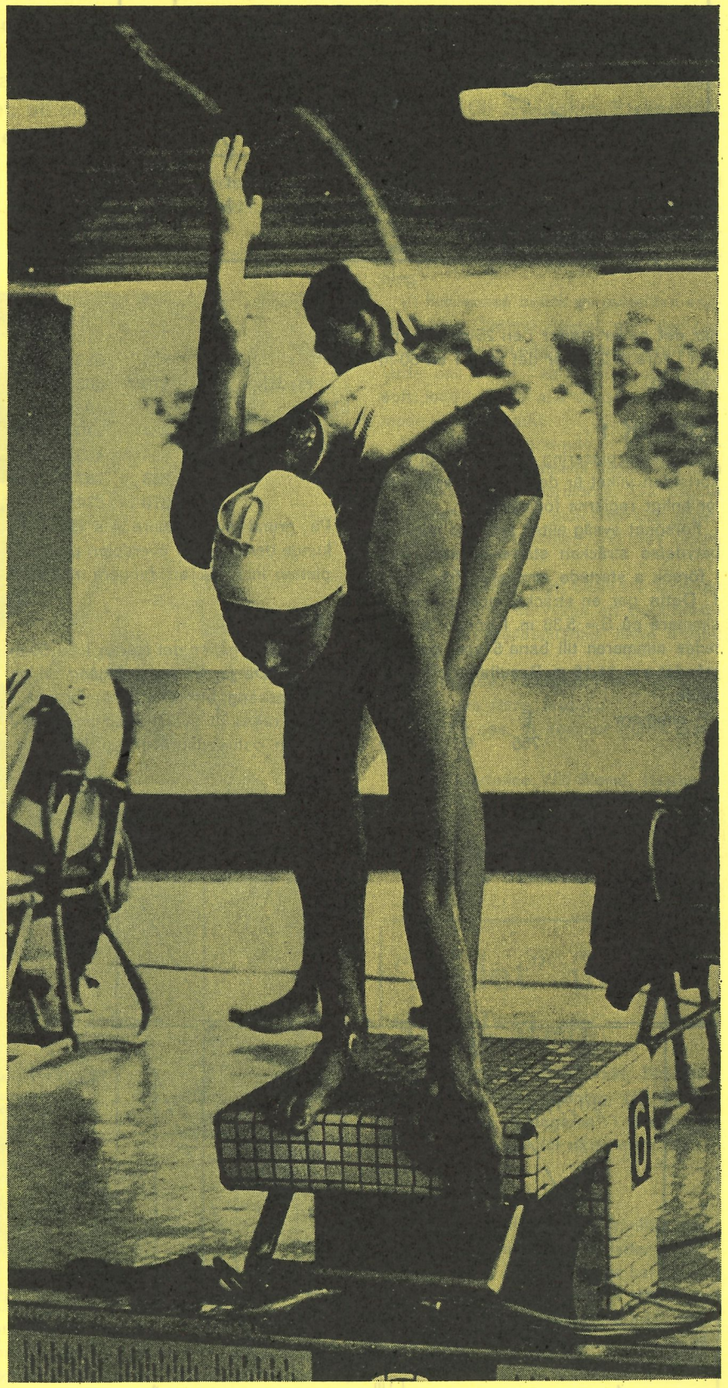
Vid korta simlopp, där tiden mellan skott och startögonblick har den största betydelsen, kan avståndet starter och simmare ha en viss inverkan just genom dess längd. Genom detta experiment har jag försökt ta reda på **hur** stor betydelse detta av stånd har och om tiden överhuvudtaget är mätbar. Eftersom försöken gjordes inomhus var jag inte säker på att få några mätbara resultat.

Försöket utfördes i Värnamo Simhall med simmare ur Värnamo Simsällskap plus deras tränare Lars Olof Nyrell, som även varit min handledare. Försöksutrustningen utgjordes av startpistol, korttidsmätare och en hemmagjord startplatta. Denna startplatta kunde genom en böjbar ovandel fås att starta och stanna korttidsmätaren.

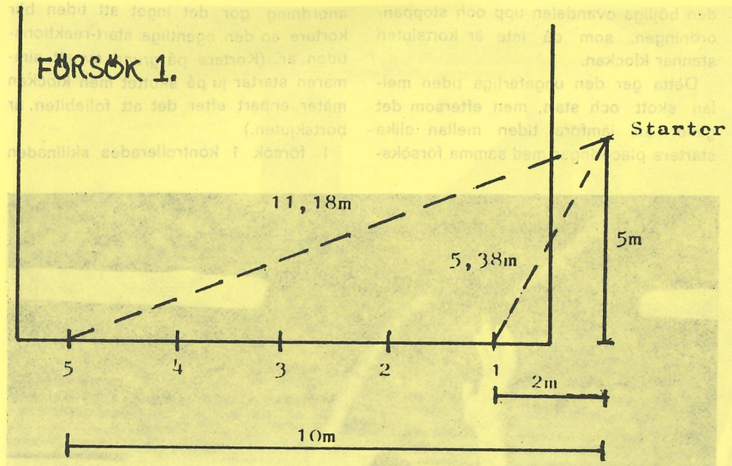
När simmaren ställer sig på startplattan sluts kretsen, klockan stannas och nollställs. När startskottet trycks av flyger foliebiten, som kortsluter kretsen, bort och klockan startar. Då simmaren efter skottet lämnar startplattan sviktar den böjliga ovandelen upp och stoppanordningen, som då inte är kortsluten stannar klockan.

Detta ger den ungefärliga tiden mellan skott och start, men eftersom det gäller att jämföra tiden mellan olika starters placeringar med samma försöksanordning gör det inget att tiden blir kortare än den egentliga start-reaktionstiden är. (Kortare på grund av att simmaren startar ju på skottet men klockan mäter enbart efter det att foliebiten är bortskjuten.)

I försök 1 kontrollerades skillnaden



ENARMSSTART — bra för den som vill snabbt i vattnet



när det gäller starter i en 25-m bassäng och i försök 2 gäller det start i en 50-m bassäng.

FÖRSÖK 1

Starterns placering enl figur, 5 m från kortsidan vilket är den sträcka som gäller enligt reglerna för tävlingar.

Försöket avsåg alltså att mäta hur stor betydelse sträckan starter-simmare har. I försök a startade simmaren från bana 1. Detta ger en sträcka mellan starter-simmare på S= 5,38 m. I görsök b flyttades simmaren till bana 5 som ger avståndet s= 11,18 m. Resultaten blev följande:

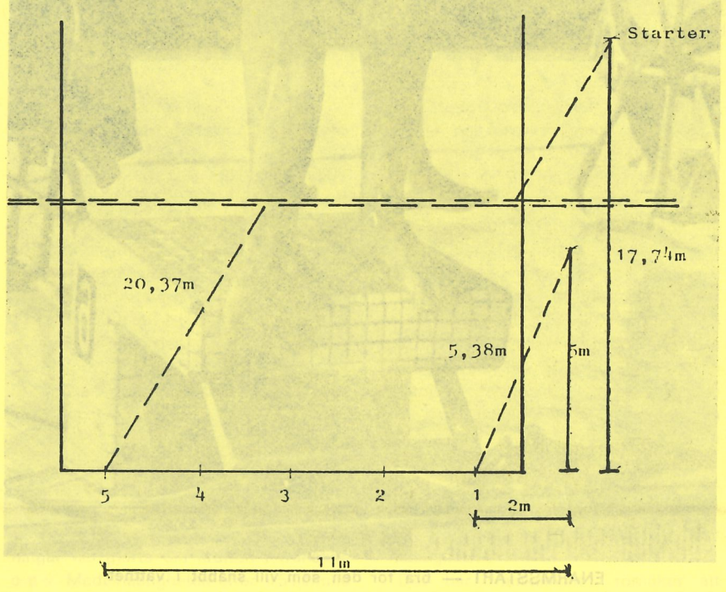
a) simmare	E	A	M
	755	655	729
	773	916	601
	928	**839**	**581**
medelv.	819	803	637
b)	E	A	M
	834	770	819
	894	465	585
	883	**787**	**684**
	870	674*	696

* På grund av simmare A:s låga vikt kunde den böjbara överdelen på startplattan inte fås att fungera riktigt.

FÖRSÖK 2

I försök 2 gäller det starter i en 50-m bassäng. Då jag ej hade tillgång till en 50-m bassäng att utföra mätningarna i fick jag räkna ut avstånden som gäller i en sådan, och sedan överföra dessa värden till den 25:an jag hade tillgång till, genom att flytta starten ut från kortsidan.

I en riktig 50:a, 50 m lång och 20 m bred, blir a-försöket där simmaren startar från bana 1 närmast startern likadant som a-försöket i en 25:a. Värdena som mätes i försök 1a gäller då också här i 2a. I b-försöket, simmaren på banan längst ifrån starten, räknade jag ut sträckan simmare-starter till s= 20,37 m. Denna sträcka får jag om jag flyttar startens placering 17,74 m ut från kortsidan i en 25:a. Uppställningen såg alltså ut så här:



Resultat:

a) simmare	E	A	M
	755	655	729
	773	916	601
	928	**839**	**581**
medelv.	819	803	637
b)	E	A	M
	793	865	796
	1057	616	652
	929	**695**	**730**
	926	725	726

KOMMENTAR

Trots en inte helt tillförlitlig experimentutrustning får man en fingervisning om att det har en viss betydelse var simmaren startar, på banan närmast startern, eller banan längst ifrån, speciellt när det gäller 50-m bassänger.

Man kan kanske tycka att de små tidsmarginaler det rör sig om inte har någon betydelse och när det gäller 25-m bassänger inomhus håller jag nog med om det. Men i 50-m bassänger, och särskilt då utomhusbassänger, där jag tror skillnaden blir ännu större än vad mina mätningar visar, kan det få en inverkan på simloppen, speciellt vid korta, snabba lopp som t ex 100 m frisim där marginalerna är väldigt små. Här får man heller inte se enbart till den egentliga tidsvinsten, utan också se till den psykiska vinst ett litet övertag kan ge när man ser att man ligger något före redan från start.

Att differanserna i simning, särskilt vid stora tävlingar, är väldigt små det behöver man bara titta i en resultatlista för att förstå. I OS —72 i München vann ju bland annat Gunnar Larsson med en differans så liten som 2/1000 s. Nu finns en bestämmelse som säger att det inte finns några bassänger som kan ge rättvisa ner till tusendelarna, så nu gäller alltså hundradelarna.

Om man räknar på de värden jag använt mig av får man fram en skillnad på 2/100 i 25-m försöken upp till 5/100 delar i 50-m försöken och som sagts innan tror jag skillnaderna blir ännu större i utomhusförsök. Kanske är 5/100 sek. anledning nog att tänka över starterns placering.

Stort läger för konstsim arrangerades i Strängnäs

Fyrtio konstsimflickor deltog i det andra riksträningslägret i "Svenska Konstsimförbundets" historia (citerat ur Folket 11 aug 1976).

Ansvarig för lägret var Södermanlands Simförbund, med den store fixaren Bertil Persson i spetsen. Han körde öss från vandrarhemmet, uti mörka skogen, tre turer per gång, in till Swinging Strängnäs, där vi tränade idogt 2 ggr/dag i det fina Thomasbadet.

Att även en konstsimmare behöver träna styrka och kondition fick vi en teoretisk och sedermera även praktisk lektion i av Riksidrottsförbundets idrottskonsulent Anders Engström. Det var hårda tag, som kändes i både armar och ben i flera dagar.

Vi var inte sena att använda de nyförvärvade kunskaperna, utan fortsatte med hård löpträning och gymnastik före eftermiddagspassen. Teknikträningen varvades också med konditionsgivande simning.



STRÄNGNÄSKURSEN LEDDES av Marianne Wili-Blome, Neptun och här några av deltagarna, främre raden Kerstin Karlsson, Fagersta, Eva Jansson, GKK-Najaden, andra raden Gabriella Assmundson, Stockholms-Polisen och Elisabeth Wahlström, S 02 samt Monika Wallin och Marie Wallin, även de S 02

Vi fick också besök av pytteliten engelsk dam, Daphne Russel, som gav oss tips om hur musikprogram utformas. Vi lärde oss räkna "soft, soft, loud, soft, soft, loud . . ." på alla de sätt, och simmade vackert i takt.

Sista kvällen vandrade vi till den närbelägna campingplatsens badstrand, men blev skändligen bortkörda. Då tog vi våra matkorgar och gick hem och grillade korv på gårdsplanen. Det blev också lyckat.

Så avslutades med finalen i form av märkestagning, till vilken ett tjugofemtal järn- och bronsaspiranter hade anmält sig.

Vi saknade militärcyklarna, som var så populära förra året . . .

Tack för oss, vi kommer gärna tillbaka.

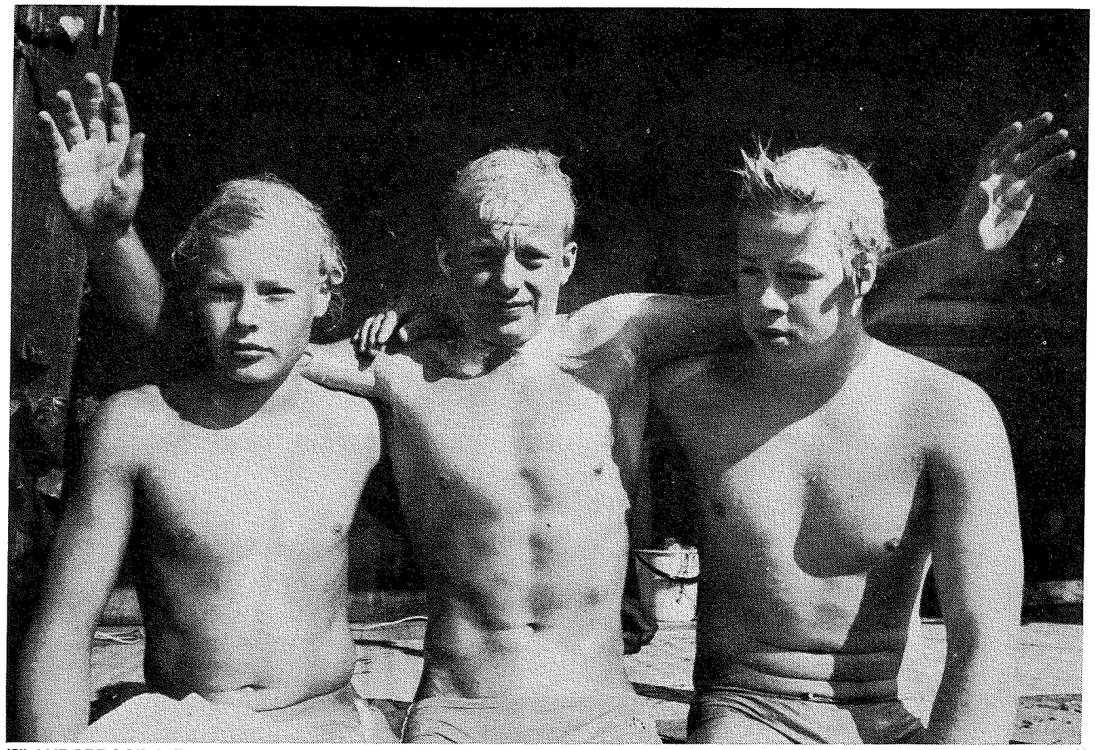
Marianne Wili-Blomé, Neptun
Eva Strömberg, Nässjö SLS
Lena Morén, Järfälla S
Lise-Lott Östlund, Järfälla S
Peggy Svensson, Strängnäs S

"Stulet" ur Stänkaren

STÄNKAREN, Sundsvalls Simsällskaps roliga klubbtidning, får hjälpa oss att fylla "gluggarna" i Simsport. Stänkaren svarar för riktigheten i dessa påståenden:

UNDER VATTNET

Världsrekordet för att frivilligt uppehålla sig under vattnet lyder på 13 minuter 42.5 sekunder. Det har satts av 32-årige Robert Foster USA. Innan han satte rekordet inandades han luft med högt syreinnehåll under 30 minuter.



ÖLANDSBROSIMMET, segraren Per-Olof Johansson, Ystad flankeras av klubbkamraten Mikael Örn, som blev tvåa, samt trean (t h) Mikael Ahlund från Uppsala

ÖLANDSBROSIMMET 1976 GAV FLERA NYA REKORD

Det blev rekord på löpande band i Ölandsbrosimmet 1976. Det var rekorddeltagande, rekordkallt och blåsigt och det blev trots detta rekordtid i simningen.

Strax före kl. 12 på lördagen, simningen skulle starta kl. 14, gick det så pass höga vågor att det var synnerligen tveksamt om simningen skulle kunna genomföras. På en halvtimme lugnade det ner sig så att tävlingsledningen bedömde en simning möjlig.

50-talet simmare smörjde in sig med camferliniment, ullfett och smörjolja och prick kl. 14 kunde fältet starta från Kattrumpan i Kalmar för att efter c:a 6,5 km ha Färjestadens hamnbassäng som målplats. En stor publik, c:a 2.000 personer följde intresserat starten och förberedelserna och även de första 500 metrarnas simning.

Ganska snart tog tävlingssimmarna hand om ledningen och en kvartett bestående av Per-Olof Johansson och Mikael Öhrn, Ystad, Mikael Ahlund, Uppsala och Perolof Strömberg, Växjö hade sällskap i stort hela tiden. Genom de stundtals kraftiga vågorna var det en del simmare som hade svårt att lokalisera sig och fick göra stora extrarundor i Kalmarsund.

Vid målet i Färjestaden var det musik, folkdansuppvisning och allmänna muntrationer och en stor publik, c:a 4.000 personer, fanns på plats för att ta emot den första simmaren. Det blev ystadspojkarna som i sällskap kom i mål, dock fick Per-Olof Johansson några sekunder bättre tid än tvåan Mikael Öhrn. Segrartiden 1.26.37 var nytt rekord, c:a 4 minuter bättre än förra året.

Trea blev Mikael Ahlund 1.27.03 och 4:a Perolof Strömberg, Växjö 1.30.41.

Bästa flicka kom, liksom i fjol, på femte plats. I år hette hon Åsa Karlsson, Helsingborg, och hon hade tiden 1.46.29, tätt följd av sitt sällskap under simningen Jeanette Persson, Ystad med 1.46.30.

Flera motionsklassiker genomförde simningen. Vi kan nämna Bruno Hjort, Borlänge, Karl Henrik Wilhelmsson, Köping och Leif Elv, Falu IK. (Längst tid för överfarten hade den mest rutinerade av samtliga, Olle Hällkvist, Mörbylånga, 3.06.41. Olle är gammal skeppare på Kalmarsundsbåtarna och har dagligen under 30-talet år trafikerat den sträcka han nu simmade. Därutöver har han 15 gånger simmat över sundet.

Med anledning av det bitvis dåliga vädret bröt 12 simmare. Allt gick emellertid lyckligt och arrangörerna är beredda på en ny simning till nästa år.

Olle Strömberg

SIMAKTUELLT

MARIESTADS SS, konfirmationsläger i Mariestad veckorna 24—26 1977. Simträning fyra timmar per dag. Upplysningar Bo Hogenäs, tel. 0501/129 49.

LILLA TROLLSIMMET

Trollhättans Simsällskap, tävling 31 okt, födda 1964 och senare. Upplysningar senast 11 okt, tel 0520/352 40 kl 10—12.

Utbildningsledare charmades av friska initiativ i vattnet

Årets utbildningsledarkonferens genomfördes i Strängnäs den 28—29 augusti. Tjugo simledare kunde på ett både teoretiskt och praktiskt sätt tränga in i två för dem nya idrottsaktiviteter, nämligen vattengymnastik och konstsim. Två grenar med både stora likheter och stora skillnader. Det var tur att dessa två fick en samtidig presentation, på så sätt sker ingen förväxling i framtiden. Många som inte vet vad konstsim är, kallar det ju ibland både för vattenbalett och vattengymnastik. Deltagarna i årets utbildningskonferens vet dock bättre.

Det mest positiva med årets konferens var just presentationen från Simmotionskommittén (Eva Olofsson) och Konstsimkommittén (Barbro Hedsten). Dessa två gjorde verkligen god PR för sin idrott, redogjorde för målsättning, arbetsområden, nyheter, kurser m. m.

Sedan fick kursdeltagarna i Strängnäs simhall pröva på några olika program. Kim Myrenberg från Spänstinstitutet har gjort ett vattengymnastikprogram till musik som alla med glädje och inlevelse deltog i. Flera kursdeltagares trivselvikter uppnår ju astronomiska siffror, gymnastikrörelserna var nya, men Kims entusiasm drog med alla i nya roliga övningar. Ingen tvekan att SMK här har hittat en ny simmotionsform som Simförbundet måste marknadsföra till landets simklubbar.

FIN ÖVNINGSTRUPP

Konstsimkommittén hade duktiga nybörjare från Strängnäs som övningstrupp. Dessutom två landslagsflickor, nyss hemkomna från Canada, som utförde mer avancerade övningar. När det var dags för kursdeltagarna utbröt rena vattencirkusen. Maken till "balettben" har aldrig skådats.

Kursens mer teoretiska avsnitt innehöll genomgång av utbildningsledarens uppgifter med nyheter från RF och Simförbundet. Information om Utbildningskommitténs arbetsuppgifter, målsättning och utbildningskalender 1977.

Utbildningsansvarig i föreningen är en viktig person och kurs och utbildningsprogram är klara idag och presenterades.

Simförbundets nya funktionärsutbildning i simning presenterades och kursdeltagarna fick ett mycket fullständigt kurspaket med sig hem.

Den föreningsadministrativa kursen som ska gå den 23—24 oktober diskuterades. Alla var överens om att detta var den mest angelägna kursen just nu. Synd bara att inte alla landets föreningar får delta, utan bara de som hinner med och anmäler sig i första hand. Det gäller alltså för de simföreningar som vill utvecklas att snarast ta kontakt med utbildningskonsulent Curt Broqvist på kansliet.

Ett kurspaket för aktiva simmare behandlades som en grupparbetsuppgift. Den ska alltså försöka ge svar på många av de frågor som de aktiva bruka ställa av typen: "Varför ska vi simma benspark, intervall?" "Varför ska man äta så'n här mat före en tävling? Varför får man ont i öronen, i axlarna?"

Många synpunkter sammanställdes och vidarebefordrades till den arbetsgrupp som fått ansvar för uppgiften. (Lars-Göran Torége är sammankallande).

MARKNADSFÖRING DISKUTERAD

Även marknadsföring av simidrotten inom resp distrikt diskuterades och kursdeltagarna fick många goda råd med sig hem.

Tyvärr saknades tre specialkommittéer och konferensen uttalade med skärpa sin besvikelse över att inte hopp och polo lämnade någon som helst redogörelse för sin utbildningsverksamhet. Vill dessa idrotter att det ska arrangeras kurser och rekryteras ledare, måste man även visa så pass intresse att man ställer upp

Forts sid 30

NOVISER SÅG KONSTSIM

I vår utbildning på GIH:s simlinje ingår förutom simning också en presentation av de andra tre disciplinerna inom Svenska Simförbundet. I höstas fick vi en presentation av konstsim av Barbro Hedsten och Charlotte Otterlid. Vi fick själva prova på skovling m m, och förstod att det är svårare än det ser ut.

För att få en hel bild av sporten åkte vi till Nässjö för att se Scandinavian Open Championships. Där blev vi mottagna av vår handledare Barbro Hedsten, som dessutom var ledare för domar- och instruktörskurserna, som gick parallellt med tävlingen.

Vi fick under dessa dagar följa kurserna, förutom att vi fick en del andra arbetsuppgifter bl a att studera tävlingsorganisationen.

På torsdagen hölls en domarclinic, där deltagarna var uppdelade på fyra grupper runt bassängen. En konstsimsflicka utförde en figur i vattnet framför varje grupp. Därefter diskuterade grupperna sinsemellan figurens utförande för att domarna skulle döma efter samma principer. För oss var clinicen mycket givande att höra på då vi lärde oss mycket om hur figurerna skall utföras.

På fredagen följde vi de olika ländernas träning av de sex figurer som lottades på torsdagen. Det som fasinerade oss mest var Canadas lag som utmärktes av en fantastisk träningsdisciplin. En träningsdisciplin som verkade komma från simmerskorna själva och yttrade sig i ett fint samarbete inom laget.

På kvällen började figurtävlingen. För oss simtränare, som är vana vid liv och stoj i simhallen, påminde denna del av tävlingen om en andakt.

De utländska ledarna krävde absolut tystnad under figurtävlingen för deltagarnas koncentration. Några glädjeyttringar i form av applåder fick således inte förekomma. Man måste vara insatt i konstsim för att till fullo uppskatta denna del.

På lördagen började musiksimningarna som indelas i solo, par och lag.

Efter solo- och partävlingen började vi förstå vilken träning som ligger bakom dessa program.

Söndagen bjöd på mästerskapens höjdpunkt i form av lagsimningarna. Det är svårt att i ord beskriva hur fantastiskt det är att se åtta flickor agera som en. Musiksimningarna visade hur påtaglig klasskillnaden är mellan USA och Canada å ena sidan och Nordens länder på den andra. Men tränar man som Canada 25 timmar per vecka så måste det ju ge resultat.

Till slut vill vi tacka konstsimskommittén som under dessa dagar tog hand om oss och gjorde det till en intressant och lärorik weekend.

Birgit Joelson **Håkan Andersson**

Referat från kurs i näringslära

I RF:s fortbildningsserie för rikstränare, utbildningsansvariga m fl genomfördes den 26—27/3 en konferens i näringslära. Föreläsare var Leif Hambraeus, Uppsala, Jan Karlsson, GIH och Lars Ehn, Karolinska sjukhuset. Ragnar Tegelman, GIH, presenterade "Mat och resultat", ett bildband som är avsett att användas för information till elitidrottare och motionärer.

Från Simförbundet deltog Bengt Furberg, Gävle (läkare) och Kerstin Nederberg, Järfälla (tränare).

Nedanstående referat gör inte anspråk på att vara fullständigt, utan är ett subjektivt urval från föreläsningarna och från den litteratur som anvisades för kursen. För läsare som vill fördjupa sig i ämnet lämnas en lista på lämplig litteratur.

Allmän näringslära

Man skiljer mellan födoämnen (livsmedel) och näringsämnen (äggviteämnen= proteiner, fett, kolhydrater, vitaminer, mineralämnen). Av näringsämnena skiljer man mellan de som främst är energigivande (fett, kolhydrater) och de som är essentiella, livsnödvändiga (vatten, vitaminer, mineralämnen, protein). Den sistnämnda gruppen av ämnen är nödvändig för uppbyggnad och underhåll av kroppens vävnader.

Energibehov och näringsbehov är två skilda saker. Energibehovet varierar avsevärt från individ till individ, framförallt beroende på aktivitet och kroppsstorlek. Näringsbehovet varierar betydligt mindre mellan olika individer, är främst beroende av mängden celler i kroppen. Energibehovet ställer krav på mängden föda, medan näringsbehovet ställer krav på födans kvalitet. Högenergiförbrukaren får i allmänhet i sig tillräckligt med näringsämnen även om kosten är dåligt sammansatt.

Den genomsnittliga svenska kosten anses innehålla för mycket fett och för mycket kolhydrater. Det man vill minska konsumtionen av är energirika livsmedel med låg halt av essentiella näringsämnen ("tomma kalorier"). Till denna grupp hör matfett, feta mjölkprodukter, feta kött- och charkuterivaror, konditorivaror och läskedrycker. Det är särskilt viktigt att undvika "tomma kalorier" för dem som har ett lågt energibehov. Man bör i stället öka konsumtionen av grönsaker, frukt, potatis, rotfrukter, fettfattiga mjölkprodukter, fisk, blodmat, matbröd och andra spannmålsprodukter.

Hur skall födointaget fördelas?

Kroppen tillgodogör sig näringsämnena bäst om tillförseln sprids ut under dagen. Av den anledningen bör man alltså äta flera mål och fördela näringsintaget proportionerligt. För de flesta är ett dagsschema med tre huvudmål och ett à två mellanmål lämpligast. En lämplig uppdelning är till exempel omkring 1/4 av den totala konsumtionen till morgonmålet (frukost), omkring 1/3 till vardera lunch och middag och resten till mellanmål. Målen bör vara allsidiga, dvs i varje måltid bör ingå flertalet av kostcirkelns grupper (1. grönsaker, 2. frukt och bär, 3. potatis och rotfrukter, 4. mjölk och ost, 5. kött, fisk, ägg, 6, bröd, spannmålsprodukter, 7. matfett).

Något om olika sätt att äta potatis

% av kcal från fett	
100 kcal finns i 120 g kokt potatis	1
40 g pommes frites	29
18 g chips	63

Potatis är det enda livsmedel man kan livnära sig på under lång tid (månader) utan att bristsymptom uppstår (endast små mängder A-vitamin måste tillföras).

Rekommenderat intag av olika näringsämnen

I olika länder finns olika tabeller med rekommenderat intag av näringsämnen. I USA utarbetas dessa rekommendationer av en expertgrupp, Food and Nutrition Board. Den senaste upplagan av dess rekommendationer publicerades 1974. En nordisk arbetsgrupp påbörjade under 1975 en översyn av olika rekommendationer. I avvakten på dess förslag gäller för Sverige tills vidare de rekommendationer som utkom år 1969 från Statens Institut för Folkhälsan (Vår Föda 21, nr 8, 1969).

Det är av många anledningar svårt att ange rekommenderat intag. Man måste komma ihåg att rekommendationerna gäller för grupper av människor, inte för enstaka individer. En av anledningarna till att det är svårt att ange rekommenderat intag är att avvikelser från rekommendationerna inte direkt ger sig tillkänna i form av sjukdom, utan att det ofta fordras betydande avvikelser under lång tid för att sjukdom skall uppkomma.

Avvikelser i intag av näringsämnen ger en glidande skala av förändringar via ändring av kroppens förråd, förändring i cellernas ämnesomsättning, kliniska symptom och till manifest sjukdom.

Viktigt är att överskott av vissa ämnen kan ge förgiftning, medan överskott av andra ämnen inte medför några skadliga verkningar.

Exempel på detta är att överskott av fettlösliga vitaminer (A, D, E) kan ge allvarliga förgiftningar, medan överskott av vattenlösliga vitaminer (B, C) utsöndras med urinen och därför inte anses medföra några skadliga effekter.

För pojkar och flickor i åldern 12—18 år är det önskvärda dagliga intaget av näringsämnen följande:

Protein	50—60 g
Kalcium	1,,3—1,4 g
Järn	18 mg
Retinol (vitamin A)	0,9 mg
Tiamin (vitamin B_1)	1,2—1,5 mg
Riboflavin (vitamin B_2)	1,4—1,5 mg
Niacin	15—20 mg
Askorbinsyra (vitamin C)	45—50 mg
D-vitamin	400 IE
E-vitamin	10—30 mg

För mineralämnen som fosfor, magnesium, natrium och kalium gäller att behovet inte är större än att dagens kost normalt tillgodoser detta. Man vet idag att zink, koppar, mangan, molybden, krom och kobolt är essentiella metaller och nödvändiga för vissa enzymfunktioner och för proteinsyntesen. Det är också känt att låg tillförsel av dessa metaller kan förekomma och ge upphov till bristsjukdomar. Dessa är dock inte så väl kartlagda, särskilt inte i sina milda former.

Om man, som de flesta simmare, har ett dagligt energibehov på över 3000 kcal och äter en någorlunda riktigt sammansatt kost torde risken för brist på ovannämnda metaller vara mycket liten.

Som tidigare nämnts ökar energibehovet hos den tränande idrottsmannen, medan näringsbehovet inte ökar på samma sätt. Det finns välgjorda undersökningar som visar att tillförsel av protein utöver 1 g/kg kroppsvikt och dag inte medför någon förbättring av prestationsförmågan. Överskottet av protein användes som energikälla och är som sådan dyrbar. Det är inte uteslutet att extremt hög proteintillförsel har skadliga effekter. Råttor som uppfödes på högproteinkost mognar tidigare, är sjukligare och dör tidigare än råttor som uppfödes på vanlig kost.

Med ett dagligt energibehov på över 3000 kcal är det sannolikt mycket svårt att undvika att få i sig tillräcklig mängd vitaminer. Många idrottsmän äter extra E-vitamintabletter eller tuggar på vetegroddar.

De undersökningar som gjorts visar att extra E-vitamintillförsel inte förbättrar prestationsförmågan. Däremot föreligger vid kraftig överdosering risk för förgiftning, eftersom E-vitamin är fettlösligt, varför kroppen har svårt att göra sig av med överskott.

Många idrottsmän äter också stora mängder C-vitamin, framförallt i syfte att undvika infektioner. Det är möjligt, men inte bevisat, att risken för förkylning är mindre om man äter stora mängder C-vitamin. Vissa undersökningar talar för att man tillfrisknar något snabbare om man äter C-vitamin sedan man blivit förkyld.

Överskott av C-vitamin utsöndras med urinen och risk för förgiftning föreligger inte. Däremot anser en del att det är olämpligt att plötsligt avbryta en långvarig, hög C-vitamintillförsel.

Medan tillräcklig tillförsel av protein och vitaminer knappast är något problem hos den tränande idrottsmannen har det visat sig i flera idrotter att tillförseln av järn är otillräcklig. Det är visat med isotopteknik att löpare har större järnförluster än icke idrottsmän. Detta anses bland annat bero på att svetten innehåller en del järn. Järnbrist leder först till minskade järndepåer i benmärgen och senare till blodbrist. Av järnet i födan upptages bara 5—10 % i tarmen.

En lång rad faktorer (t ex födans sammansättning, kroppens järnförråd, tillförd mängd och form av järn) har betydelse för hur mycket som upptages. Närvaro av C-vitamin ökar upptaget, medan t ex ägg hämmar upptaget. Järn i blodmat (s k heminjärn) utnyttjas bättre än övrigt järn. Järnbrist är mycket vanligt förekommande och vissa experter anser att bästa sättet att komma till rätta med detta är att öka konsumtionen av blodmat.

Förutom i blodmat finns järn i lever och i grönsaker som spenat, broccoli och grönkål samt i bröd (även i vitt bröd, som är järnberikat). För att undvika järnbrist äter många idrottsmän järn i tablettform, 20—100 mg/dag.

Även om bara en mindre del av detta järn upptages i tarmen innebär tillskottet att risken för järnbrist minskar. Med denna dosering föreligger knappast någon risk för skadliga biverkningar.

Som jag ser det är det följande 3 problem som har aktualitet inom simningen:

1. Måltidsordning. Som tidigare nämnts är det lämpligast att fördela näringsintaget på tre ungefär lika stora huvudmål och ett eller två mellanmål. Detta är praktiskt svårt för simmare som tränar ett morgonpass före skolan och ett eftermiddagspass direkt efter skolan. Morgonmålet blir ofta otillräckligt, dels pga tidsbrist och dels för att man inte vill äta så mycket omedelbart före träningen. Skolluncherna är väl i allmänhet teoretiskt väl komponerade, men förutsätter att eleverna äter upp vad som serveras och det är väl ofta inte fallet. När simmarna kommer hem hungriga efter eftermiddagspasset kanske övriga familjemedlemmar redan ätit och det kan lätt bli så att hungern stillas med smörgåsar och bullar. Det är svårt att komma med någon patentlösning på detta problem. Professor Leif Hambræus, som för övrigt har en son som börjat träna med Upsala Simsällskap, har erbjudit sig att hjälpa till med rådgivning.

2. Järnbrist. Min erfarenhet är att järnbrist förekommer oftare hos simmare än hos andra ungdomar. Daglig tillförsel av 20—100 mg järn i form av kombinerad järn-multivitamintablett tycks minska risken för uppkomst av järnbirst utan att medföra risk för skadliga biverkningar.

3. Övervikt, speciellt när simmaren slutar träna, men även hos aktiva simmare. Risken för övervikt är väl speciellt stor i simning, eftersom resultaten i förhållande till andra konditionsidrotter inte påverkas så mycket av några extra kilon. Det man kan göra för att minska risken för övervikt är väl att informera simmarna om "tomma kalorier" i läskedrycker, snask, bakverk etc och att försöka få de som slutar med tävlingssimning att skära ned kaloriintaget och fortsätta med motionsidrott.

Praktiska råd

Sammanfattningsvis vill jag ge följande råd till simmarna:

- Ät en allsidig kost med grönsaker, frukt och bär, potatis och rotfrukter, mjölk och ost, kött, fisk och ägg samt bröd och spannmålsprodukter.
- Avstå från extra proteintillförsel, t ex i form av proteintabletter. Dessa är dyra och helt onödiga om Du äter en allsidig kost. Överdrifter i proteinintag kan sannolikt ha skadliga effekter.
- Avstå från stora mängder fettlösliga vitaminer (A, D, E) eftersom de kan ge förgiftningar.
- Se till att Du får i Dig tillräckligt med järn i form av blodmat eller grönsaker. Ibland behövs extra järntillförsel i tabletform.
- C-vitamin i stora doser har **möjligen** viss effekt vid förkylningar. Överskott utsöndras med urinen, eftersom C-vitamin är vattenlösligt. Om Du äter stora mängder C-vitamin bör Du ej sluta tvärt utan långsamt trappa ned dosen.

Litteratur

1. Kost och motion. Liber Förlag, Stockholm 1975, 12 kr. Finns i bokhandeln eller kan beställas från Liber distributin, 162 69 Vällingby. Tel. 08-89 02 20.
2. Kost och fysisk aktivitet i barnaåldern. AB Allmänna Förlaget, Stockholm 1973, 8:50 kr. Allmänna Förlagets Distribution, Fack, 162 10 Vällingby 1. Tel. 08-89 01 20.
3. Råd om mat. 15 kr. I bokhandeln eller genom Liber distribution.
4. Råd att äta bra, 1976. Gratis bl a genom hemkonsulenter.
5. Tjäna på att veta om basmat, 1975. Gratis genom Domus, rekvisitionsnummer 40 002.
6. Mat och resultat, 1976. Stillfilmspaket med 39 diabilder, 1 kasettljudband, formulär för frågetips samt texthäfte. Speltid c:a 15 min. Finns hos hemkonsulenten på länsstyrelsen, på distriktsförbunden och kommunernas fritidsnämnder.
7. Diverse broschyrer och affischer kan erhållas gratis från Centrala Motionsrådet/PGM, Box 1216, 111 82 Stockholm. Tel. 08-23 18 20.

Hans Furberg

INBJUDAN UBK:s "Pilotkurs" i föreningsadministration

UBK inbjuder till en "pilotkurs" i föreningsadministrativ utbildning 1976-10-23--24 i Stockholm.

Kursen vänder sig till sådana som skall leda utbildningen för föreningsledarna inom det egna distriktet/regionens klubbar, med hjälp av en ny kurshandledning som framställts för denna utbildning.

Önskvärda förkuskaper: God kännedom om hur en simförening arbetar samt gärna deltagit i Svenska Simförbundets föreningsadministrativa kurs på Bosön —72. Vana vid att leda kurser.

Distriktet inbjuds att anmäla en deltagare (samt en reserv om plats kan beredas).

UBK svarar för resor, uppehälle samt kostnaden för kursmaterial.

Kursledare: Reine Milger.

Anmälan: Insändes senast 1976-10-04 till Svenska Simförbundet, utbildningsavdelningen, Box 6506, 113 83 Stockholm.

Praktiska upplysningar utsändes till anmälda deltagare.

Polisen blir bästa simklubb under 1976?

När SM i höga hopp den 20—21/11 i Göteborg och vattenpolons höstomgång återstår, är poängställningen mellan föreningarna den att Polisen tagit en klar ledning.

Bästa SM-förening 1975 var S 02 med 343 p, 2:a Polisen 193, 3:a GKKN 151, 4:a Falun 145,5 och 5:a Kristianstad med 124 p. Den totala poängsumman ökas i år, eftersom antalet grenar på inne-SM i simning utökats.

		SIMNING		SIMHOPP			
		Inne	Ute	Inne 1+3 m	Ute 3+10 m	Konstsim	Totalt
1.	Polisens IF	148,5	119,5	34	27		329,0
2.	S 02	147	130,5	17	13	9	316,5
3.	Borlänge SS	70	46				116
4.	Kristianstads SLS	67	47				114
5.	GKKN	45	26	15	12		98
6.	SK Neptun	60	30				90
7.	Upsala S	19,5	49,5				69
8.	Sundsvalls SS	36	32				68
9.	Helsingborgs S	8	19			32	59
	SK Laxen	24	35				59
11.	Norrköpings KK	15	26				41
12.	Linköpings ASS	17	17				34
13.	Örebro SS					33	33
14.	Karlskoga SS	18	2	1	7		28
15.	TÄBY SIM	10	16				26
16.	Falu SS	13	12				25
	Järfälla S	7	4			14	25
18.	Sim GIF Varberg	13	11				24
19.	SolK Hellas			7	12		19
	Malmö S	13	1	5			19
21.	Umeå SS	4	13,5				17,5
22.	Mariestads SS	8	8				16
	Hudiksvalls SS	6	10				16
	Södertälje SS	5	11				16
25.	Finspångs SK		14				14
	Bodens BK	5	9				14
	SK GeMa	6	8				14
28.	Jönköpings SS		1	6	6		13
29.	Skövde SS	3	8				11
30.	Ludvika SS					10	10
31.	Sollefteå ASS		9				9
	Kumla SS	7	2				9
33.	Motala SS	5	3				8
34.	Avesta SS		7				7
35.	SK Poseidon				6		6
36.	Bjärnums SS		5				5
	Karlstads SS		5				5
	Gävle SS		5				5
	S 71				5		5
40.	Västerås SS		4				4
41.	Skara SS		3				3
	SK Elfsborg			3			3
	Karlslunds IF	3					3
44.	Tunafors SK		2				2
	SK Ran	1	1				2
46.	Trollhättans SS		1				1
	Köpings SS	1					1
	Luleå SS	1					1

Goda råd är . . .

Forts från sid 19

förmedlingen få information och vägledning i fråga om utbildnings- och yrkesval. Detta gäller inte bara, om Du omedelbart söker arbete, utan även om Du först på längre sikt avser att börja en anställning.

Syftet med yrkesvägledning är att hjälpa Dig i Din strävan att komma till klarhet med Dina egna förutsättningar och önskemål i förhållande till vad skola och arbetsliv kan erbjuda.

På arbetsförmedlingen finns dels en jourmottagning för personliga besök eller på telefon. I denna YV-jour (yrkesvägledningsjour) lämnas svar på kortare frågor om yrke och utbildning. Dels en mottagning för längre samtal.

Du kanske snart skall välja Ditt första jobb. Det kan hända att Du väljer fel. Det är ingen katastrof. Men Dina chanser att lyckas är ofta beroende av vad Du vet om yrkesvärlden, om näringslivet, om samhället och till sist men inte minst vad Du vet om Dig själv.

Ta kontakt med SYO-konsulenten och /eller arbetsförmedlingen. Börja NU.

Kjell Ståhl
SK Neptun

Utbildningsledare . . .

Forts från sid 27

och informerar sina fältarbetare, utbildningsledarna i distrikten.

Kursdeltagare var: Torsten Lidén, Ångermanland, Per Gunnar Bresky, Skåne, Bertil Persson och Rune Jonsson, Södermanland, Palle Cardell, Göteborg, Birgit Andersson, Halland, Ralp Juhlin, Västmanland, Bo Kristoffersson och Ingrid Ohlsson, Jämtland/Härjedalen, Leif Larsson, Dalarna, Annmari Andersson, Östergötland, Jan Erik Normelli, Närke, Harald Ekberg, Blekinge, Åke Karlsson, Norrbotten, Björn Lundahl, Stockholm, Lars Edstedt, Roger Taflin och Curt Broqvist, UBK, Eva Olofsson, SMK och Barbro Hedsten, KK. **Lars Edstedt**

Ett skiftande intresse för årets junior-SM

Med ett något blandat intresse kom den svenska junioreliten i simning till Linköping för att tävla om SM-titlarna. Det var ett alldeles utmärkt arrangerat mästerskap, där organisatören Gerhard Berg har en bra stab att ta till för så stora tävlingar, som ett JSM med 300 deltagare och 450 starter ändå är. Sedan kunde naturligtvis inte arrangörerna rå för att våra allra bösta juniorsimmare kom till tävlingarna med skiftande ambitioner efter en ovanligt lång säsong.

Sammanlagt var det ett dussin olympier på plats, det stora flertalet var flickor. Och av alla OS-resenärer var det väl endast Pär Arvidsson som lyckades helt. Pär satte ju det enda svenska rekordet, det på 200 m fjärilsim med tiden 2.04.44.

— Men det blev en rad mästerskapsrekord. Och jag står fast vid min uppfattning att svensk simning har en bättre återväxt än någonsin tidigare.

JUNIOR-SM
Text och foto:
Roger Stark

Detta säger Simkommitténs ordförande, Bernt Porsander, som fortsätter:

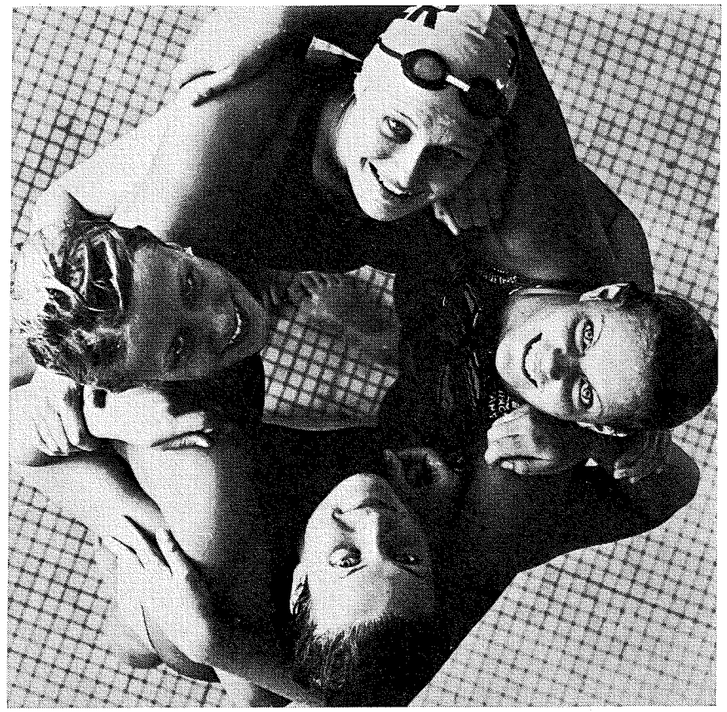
— Nu gäller det för oss att ta hand om alla dessa unga talanger.

MEDALJERNA SPREDS

När Bernt Porsander talar om en positiv utveckling bland ungdomssimmarna skulle han också kunna säga att medaljerna i mästerskapen sprids på ett utmärkt sätt bland många klubbar, vilket också torde ha en stimulerande verkan på simtränare och därmed också på den nya, unga genrationen.

Däremot är det förstås med oro man ser hur vissa klubbar tappar greppet. Stockholms Polisen — trots överlägsenhet i poängligan — fick bara en individuell titel, Jan Thorell på 200 m ryggsim. Polisen har dock en bra återväxt — vilket tre av fyra lagkappsguld bevisar.

Besvärligare ändå har tydligen Göteborgsklubbarna, S 02 och GKK/N. Simavdelningen 1902 har varit landets bästa simklubb i sex (6) år i följd, ser nu ut att tappa greppet gentemot Polisen. Men vad värre är, det finns ytterst få simmare som kan göra sig gällande i junior-SM. Carola Johansson blev bästa Göteborgssimmare med en tredjeplats i fjärilsim. Och i SUM-sim (rapporteras i nästa nummer) var det ännu sämre ställt med representationen!



KRISTIANSTADS FYRKLÖVER som vann lagkapp och var duktiga individuellt. Överst Ann-Sofi Roos, mitt emot Suzann Martinsson. T v Eva-Marie Håkansson och t h Astrid Jändel

DE NYA GRENARNA

Det var många titelhållare som ställde upp i år, men bara en — Pär Arvidsson — klarade det ungdomliga trycket bakifrån.

— Det tyder på hårdnad konkurrens, försäkrar Bernt Porsander.

Årets junior-SM bjöd också på två nya grenar, 800 m frisim för flickor och 1.500 m för herrar.

Susanne Ackum från Borlänge och Pelle Holmertz från Motala blev historiska på ett överlägset sätt. Båda utvecklas i rätt riktning.

Susanne öppnade sitt lopp med akt och mening att knäcka klubbkamraten, Gunilla Lundbergs, svenska rekord. Rekordfarten höll i drygt halva loppet, men Gunilla simmade andra halvan av sitt rekordlopp nästan exakt lika fort som de första 400 meterna när hon noterade sitt rekord. Det missade Susanne med någon sekunds marginal. Sluttiden 9.00.20 är dock helt i sin ordning, jämfört med rekordet 8.55.87.

PELLE ÄR TILLBAKA

Pelle Holmertz har länge haft just årets junior-SM som det stora målet. Och det var nära att knäcka honom totalt!

— Ja, jag utlovade redan i våras ett nytt svenskt rekord på 400 m frisim. Och det nappade lokalpressen hemma på . . .

Polisen bäst i lagkapper



STOCKHOLMS-POLISEN tog tre av fyra lagkappsegrar. Överst grabbarnas lag på 4×100 m frisim fr v Tommy Lindell, Mikael Brandén, Jan Thorell och Ulf Dernhagen. Underst flickorna som vann 4×100 m medley Lotta Jansson, Annchristin Busk, Elisabeth Lyckhammar och Pia Frödeberg

Kallt ute Varmt inne

Alla talar om vädret, men ingen gör nå'nting åt det . . .

Den gamla klyschan tar vi fram igen. För oj vad vi alla längtade till inomhussäsongen, när regnet öste ner vid ute-SM i Skövde. Men en månad senare, när junior-SM i Linköping avgjordes, hade högsommaren kommit tillbaka.

Stackars Olle Kylborn, som satt speaker sju-åtta timmar varje dag utan avlösning. Han satt också på det värsta stället — högt upp bakom "drivhusfönstren". Några förhängen räddade hans hälsa andra JSM-dagen!

— Visst var det min målsättning. Men jag klarade inte de psykiska påfrestningarna. Jag vet inte själv hur många gånger jag gick igenom mitt kommande rekordlopp. Det blev en fix idé hos mig. Jag kunde inte sova på nätterna, utan bara tänkte på Loppet med stort L.

Ingen klarar sådana påfrestningar. Pelle fick magkatarr och anledningen var säkert tanken på tävlingsdagen 28 augusti 1976.

— Efter min sjukdom fick jag ändra målsättningen. Och sedan har jag inte alls oroat mig.

Nu förlorade Pelle duellen mot Pär Arvidsson på 400 m frisim. Men om inte lördagen 28 gav guld, så gjorde söndagen 29 det!

— Det var en kul revansch för mig att vinna 1.500 meter, försäkrar Pelle.

Att Pelle är en stor talang med ett brett register förstår vi då han också tog andraplatsen på 100 m fritt och 400 m fritt!

Pär och Pelle var pojksidans stora giganter i juniortävlingarna den här gången. Men vad det gäller lagkapperna står sig Polisens uppsättningar fortfarande bäst. Av fyra lagkapper vann Polisen tre — tänk att mönstra ett "B-lag" i medley med bl a Mikael Brandén och Jan Thorell, två killar som inte bara är duktiga simmare, utan också vuxit ut till fina sportsliga profiler i alla sammanhang.

Av våra killar på väg uppåt måste vi också nämna Sundsvalls bröstsimmare Per Unander, som i år fick revansch på Jan Färjh.

På flicksidan är det på väg att hända ännu mera saker. Ännu saknas en profil som Pär Arvidsson, men det finns en hel rad av flickor som kan nå den verkliga toppen inom kort. Varför inte avsluta med att varna för Anette Lundström —61 GeMa, Susanne Lundgren —62 Trollhättan, Tina Gustafsson —62 Norrköping, Ingela Havaas —62 Skövde och Lena Andersson —63 Neptun. Där stoppas nu längre. Så Bernt Porsander har nog uppräkningen, som dock kunde blivit ännu rätt i sina förhoppningar!

BARA "PÄRA" TITELHÅLLARE – OCH SÅ HÄR TRÄNAR HAN!

Att svensk simning är inne i en generationsväxling bevisades med kraft vid utomhus-SM i Växjö för ett par månader sedan. När juniorernas svenska mästerskap avgjordes i Linköping i slutet av augusti accentuerades detta i ännu högre grad — bara i två individuella grenar hade årets resultatlista samma namn i topp som i Helsingborg förra året!

Detta namn är Pär Arvidsson, som i år, liksom i fjol, tog titlarna på 200 m fjärilsim och 100 m frisim. I år "kompletterade" han med JSM-guld även i grenarna 400 m frisim och 400 medley...

Att Pär blev det stora namnet under de heta JSM-dagarna är självklart, trots att det sammanlagt fanns dussinet olympier med i Linköpings-bassängen. Många av årets OS-deltagare, bl a Ylva Persson, hade utnyttjat tiden mellan "Stora SM" och junior-SM till välbehövlig semester.

— Ja, jag har inte gjort annat än vilat. Så formen är inte på topp, förklarade Ylva.

Men semester är ingenting för Pär Arvidsson.

— Nej, jag har inte planerat in någon semester i år. Men jag ska nog ta mig ett par sovdagar snart!

PÄRS TRÄNINGSPROGRAM

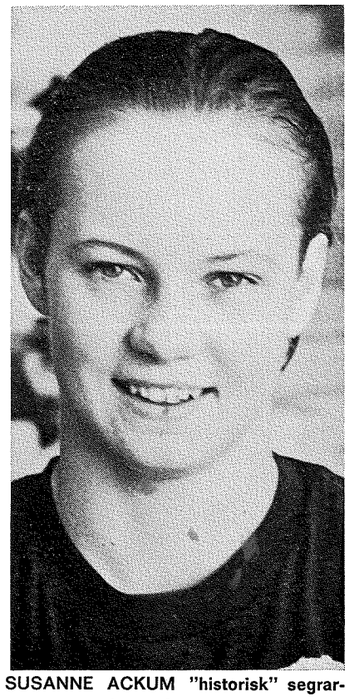
Pär har utvecklats strålande det senaste året. För den minnesgode kommer ihåg att när han på JSM i Helsingborg satte svenskt rekord på 200 m fjärilsim stannade klockorna på 2.04.44. Nu blev det på söndagens finalpass 2.03.15. Därefter fick han några minuters vila (medan Ann-Sofi Roos vann 400 m medley, flickor) innan han hoppade i vattnet för att ta titeln i sprinterloppet.

Kanske kan det vara intressant att se lite på hur Pär tränar. Rolf Skoog, som varit Pärs tränare i flera år, har gett oss det här stoffet, som representerar en del av det program, som Pär underkastar sig under säsongens "tunga del".

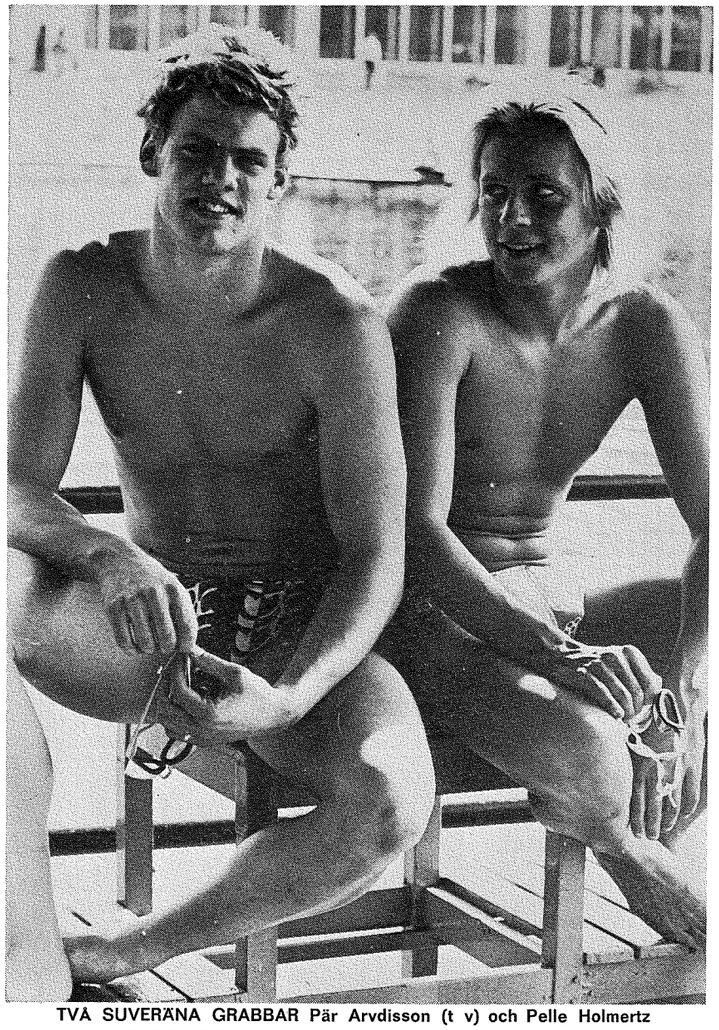
Morgonträningen:

200 m mjukning
1.500 m armtag, fritt
50 m badning
10×50 m ben s. v.
50 m badning
6×100 m fritt, start 1.30
100 m badning

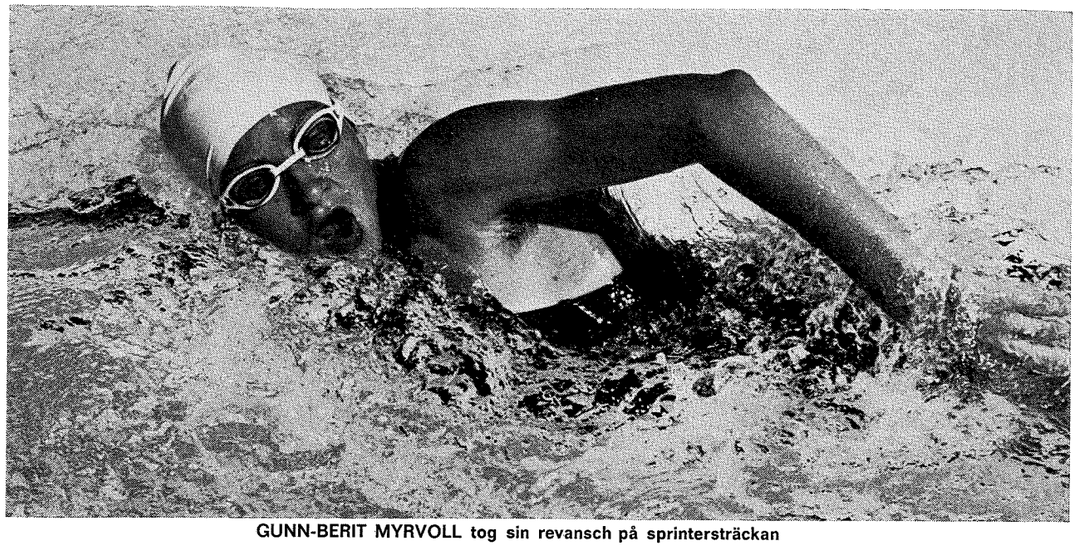
Det gör cirka 3.000 meter på morgo-



SUSANNE ACKUM "historisk" segrarinna på 800 m



TVÅ SUVERÄNA GRABBAR Pär Arvdisson (t v) och Pelle Holmertz GUNN-BERIT MYRVOLL tog sin revansch på sprintersträckan



GUNN-BERIT MYRVOLL tog sin revansch på sprintersträckan

nen före skolarbetet. På eftermiddagen är Pär tillbaka i badhuset.

Eftermiddagsträningen:

200 m mjukning

Hel serie fjärilsim:

50 m (vila 10 sek), 100 m (20 sek), 200 m (30 sek), 300 m (40 sek), 400 m (40 sek), 500 m (40 sek), 500 m (40 sek), 400 m (30 sek), 300 m (30 sek), 200 m (20 sek), 100 m (10 sek), 50 m.

50 m badning

10×75 m arm, fjärilsim. Start varje 1.15.

50 m badning

400 m fjärilsben utan platta.

50 m badning

10×100 m medley, start 1.45.

400 m avsimning

Det ger ett eftermiddagspass kring 6.000 meter, totalt på dagen således 9.000 meter.

Detta är alltså ett helt lösryckt dagsprogram för landets bäste simmare, vars informationsvärde naturligtvis får tas med en nypa salt.

JÄRFÄLLAS SOMMARPROGRAM

Värdet i att se hur Pär Arvidsson tränar under sin uppladdningsperiod får var och en bedöma. Ett litet jämförelsematerial bistår oss Lennart Gullstrand med. Lennart basar för Järfälla, varifrån bl a den överraskande segrarinnan på 100 m frisim, Gunn-Berit Myrvoll, kommer.

— Det dagsprogram jag valt att presentera är från sommarens läger för vår A-grupp, där naturligtvis Gunn-Berit ingår, berättar Lennart.

Förmiddag

400 m valfri simning

12×50 m, ben 25 m + sammansatt 25 m.

Vila 20 sekunder.

50 m avslappning

Följande simning fyra gånger: 400 m valfritt (20 sek vila) 200 m medley (20 sek) och 100 m valfritt. Efter 20 sek vila upprepas programmet.

50 m avslappning

Följande program 10 gånger: 100 m armtag med dolme, därpå 50 m ben. Vilan utgöres av den tid det tar att byta mellan dolme och platta. Efter bentagen upprepas programmet.

50 m avbadning.

Förmiddagens program ger cirka 5.250 meter.

Eftermiddag

400 m valfri insimning

12×50 m teknik

5×100 m ben, start 1.10.

50 m avslappning

Följande program fem gånger: 200 m specialsimsätt (vila 30 sek) 50 m fjäril (20 sek) 50 m rygg (20 sek) 50 m bröst (20 sek) 50 m fritt. Programmet upprepas.

50 m avbadning

Eftermiddagens program gav 3.600 meter. Tillsammans med förmiddagsprogrammet hade Gunn-Berit och hennes kamrater avverkat 8.850 meter.

Polisens IF vann överlägset

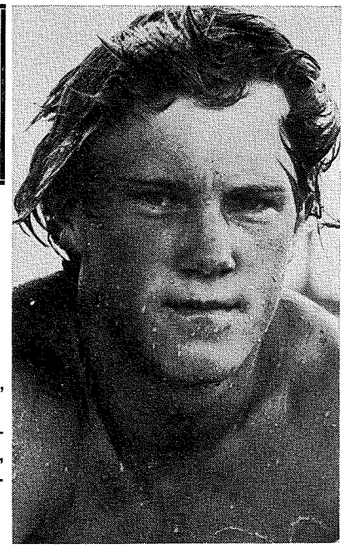
Som heltöverlägsen segrare i poängliga från JSM stålar Polisens IF, Stockholm. Detta trots endast en individuell seger, den på 200 m ryggsim, där det dock blev trefaldigt Polisen i topp. Tre lagkappssegrar och ytterligare en rad finalplatser gav dock dubbelt så många poäng som andra klubb, Kristianstad, lyckades knåpa ihop.

Polisens IF	93
Kristianstads SLS	43
Borlänge SS	37
Finspångs SK	28
Helsingborgs S	27
Sundsvalls SS	20
Motala SS	17
Linköpings ASS	16
Laxen	15
GKKN	14
Västerås SS	14
Kumla SS	13
SK GeMa	11
Mareistads SS	11
Hudiksvall	11
SK Neptun	10
S 02	9
Täby Sim	8
Skövde SS	7
Järfälla S	7
Norrköpings KK	7
SK Ran	7
Karlslunds IF	6
Boden BK	5
Sim Gif Varberg	5
Köpings SS	4
Malmö SS	4
Avesta SS	4
Tunafors	4
Trollhättans SS	3
Bjärnum SS	3
Södertörn	3
Växjö	3
Skara	3
Gävle SS	2
Ängelholm	2
Hellas	2
Landskrona S	1
Åhus SS	1
Karlskrona	1
Lidingö	1

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.

S M
i simhopp
Jönköping
21—22 aug.



BÖRJE EKEBERG, Stockholmspolisens IF, segrade i herrarnas höga hopp, samt trea från svikten

SVIKTHOPP, HERRAR — slutresultat

1.	Mathz Lindberg, Karlskoga SS	459.05
2.	Fredrik Melin, Stockholms-Polisens IF	428.35
3.	Börje Ekberg, Stockholms-Polisens IF	399.10
4.	Bo Sjögren, Jönköpnigs SS	398.90
5.	Åke Sköld, Stockholms-Polisens IF	391.95
6.	Anders Ahlin, Stockholms-Polisens IF	370.20
7.	Torbjörn Carlsson, Stockholms-Polisens IF	348.45
8.	Kjell Persson, S 71, Hässleholm	341.65

HÖGA HOPP DAMER — slutresultat

1.	Ulrika Knape, S 02, Göteborg	397.40
2.	Susanne Wetteskog, GKK-N Göteborg	314.80
3.	Annie Liljeberg, SoIK Hellas, Stockholm	272.60
4.	Eva Aronsson, Poseidon, Lund	271.35
5.	Eva Wolff, SoIK Hellas, Stockholm	257.45
6.	Anita Rossing, S 02, Göteborg	238.15
7.	Anneli Hellwig, SPIF, Stockholm	226.90
8.	Åse Fårehus, Gävle SS	216.80
9.	Maria Kronbeck, Malmö S	202.15
10.	Gunilla Branca, Malmö S	198.35
11.	Anna Binder, Malmö S	195.75
12.	Anna Kronbeck, Malmö S	191.75
13.	Ulrika Johansson, Jönköping SS	187.15
14.	Marianne Weinås, S 02, Göteborg	183.30
15.	Regina Berliner, Växjö SS	154.05



ULRIKA OCH MATZ gratulerar varandra till segrarna första SM-dagen

SVIKTHOPP 3 METER, DAMER — slutresultat

1.	Susanne Wetteskog, GKK-N	378.40
2.	Anita Rossing, S 02	350.70
3.	Annie Liljeberg, SoIK Hellas	343.90
4.	Eva Aronson, SK Poseidon	331.50
5.	Eva Wolff, SoIK Hellas	326.10
6.	Anneli Hellwig, SPIF	301.85
7.	Maria Kronbeck, Malmö SS	267.10
8.	Regina Berliner, Växjö SS	192.75

HÖGA HOPP, HERRAR — slutresultat

1.	Börje Ekeberg, SPIF	385.10
2.	Kjell Persson, S 71	377.00
3.	Åke Sköld, SPIF	354.20
4.	Bo Sjögren, Jönköping SS	353.50
5.	Anders Alin, SPIF	349.10
6.	Thorbjörn Carlson, SPIF	300.55
7.	Kjell Liljeberg, SoIK Hellas	263.85

Junior-EM i sim och hopp
Oslo 5—8 augusti

200 M MEDLEY FLICKOR:

1.	Priemer P., —61, DDR				2.21.64
2.	Beier D., —61, DDR				2.25.47
3.	Pizon J., —61, Pol				2.27.79
6.	Eriksson Caroline, —61, Swe				2.29.60
8.	Rainer Anna, —61, Swe				2.30.25

200 M MEDLEY POJKAR

1.	Cotton J., —61, GBR				2.16.41
2.	Tumanov K., —61, Bul				2.16.61
3.	Wolski T., —62, Pol				2.16.99

100 M RYGGSIM POJKAR

1.	Kuznetsov, Viktor, —61, URS				1.01.80
2.	Vasiliev, Vladimir, —61, URS				1.01.17
3.	Lebherz, Thomas, —63, BRD				1.02.78
6.	Söderlund, Mikael, —62, Swe				1.03.03
7.	Axelsson, Erik, —61, Swe				1.03.27

200 M RYGGSIM FLICKOR

1.	Stille Antje, —61, DDR			1.06.26	2.16.58
2.	Beier, Danila, —61, DDR			1.08.44	2.20.71
3.	Verraszto Gabrielle, —61, Hun			1.09.56	2.21.53
9.	Gustafsson Tina, —62, Swe				2.27.49
13.	Lundström Anette, —61, Swe				2.29.24

400 M FRISIM POJKAR

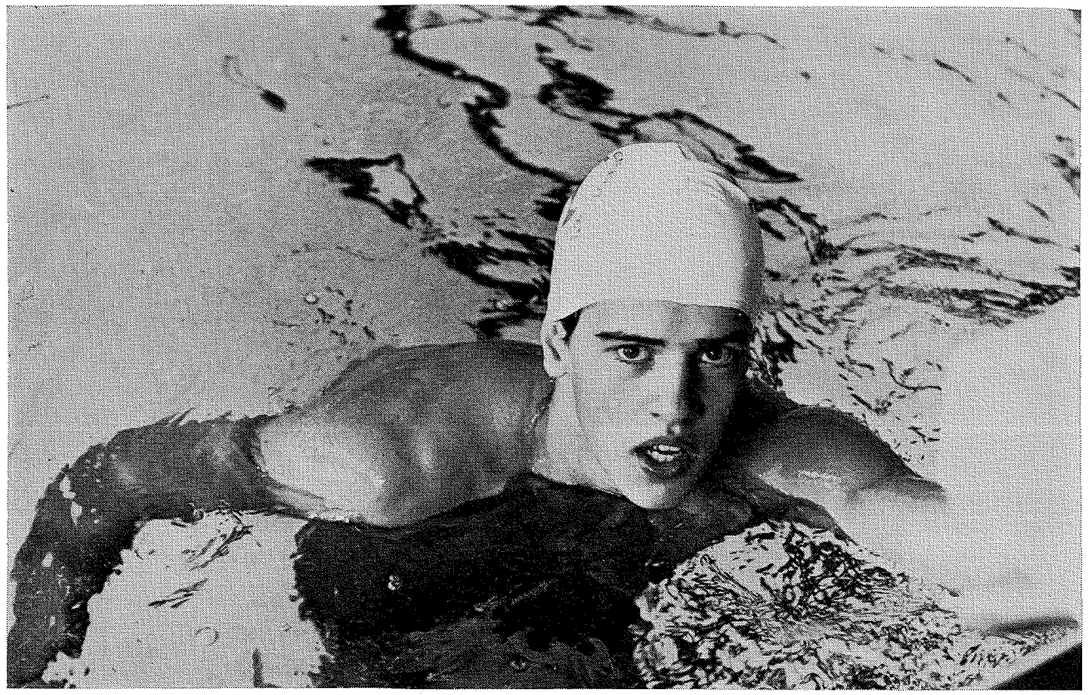
1.	Bracaglia Fabio, —62, Ita				
		1.00.28	2.02.05	3.04.08	4.03.95
2.	Petric Borut, —61, Jug				
		59.80	2.01.74	3.03.78	4.04.02
3.	Kiselev Sergey, —61, URS				
		1.01.08	2.04.12	3.06.74	4.09.86

100 M FRISIM FLICKOR

1.	Priemer Petra, —61, DDR		57.91
2.	Pollack Andrea, —61, DDR		58.52
3.	Houston Moira Anne, —61, GBR		1.00.68
10.	Löjdström Anette, —61, Swe		1.01.57
16.	Rainer Anna, —61, Swe		1.02.24

200 M BRÖSTSIM POJKAR

1.	Felgenträger Götz, —61, BRD	1.11.22	2.29.23



STOCKHOLMS-POLISENS ERIK AXELSSON blev JEM-segrare vid tävlingarna i Oslo. Men sedan blev han bara svensk trea i JSM på samma distans. (Foto: Roger Stark)

2.	Quaas Gunnar, —61, DDR	1.13.58	2.29.59
3.	Becker Falk, —62, DDR	1.14.35	2.30.67
5.	Svensson Peder, —61, Ske	1.14.06	2.32.54
8.	Tredahl Mikael, —61, Swe	1.15.50	2.39.22

100 M BRÖSTSIM FLICKOR

1.	Nitschke Carola, —62, DDR	1.13.58
2.	Reinke Ramona, —61, DDR	1.14.86
3.	Havaas Ingela, —62, Swe	1.16.62
6.	Busk Ann-Christin, —61, Swe	1.17.24

800 FRISIM FLICKOR

1.	Thümer Petra, —61, DDR	8.56.44
2.	Verbauwen Carine, —61, Bel	8.57.59
3.	Seidel Heike, 61, DDR	9.06.32
4.	Ackum Susanne, —61, Swe	9.07.78

100 M FRISIM POJKAR

1.	Kochler Volker, —61, BRD	55.48
2.	Frischknecht Paulo, —61, Por	55.60
3.	Propp Oliver, —61, BRD	55.72
5.	Lindkvist Lars, —61, Swe	56.04
13.	Qvist P. —61, Swe	57.69

200 M BRÖSTSIM FLICKOR

1.	Nitschke Carola, —62, DDR	1.18.91	2.39.37
2.	Thraen Martina, —63, BRD	1.18.96	2.43.39
3.	Busk Ann-Christin, —61, Swe	1.21.59	2.44.63
4.	Havaas Ingela, —62, Swe	1.21.78	2.45.75

200 M RYGGSIM POJKAR

1.	Axelsson Erik, —61, Swe	1.04.84	2.14.14
2.	Vasiliev, Vladimir. —61, URS		1.02.17
3.	Lebherz Thomas, —63, BRD	1.03.88	2.14.22
8.	Söderlund Mikael, —62, Swe	1.07.00	2.17.74

100 M FJÄRILSIM FLICKOR

1.	Pollack Andrea, —61, DDR	1.00.76
2.	Sittner Anett, —61, DDR	1.04.34
3.	Rampazzo Cinzia, —61, Ita	1.05.66
13.	Ekblom L. —62, Swe	1.08.54

200 M FJÄRILSIM POJKAR

1.	Kiselev Sergey, —61, URS	1.02.89	2.08.46
2.	Petric Borut, —61, Jug	1.02.16	2.08.91
3.	Rossato Carlo, —62., Ita	1.03.11	2.10.94

1500 FRISIM POJKAR

1.	Petric Borut, —61, Jug	16.00.39
2.	Bracaglia Fabio, —62, Ita	16.11.77
3.	Selivanov Dmitry, —61, URS	16.37.55

100 M RYGGSIM FLICKOR

1.	Stille Antje, —61, DDR	1.04.79
2.	Verraszto Gabriell, —61, Hun	1.05.67
3.	Sittner Anett, —61, DDR	1.06.03
10.	Lundström Anette, —61, Swe	1.09.52
11.	Gustafsson Tina, —62, Swe	1.09.67

100 M BRÖSTSIM POJKAR

1.	Krause Karsten, —61, BRD	1.08.77
2.	Miskarov Arsen, —61, URS	1.09.58
3.	Tredahl Mikael, —61, Swe	1.10.03
4.	Svensson Peder, —61, Swe	1.10.27

400 M FRISIM FLICKOR

1.	Thümer Petra, —61, DDR	4.21.33
2.	Verbauwen Carine, —61, Bel	4.25.60
3.	Jansen Agnes, —62, Hol	4.26.84
7.	Ackum Susanne, —61, Swe	4.31.54

100 M FJÄRILSIM POJKAR

1.	Rossato Carlo, —62, Ita	59.17
2.	Kiselev Sergey, —61, URS	59.23
3.	Berg Uwe, —62, BRD	1.00.36

200 M FJÄRILSIM FLICKOR

1.	Pollack Andrea, —61, DDR	2.12.71
2.	Fiebig Anett, —61, DDR	2.16.00
3.	Rampazzo Cinzia, —61, Ita	2.21.43
11.	Ekblom L., —62, Swe	2.28.64

Höga hopp pojkar: 1. Kovalevskov, URS 399.65, 2. Lobyntsev, URS 385.60, 3. Schepers, BRD 383.25, 11. Persson, Sve 289.35, 13. Carlsson, Sve 259.70.

3 m svikt pojkar: 1. Kusmin, URS 438.80, 2. Kleemann, BRD 414.30, 3. Portnov, URS 385.50, 11. Persson, Sve 321.65, 12. Carlsson, Sve 317.90.

3 m svikt flickor: 1. Beate Jahn, DDR 365.35, 2. Martina Jäschke, DDR 355.95, 3. Anna Dodina, URS 355.20, 6. Anita Rossing, Sve 335.80, 15. Susanne Häggkvist, Sve 301.05.

Höga hopp flickor: 1. Dudina, URS 295.80, 2. Pijanova, URS 290.50, 3. Jahn, DDR 284.55, 14. Rossing, Sve 220.20.

JUNIOR-SM I SIMNING

LINKÖPING (25 m-bana) 28—29 aug.

100 M FRISIM FLICKOR

1.	**Gunn-Berit Myrvoll, —60, Järfälla SS**		**59.31**
2.	**Pia Mårtensson, —59, Sim-Gif Varberg**		**59.54**
3.	**Pia Ottosson, —60, Mariestads SS**		**59.92**
4.	**Birgitta Jönsson, —61, Avesta SS**		**1.00.08**
5.	**Ylva Persson, —60, Borlänge SS**		**1.00.26**
6.	**Pia Frödeberg, —60, Polisens IF**		**1.00.33**

100 M FRISIM FLICKOR

1.	Pia Mårtensson, —59, Sim-Gif Varberg	F	59.57
2.	Gunn-Berit Myrvoll, —60, Järfälla SS	F	1.00.2
3.	Ylva Persson, —60, Borlänge SS	F	1.00.30
4.	Pia Ottosson, —60, Mariestads SS	F	1.00.40
5.	Birgitta Jönsson, —61, Avesta SS	F	1.00.63



PIA OTTOSSON (evigt junior) tog titeln på 400 m frisim

6.	Pia Frödeberg, —60, Polisens IF	F	1.00.64
7.	Carina Lundin, —60, Helsingborgs SS		1.00.72
8.	Monica Parsmark, —60, Hudiksvalls SS		1.00.76
9.	Anette Löjdström, —61, Hudiksvalls SS		1.00.97
10.	Anja Pettersson, —59, Bodens BK		1.01.18
11.	Suzanne Martinsson, —59, Kristianstads SLS		1.01.41
12.	Agneta Mårtensson, —61, Karlslunds IF		1.01.53
13.	Gunilla Siljebäck, —60, Västerås SS		1.01.71
14.	Caroline Eriksson, —61, Södertälje SS		1.01.72
15.	Ann-Sofie Roos, —59, Kristianstads SLS		1.01.75
16.	Karin Ernstsson, —60, Södertörns SS		1.01.9
17.	Anna Rainer, —61, Gävle SS		1.02.1
18.	Elisabeth Gustafsson, —60, Skara SS		1.03.03
19.	Åsa Söderman, —60, SK Elfsborg		1.03.81
20.	Tina Gustafsson, —62, Norrköpings KK		1.03.87
21.	Isa Palmberg, —59, Jönköpings SS		1.04.62
22.	Astrid Jändel, —60, Kristianstads SLS		1.05.9

400 M FRISIM FLICKOR

1.	**Pia Ottosson, —60, Mariestads SS**	**MR**	**4.25.87**
2.	**Susanne Ackum, —61, Borlänge SS**		**4.26.42**
3.	**Agneta Mårtensson, —61, Karlslunds IF**	**DR***	**4.32.08**
4.	**Karin Ernstsson, —60, Södertörns SS**	**DR**	**4.32.79**
5.	**Tina Gustafsson, —62, Norrköpings KK**		**4.34.99**
6.	**Birgitta Jönsson, —61, AvestaSS**		**4.35.40**

***) mellantid vid 200 m 1.13.16 DR**

400 M FRISIM FLICKOR

1.	Susanne Ackum, —61, Borlänge SS	F	4.28.19
2.	Pia Ottosson, —60, Mariestads SS	F	4.31.07
3.	Agneta Mårtensson, —61, Karlslunds IF	F DR*	4.32.26
4.	Tina Gustafsson, —62, Norrköpings KK	F	4.32.85
5.	Karin Ernstsson, —60, Södertörns SS	F	4.34.60
6.	Birgitta Jönsson, —61, Avesta SS	F	4.34.9
7.	Åsa Royne, —60, Täby Sim		4.34.90
8.	Carina Lundin, —60, Helsingborgs SS		4.35.42
9.	Anette Löjdström, —61, Hudiksvalls SS		4.36.80
10.	Kicki Pettersson, —64, Linköpings ASS		4.37.00
11.	Pernilla Henriksson, —62, Täby Sim		4.37.08
12.	Annette Svensson, —60, Västerås SS		4.37.09
13.	Ann-Mari Jansson, —59, Köpings SS		4.38.40
14.	Anette Lundström, —61, SK GeMa		4.39.13
15.	Caroline Eriksson, —61, Södertälje SS		4.39.23
16.	Jeanette Persson, —61, Ystads SS		4.39.86
17.	Gunilla Siljebäck, —60, Västerås SS		4.41.23
18.	Catrine Anderssen, —63, Hallsbergs SK		4.45.40
19.	Åsa Söderman, —60, SK Elfsborg		4.45.57
20.	Ros-Mari Seidlitz, —60, Linköpings ASS		4.45.79
21.	Cecilia Lenndahl, —62, Södertörns SS		4.46.90
22.	Mabel Berggran, —63, S 02		4.49.63
23.	Kerstin Ekdahl, —60, Klippans SS		4.52.40
24.	Viviann Karlsson, —61, Sim-Gif Varberg		4.52.58
25.	Catharina Linné, —61, S 02		4.55.48
26.	Lena Svensson, —62, Landskrona SS		5.01.88

* mellantid på 200 m 2.13.16 DR

800 M FRISIM FLICKOR

1.	**Susanne Ackum, —61, Borlänge SS**	**9.00.20**
	(1.04.10, 2.10.78, 3.18.76, 4.26.50, 5.34.58 6.43.15, 7.52.19)	
2.	**Anette Svensson, —60, Västerås SS DR**	**9.21.08**
	(1.07.62, 2.18.40, 3.29.66, 4.40.50, 5.50.47 7.00.27, 8.10.01)	
3.	**Ann-Mari Jansson, —59, Köpings SS**	**9.22.41**
	(1.07.77, 2.18.41, 3.29.92 4.41.58, 5.52.35 7.02.78, 8.12.97)	
4.	**Kicki Pettersson, —64, Linköpings ASS**	**9.26.48**
	(1.06.65, 2.18.56, 3.30.78, 4.42.44, 5.54.30 7.06.09, 8.17.98)	
5.	**Ros-Mari Seidlitz, —60, Linköpings ASS**	**9.26.54**
	(1.07.50, 2.18.32, 3.29.79, 4.41.15, 5.52.90 7.05.26, 8.17.76)	
6.	**Carina Lundin, —60, Helsingborgs SS**	**9.26.79**
	(1.06.56, 2.17.59, 3.28.52, 4.40.10, 5.51.47 7.03.51, 8.15.53)	
7.	Pernilla Henriksson, —62, Täby Sim	9.31.37
8.	Annelie Adolfsson, —61, Jönköpings SS	9.32.5
9.	Jeanette Persson, —61, Ystads SS	9.34.75
10.	Christina Börjesson, —61, Sim-Gif Varberg	9.40.68
11.	Mabel Berggren, —63, S 02	9.41.58
12.	Susanne Svensson, —63, Ystads SS	9.42.70
13.	Ingela Havaas, —62, Skövde SS	9.42.76

14.	Eva Jansson, —63, Mariestads SS	9.43.93
15.	Margareta Steinbach, —63, Örebro SS	9.47.71
16.	Åsa Söderman, —60, SK Elfsborg	9.49.89
17.	Susanne Dahlström, —63, Landskrona S	9.50.11
18.	Anna-Greta Andersson, —61, Timrå AIF	9.50.41
19.	Maria Kvist, —62, Öjeby IF	9.50.57
20.	Tina Flodqvist, —62, Polisens IF	9.50.81
21.	Maria Svensson, —60, Landskrona S	9.51.67
22.	Carolina Fusco, —62, Jönköpings SS	9.52.64
23.	Catharina Gimnell, —62, S 02	9.53.07
24.	Bettina Genberg, —61, Västerås SS	9.53.47
25.	Margareta Karlsson, —59, Skövde SS	9.53.76
26.	Anita Augustsson, —61, Alingsås SLS	9.54.7
27.	Elisabeth Wiklund, —62, Karlstads SS	10.01.64
28.	Lotta Palmér, —60, SK Laxen	10.02.01
29.	Helene Abrahamsson, —62, Umeå SS	10.07.61
30.	Anette Wilhelmsson, —60, Finspångs SK	10.13.51
31.	Helena Holmqvist, —61, Karlstads SS	10.20.56
32.	Marie Jacobsson, —64, Linköpings ASS	10.24.25

4×100 M FRISIM FLICKOR

1.	**Kristianstads SLS**	**4.04.25**
	(Eva-Marie Håkansson 1.00.52, Astrid Jändel 1.02.69, Ann-Sofi Roos 1.00.95, Susann Martinsson 1.00.09)	
2.	**Polisens IF**	**4.07.34**
	(Pia Frödeberg 1.01.01, Armi Airaksinen 1.02.82 Maria Löckne 1.02.20, Lotta Jansson 1.01.31)	
3.	**Västerås SS DR**	**4.08.86**
	(Gunilla Siljebäck 1.01.39, Anna Bergstrand 1.02.03, Maria Engbom 1.02.39, Monica Eriksson 1.03.05)	
4.	**Hudiksvalls SS**	**4.09.18**
	(Monica Parsmark 1.00.74, Carina Elfström 1.05.76, Lena Cederberg 1.03.36, Anette Löjdström 59.32)	
5.	**Borlänge SS**	**4.09.40**
	(Susanne Ackum 1.01.05, Lena Lindqvist 1.02.41 Anna Tägström 1.06.96, Ylva Persson 58.98)	
6.	**Täby Sim**	**4.11.91**
	(Pernilla Henrkisson 1.02.97, Sofia Regefalk 1.04.45, Cecilia Eklund 1.03.72, Åsa Royne 1.00.77)	

4×100 M FRISIM FLICKOR

1.	Polisens IF	F	4.09.23
	(Pia Frödeberg 1.01.73, Armi Airaksinen 1.02.89 Maria Löckne 1.02.37, Lotta Jansson 1.02.24)		
2.	Västerås SS	F	4.11.39
	(Gunilla Siljebäck 1.02.35, Monica Eriksson 1.03.74, Maria Engbom 1.02.88, Anna Bergstrand 1.02.42)		
3.	Borlänge SS	F	4.11.45
	(Susanne Ackum 1.01.73, Lena Lindquist 1.06.48, Anna Tägström 1.03.90, Ylva Persson 59.34)		
4.	Hudiksvalls SS	F	4.11.61
	(Monica Parsmark 1.01.65, Carina Elfström 1.06.58, Lena Cederberg 1.03.55, Anette Löjdström 59.83)		
5.	Kristianstads SLS	F	4.12.61
	(Ann-Sofie Roos 1.03.65, Eva-Marie Håkansson 1.01.08, Astrid Jändel 1.03.72, Suzann Martinsson 1.04.16)		
6.	Täby Sim	F	4.14.09
	(Pernilla Henriksson 1.03.85, Sofia Regefalk 1.04.28, Ingrid Walheim 1.04.95, Åsa Royne 1.01.01)		
7.	Järfälla SS		4.14.95
	(Eva Lundahl 1.03.58, Anna Mesko 1.06.19 Cattis Ohlsson 1.05.18, Gumpan Myrvoll 1.00.00)		
8.	Linköpings ASS		4.15.09
	(Ros-Mari Seidlitz 1.04.12, Åsa Wyndhamn 1.03.62, Kicki Pettersson 1.04.84, Lena de Val 1.02.51)		
9.	Sim-Gif Varberg		4.15.84
	(Britt-Mari Karlsson 1.07.09, Viviann Karlsson 1.06.16, Pia Mårtensson 58.95, Christina Börjesson 1.03.64)		
10.	Karlslunds IF		4.16.48
	(Agneta Mårtensson 1.01.75, Susanne Collgård 1.01.75, Lotta Engdahl 1.06.41, Gunilla Larsson 1.06.57)		

11.	Norrköpings KK	4.16.53
	(Annika Gewerths 1.03.55, Lilie Ohlson 1.05.87 Kristina Fällman 1.06.94, Tina Gustafsson 1.00.17)	
12.	GKKN	4.16.75
	(Susanne Mattsson 1.01.88, Eva Eriksson 1.04.57, Tina Hult 1.05.64, Gith Hagryd 1.04.66)	
13.	Jönköpings SS	4.19.04
	(Annelie Adolfsson 1.05.28, Carolina Fusco 1.06.41, Helen Sparr 1.05.02, Isa Palmberg 1.02.33)	
14.	Landskrona SS	4.19.13
	(Maria Svensson 1.04.46, Helga Fleck 1.03.09 Ann-Chr. Andersson 1.06.27, Susanne Dahlström 1.05.31)	
15.	Avesta SS	4.19.14
	(Birgitta Jönsson 1.01.12, Helena Olsson 1.06.12 Lena Byhlin 1.06.47, Kristina Masus 1.05.43)	
15.	S 02	4.19.16
	(Mabel Berggren 1.05.64, Anette Fredriksson 1.03.51, Catharina Linné 1.05.93, Carola Johansson 1.04.08)	
17.	Skövde SS	4.21.46
	(Carina Askeröd 1.06.40, Ann-Chr. Bromér 1.05.29, Margareta Karlsson 1.04.76, Ingela Havaas 1.05.01)	
18.	SK Neptun	4.21.62
	(Lena Andersen 1.04.63, Ylva Ottosson 1.03.05 Monika Fridlund 1.06.74, Marianne Tour 1.07.20)	

200 M BRÖSTSIM FLICKOR

1.	**E.-Marie Håkansson, —60, Kristianst. SLS MR**	**2.40.20**
2.	**Ann-Sofi Roos, —59, Kristianstads SLS**	**2.40.90**
3.	**Ann-Christin Busk, —61, Polisens IF**	**2.41.36**
4.	**Anette Fredriksson, —60, S 02**	**2.41.45**
5.	**Lotta Gustavsson, —62, SK Ran**	**2.42.10**
6.	**Ingela Havaas, —62, Skövde SS**	**2.42.13**

200 M BRÖSTSIM FLICKOR

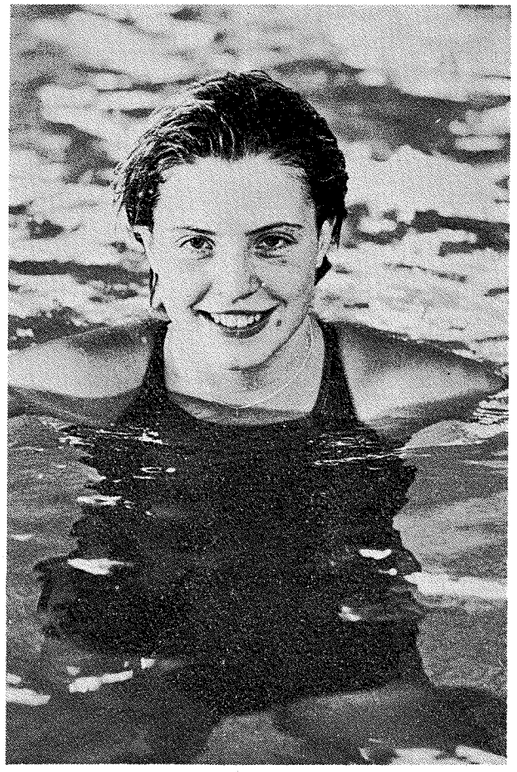
1.	Ingela Havaas, —62, Skövde SS	F DR	2.41.29
2.	Eva-Marie Håkansson, —60, Kristianst. SLS	F	2.41.43
3.	Lotta Gustavsson, —62, SK Ran	F	2.42.48
4.	Ann-Christin Busk, —61, Polisens IF	F	2.44.16
5.	Ann-Sofi Roos, —59, Kristianstads SLS	F	2.44.29
6.	Anette Fredriksson, —60, S 02	F	2.46.40
7.	Susanne Knutsson, —62, Malmö SS		2.47.78
8.	Maud Jansson, —62, Gimo SS	DR	2.48.24
9.	Katarina Lindell, —63, SK Ran		2.48.34
10.	Kicki Wikberg, —62, SK Neptun		2.48.42
11.	Elisabeth Wiklund, —62, Karlstads SS		2.49.08
12.	Ingrid Tallberg, —61, Filipstads IF		2.49.10
13.	Annelie Adolfsson, —61, Jönköpings SS		2.49.32
14.	Anette Lindén, —59, Limhamns SS		2.50.27
15.	Lena Wiklund, —62, Borlänge SS		2.51.25
16.	Lilie Ohlson, —61, Norrköpings KK	DR	2.51.33
17.	Anna Tufvesson, —64, Timrå AIF		2.51.74
18.	Lena Laamanen, —61, Polisens IF		2.51.91
19.	Annelie Larsén, —61, SK Neptun		2.53.44
20.	Monica Carlsson, —62, Ludvika SS		2.54.21
21.	Lena Hansson, —60, Landskrona S		2.54.43
22.	Susann Wetterström, —61, S 71		2.54.69
23.	Kerstin Gustafsson, —63, Kristinehamns SS		2.55.40
24.	Lillemor Hallén, —64, Timrå AIF		2.56.10
25.	Ingmarie Westergren, —59, Tunafors SK		2.56.36
26.	Carina Töyrä, —60, Markaryds SS		2.57.32
27.	Anne Ahlgren, —60, Södertörns SS		2.57.99
28.	Åsa Staflund, —59, Norsjö SK		2.58.7
29.	Helena Wiig, —62, Sundsvalls SS		2.58.94
30.	Anita Andersson, —60, Klippans SS		3.00.09
31.	Ann-Christine Wuopio, —61, Finspångs SK		3.01.98
	Susanne Holmqvist, —62, SK Poseidon		Disk.
	Lena Sjöberg, —61, Västerås SS		Disk.

200 M FJÄRILSIM FLICKOR

1.	**Lena de Val, —59, Linköpings ASS MR**	**2.22.14**
2.	**Anja Pettersson, —59, Bodens BK**	**2.24.12**
3.	**Carola Johansson, —59, S 02**	**2.26.30**
4.	**Katarina Ivholt, —60, SK Ran**	**2.27.71**
5.	**Carina Andersson, —61, SK Ran**	**2.30.08**
6.	**Chatarina Ljungkvist, —60, Åhus SS**	**2.31.57**

200 M FJÄRILSIM FLICKOR

1.	Anja Pettersson, —59, Bodens BK	B	2.25.89
2.	Lena de Val, —59, Linköpinbs ASS	F	2.26.09
3.	Carola Johansson, —59, S 02	F	2.26.12
4.	Chatarina Ljungkvist, —60, Åhus SS	F	2.28.4
5.	Katarina Ivholt, —60, SK Ran	F	2.28.57
6.	Carina Andersson, —61, SK Ran	F	2.29.25
7.	Elisabeth Lyckhammar, —59, Polisens IF		2.29.44
8.	Carina Eriksson, —62, Polisens IF		2.29.47
9.	Helen Claesson, —62, Upsala S		2.29.90
10.	Ingrid Walheim, —61, Täby Sim		2.30.57
11.	Elisabeth Gustafsson, —60, Skara SS		2.30.82
12.	Ann-Charlott Ehn, —60, Falköpings SS		2.31.72
13.	Lotta Engdahl, —61, Karlslunds IF		2.32.01
14.	Susanne Mattsson, —60, GKKN		2.32.16
15.	Cecilia Lenndahl, —62, Södertörns SS		2.32.33
16.	Anne Johansson, —59, Åhus SS		2.32.83
17.	Ann Axelsson, —64, Karlstads SS		2.33.14
18.	Lena Byhlin, —62, Avesta SS		2.34.28
19.	Maria Jönsson, —63, Åhus SS		2.34.80
20.	Armi Araksinen, —62, Polisens IF		2.35.04
21.	Birgitta Wiig, —59, Sundsvalls SS		2.36.01
22.	Susanne Gullberg, —62, Södertörns SS		2.36.63
23.	Ulla Mellström, —62, Åtvidabergs SS		2.36.90
24.	Isa Palmberg, —59, Jönköpings SS		2.37.62
25.	Charlotte Hjelm, —62, Umeå SS		2.38.24
26.	Marie Häggqvist, —61, Örnsköldsviks ASS		2.38.83
27.	Anita Sjöberg, —61, Motala SS		2.39.35
28.	Catharina Linné, —61, S 02		2.40.30
29.	Viviann Karlsson, —61, Sim-Gif Varberg		2.40.52
30.	Mabel Berggren, —63, S 02		2.40.82
31.	Berit Olsson, —63, Borlänge SS		2.41.31
32.	Kerstin Ekdahl, —60, Klippans SS		2.41.90
33.	Eva Jansson, —63, Mariestads SS		2.45.21
34.	Catharina Gimnell, —62, S 02		2.50.17



GEMA-FLICKAN ANETTE LUNDSTRÖM besegrade guldflickorna från utomhus-SM, Tina Gustafsson och Cecilia Eklund

200 M RYGGSIM FLICKOR

1.	**Anette Lundström, —61, SK GeMa**	**2.23.91**
2.	**Tina Gustafsson. —62, Norrköpings KK**	**2.26.58**
3.	**Ann Hultstrand, —61, Malmö SS**	**2.27.33**
4.	**Susanne Lundgren, —62, Trollhättans SS**	**2.28.94**
5.	**Cecilia Eklund, —60, Täby Sim**	**2.29.37**
6.	**Carola Gustafsson, —62, Landskrona S**	**2.30.16**

200 M RYGGSIM FLICKOR

1.	Anette Lundström, —61, SK GeMa	F	2.25.55
2.	Tina Gustafsson, —62, Norrköpings KK	F	2.26.74
3.	Ann Hultstrand, —61, Malmö SS	F	2.27.16
4.	Susanne Lundgren, —62, Trollh. SS	DR F	2.29.39
5.	Cecilia Eklund, —60, Täby Sim	F	2.29.90
6.	Carola Gustafsson, —62, Landskrona S	F	2.30.11
7.	Lotta Jansson, —62, Polisens IF		2.30.55
8.	Susanne Collgård, —60, Karlslunds IF		2.30.79
9.	Pensé Andersen, —63, Landskrona S		2.30.82
10.	Eva Lundahl, —62, Järfälla SS		2.31.40
11.	Ewa Wahlqvist, —62, Malmö SS		2.31.80
12.	Susanne Mattsson, —60, GKKN		2.33.44
13.	Ann Axelsson, —64, Karlstads SS		2.35.46
14.	Marianne Tour, —59, SK Neptun		2.36.03
15.	Elisabeth Fallkvist, —62, Hallsbergs SK		2.36.16
16.	Anita Norqvist, —61, Umeå SS		2.36.57
17.	Madeleine Andrée, —60, Roma IF Simsek		2.36.63
18.	Kicki Pettersson, —64, Linköpings ASS		2.36.88
19.	Carina Nilsson, —61, Markaryds ASS		2.36.96
20.	Carina Askeröd, —60, Skövde SS		2.38.12
21.	Siv Wallmon, —62, Polisens IF		2.38.77
22.	Birgitta Robertsson, —63, Mareistads SS		2.38.97
23.	Christina Andersson, —62, Varbergs SLS		2.39.34
24.	Maria Folkeson, —59, Kristianstads SLS		2.40.50
25.	Helga Fleck, —62, Landskrona SS		2.41.01
26.	Birgitta Frennbo, —60, Västerås SS		2.41.24
27.	Anita Larsson, —62, Tunafors SK		2.41.84
28.	Christina Kinell, —60, Sundsvalls SS		2.41.88
29.	Christina Börjesson, —61, Sim-Gif Varberg		2.42.00
30.	Ann-Britt Fjällström, —62, Nora SS		2.44.27
31.	Marianne Hansson, —61, Motala SS		2.45.09
32.	Catharina Gimnell, —62, S 02		2.46.41
33.	Elisabeth Dahl, —60, Markaryds SS		2.46.88

400 M MEDLEY FLICKOR

1.	**Ann-Sofi Roos, —59, Kristianstads SLS**	**5.06.50**
	(1.13.07, 2.33.63, 3.57.68)	
2.	**Monica Parsmark, —60, Hudiksvalls SS**	**5.07.21**
	(1.12.26, 2.34.33, 4.01.05)	
3.	**Lena de Val, —59, Linköpings ASS DR**	**5.07.27**
	(1.10.18, 2.29.42, 4.00.03)	
4.	**Elisabeth Gustafsson, —60, Skara SS**	**5.12.67**
	(1.12.19, 2.33.68, 4.01.75)	
5.	**Lena Andersen, —63, SK Neptun**	**5.15.41**
	(1.14.88, 2.35.20, 4.06.24)	
6.	**Siv Wallmon, —62, Polisens IF**	**5.15.61**
	(1.13.72, 2.32.08, 4.04.93)	

400 M MEDLEY FLICKOR

1.	Lena de Val, —59, Linköpings ASS	F DR	5.12.94
	(1.11.37, 2.32.11, 4.04.59)		
2.	Ann-Sofi Roos, —69, Kristianstads SLS	F	5.14.54
	(1.14.10, 2.37.39, 4.04.15)		
3.	Monica Parsmark, —60, Hudiksvalls SS	F	5.15.69
	(1.12.90, 2.34.70, 4.03.28)		
4.	Siv Wallmon, —62, Polisens IF	F	5.15.7
	(1.13.95, 2.33.12, 4.05.20)		
5.	Elisabeth Gustafsson, —60, Skara SS	F	5.16.84
	(1.13.95, 2.35.73, 4.04.65)		
6.	Lena Andersen, —63, SK Neptun	F	5.18.28
	(1.16.12, 2.36.10, 4.06.82)		
7.	Anja Pettersson, —59, Bodens BK		5.20.83
	(1.10.4, 2.32.51, 4.09.49)		
8.	Gunn-Berit Myrvoll, —60, Järfälla SS		5.21.30
	(1.13.00, 2.38.55, 4.11.83)		
9.	Anne Johansson, —59, Åhus SS		5.21.81
	(1.12.16, 2.35.50, 4.10.39)		
10.	Anette Lundström, —61, SK GeMa		5.21.93
	(1.20.71, 2.38.01, 4.12.17)		
11.	Caroline Eriksson, —61, Södertälje SS		5.22.0
	(1.16.16, 2.37.61, 4.10.68)		
12.	Pernilla Henriksson, —62, Täby Sim		5.22.73
	(1.16.54, 2.39.68, 4.14.36)		
13.	Birgitta Wiig, —59, Sundsvalls SS		5.23.95
	(1.15.40, 2.37.78, 4.09.79)		
14.	Agneta Öhman, —62, Märsta SS		5.25.88
	(1.15.17, 2.37.33, 4.12.59)		
15.	Ann Axelsson, —64, Karlstads SS		5.26.09
	(1.13.61, 2.36.40, 4.12.33)		
16.	Susanne Collgård, —60, Karlslunds IF		5.26.90
	(1.17.23, 2.38.72, 4.14.55)		
17.	Annelie Adolfsson, —61, Jönköpings SS		5.29.25
	(1.18.42, 2.46.85, 4.17.38)		

18. Marie Vestberg, —61, Malmö SS 5.31.75
(1.14.31, 2.42.18, 4.15.80)
19. Catharina Gimnell, —62, S 02 5.31.94
(1.18.06, 2.39.40, 4.20.08)
20. Lena Svensson, —62, Landskrona SS 5.32.11
(1.15.33, 2.41.68, 4.20.27)
21. Chatarina Ljungkvist, —60, Åhus SS 5.33.5
(1.14.14, 2.42.37, 4.19.76)
22. Caroline Brorsson, —63, SS Artemis 5.33.76
(1.18.01, 2.43.05, 4.20.40)
23. Lotta Engdahl, —61, Karlslunds IF 5.33.83
(1.13.68, 2.41.67, 4.18.84)
24. Mabel Berggren, —63, S 02 5.35.09
(1.18.77, 2.42.44, 4.20.62)
25. Karin Appelström, —60, S 02 5.37.47
(1.17.39, 2.43.19, 4.18.34)
26. Kerstin Gustafsson, —63, Kristinehamns SS 5.38.47
(1.18.71, 2.45.75, 4.20.72)
27. Ann-Charlott Andersson, —62, Ludvika SS 5.39.25
(1.19.47, 2.50.70, 4.24.67)
28. Tina Hult, —62, GKKN 5.46.16
(1.20.19, 2.51.17, 4.30.03)
Ulla Mellström, —62, Åtvidabergs SS Disk.

4×100 M MEDLEY FLICKOR

1. Polisens IF lag I MR 4.32.40
(Lotta Jansson 1.08.10, Annchristin Busk 1.16.45 Elisabeth Lyckhhammar 1.07.49, Pia Frödeberg 1.00.36)
2. Kristianstads SLS 4.35.21
(Suzann Martinsson 1.10.74, Eva-Marie Håkansson 1.13.52, Astrid Jändel 1.10.73, Ann-Sofi Roos 1.00.22)
3. SK Neptun 4.38.48
(Marianne Tour 1.13.07, Kicki Wikberg 1.17.45 Ylva Ottosson 1.07.62, Lena Andersen 1.00.34)
4. Polisens IF lag II 4.39.67
(Siv Wallmon 1.11.38, Lena Laamanen 1.19.86 Carina Eriksson 1.07.83, Maria Löckne 1.00.60)
5. Täby Sim 4.43.08
Cecilia Eklund 1.10.84, Gun Andersson 1.21.05 Ingrid Wahlheim 1.10.61, Åsa Royne 1.00.58)
6. Karlslunds IF 4.47.32
(Susanne Collgård 1.10.02, Anneli Johansson 1.25.62, Lotta Engdahl 1.10.62, Agneta Mårtensson 1.01.06)

4×100 M MEDLEY FLICKOR

1. Polisens IF lag I F 4.39.12
(Lotta Jansson 1.10.06, Annchristin Busk 1.18.13 Elisabeth Lyckhammar 1.09.79, Pia Frödeberg 1.01.14)
2. Kristianstads SLS F 4.41.80
(Suzann Martinsson 1.11.03, Eva-Marie Håkansson 1.15.24, Astrid Jändel 1.12.90, Ann-Sofie Roos 1.02.63)
3. SK Neptun F 4.42.40
(Marianne Tour 1.14.29, Kicki Wikberg 1.18.51 Ylva Ottosson 1.07.89, Lena Andersen 1.01.71)
4. Polisens IF lag II F 4.44.44
(Siv Wallman 1.12.85, Lena Laamanen 1.20.78 Carina Eriksson 1.09.20, Maria Löckne 1.01.61)
5. Täby Sim F 4.45.33
(Cecilia Aklund 1.11.87, Gun Andersson 1.20.97 Ingrid Walheim 1.10.79, Åsa Royne 1.01.70)
6. Karlslunds IF F 4.46.21
(Susanne Collgård 1.09.77, Anneli Johansson 1.24.52, Lotta Engdahl 1.10.34, Agneta Mårtensson 1.01.58)
7. Borlänge SS 4.46.63
(Susanne Ackum 1.13.01, Lena Wiklund 1.17.89 Berit Olsson 1.15.85, Ylva Pehrsson 59.88)
8. Norrköpings KK 4.47.95
(Tina Gustafsson 1.10.53, Lilie Ohlson 1.20.54 Christina Fällman 1.14.33, Annika Gewerths 1.02.55)
9. Malmö SS 4.49.10
(Ann Hultstrand 1.10.15, Susanne Knutsson 1.20.19, Marie Vestberg 1.12.07, Ewa Wahlqvist 1.06.69)
10. Järfälla SS 4.49.22
(Eva Lundahl 1.13.36, Anna Mesko 1.22.61, Catarina Ohlsson 1.13.51, Gunn-Berit Myrvoll 59.74)
11. Hudiksvalls SS 4.49.50
(Lena Cederberg 1.15.22, Carina Elfström 1.21.91, Monica Parsmark 1.08.91, Anette Löjdström 1.03.46)
12. Skövde SS 4.49.58
(Carina Askeröd 1.13.99, Ingela Havaas 1.15.51 Margareta Karlsson 1.14.30, Ann-Christin Bromér 1.05.38)
13. Linköpings ASS 4.49.93
(Ros-Mari Seidlitz 1.15.19, Åsa Wyndhamn 1.22.29, Lena de Val 1.08.00, Kicki Pettersson 1.04.45)
14. Landskrona S 4.51.13
(Carola Gustafsson 1.12.70, Lena Hansson 1.22.60, Helga Fleck 1.11.42, Maria Svensson 1.05.41)
15. SK Ran 4.51.33
(Katarina Ivholt 1.14.84, Katarina Lindell 1.18.51 Carina Andersson 1.11.33, Lotta Gustavsson 1.06.65)
16. Karlstads SS 4.53.95
(Ewa Palm 1.17.28, Elizabeth Wiklund 1.18.90 Ann Axelsson 1.10.46, Helena Holmqvist 1.07.31)
17. Tunafors SK 4.55.41
(Anita Larsson 1.16.55, Ingmarie Westergren 1.22.78, Inger Larsson 1.10.78, Eva Engström 1.05.30)
18. Umeå SS 4.56.22
(Anita Norqvist 1.14.09, Ingrid Lindelöf 1.28.83 Ann-Charlotte Myrestam 1.10.57, Charlotta Hjelm 1.02.73)
19. Sundsvalls SS 4.56.46
(Christina Kinell 1.16.06, Helena Wiig 1.23.25 Birgitta Wiig 1.12.39, Pia Olsson 1.04.76)
20. Södertörns SS 4.57.83
(Maud Nilsson 1.18.29, Anne Ahlgren 1.23.37, Cecilia Lenndahl 1.12.74, Karin Ernstsson 1.03.43)
21. Jönköping SS 4.58.18
(Isa Palmberg 1.16.31, Annelie Adolfsson 1.20.51, Caroline Fusco 1.16.23, Helen Sparr 1.05.13)
22. Timrå AIF 4.59.26
(Helena Tufvesson 1.17.10, Anna Tufvesson 1.17.98, Anna-Greta Andersson 1.17.50, Anette Abrahamsson 1.06.68)
23. GKKN 5.00.39
(Susanne Mattsson 1.13.50, Maria Alkhede 1.25.98, Tina Tult 1.15.29, Gith Hagrydh 1.05.62)
24. Åhus SS 5.01.56
(Maria Jönsson 1.16.73, Helene Andersson 1.26.80, Chatarina Ljungkvist 1.12.33, Anne Johansson 1.06.70)
S 02 Disk.

100 M FRISIM POJKAR

1. Pär Arvidsson, —60, Finspångs SK MR 52.06
2. Pelle Holmertz, —60, Motala SS 53.53
3. Ove Kaustinen, —59, Borlänge SS 54.04
4. Sören Wattman, —59, Sundsvalls SS 54.08
5. Kenth Stenbäck, —59, SK Laxen 54.14
6. Hans Lidén, —60, IFK Lidingö 54.39

100 M FRISIM POJKAR

1. Pär Arvidsson, 60, Finspångs SK F 53.12
2. Pelle Holmertz, —60, Motala SS F 53.46
3. Kenth Stenbäck, —59, SK Laxen F 54.25
4. Hans Lidén, —60, IFK Lidingö F 54.52
4. Sören Wattman, —59, Sundsvalls SS F 54.52
6. Ove Kaustinen, —59, Borlänge SS F 54.56
7. Anders Olofsson, —59, SK GeMa 54.66
8. Lars Lindkvist, —61, Bjärnum SS 54.97
9. Michael Söderlund, —62, Karlskrona SS DR 55.12
10. Anders Hessman, —59, Gävle SS 55.37
11. Stefan Jansson, —59, Örebro SS DR 55.38
12. Tommy Lindell, —59, Polisens IF 55.40
13. Peter Ahlberg, —59, GKKN 55.53
14. Anders Haglund, —61, Kumla SS 55.74
15. Jimmy Lundbeck, —59, S 02 56.00
16. Sune Andersen, —59, SK Neptun 56.16
17. Ralph Persson, —59, Helsingborgs SS 56.20
18. Esko Dahlman, —59, Värnamo SS 56.66

400 M FRISIM POJKAR

1. Pär Arvidsson, —60, Finspångs SK MR 3.59.67
2. Pelle Holmertz, —60, Motala SS 4.04.54
3. Anders Olofsson, —59, SK GeMa 4.07.09
4. Kenth Stenbäck, —59, SK Laxen 4.07.94
5. Anders Hessman, —59, Gävle SS 4.10.88
6. Mats Nylén, —59, Kumla SS 4.17.44

400 M FRISIM POJKAR

1. Pär Arvidsson, 60, Finspångs SK MR F 4.04.2
2. Pelle Holmertz, —60, Motala SS F 4.08.3
3. Kenth Stenbäck, —59, SK Laxen F 4.09.2
4. Dan Eliasson, —59, Malmö SS F 4.11.55
5. Ove Kaustinen, —59, Borlänge SS F 4.12.00
6. Anders Olofsson, —59, SK GeMa F 4.12.01
7. Anders Hessman, —59, Gävle SS 4.14.18
8. Mats Nylén, —59, Kumla SS 4.14.26
9. Magnus Green, —59, Trelleborgs SS 4.15.1
10. Ralph Persson, —59, Helsingborgs SS 4.15.4
11. Stefan Andersson, —60, Tunafors SK 4.16.01
12. Per-Ola Brinck, —59, Jönköpings SS 4.16.57
13. Christer Sjölin, —60, Polisens IF 4.16.60
14. Per Wikström, —61, Borlänge SS 4.19.8
15. Esko Dahlman, —59, Värnamo SS 4.19.84
16. Arvo Kobli, —59, Linköpings ASS 4.20.49
17. Björn Hjortstad, —60, Hellas 4.22.5
18. Göran Olandersson, —59, Bjärnum SS 4.23.28

1500 M FRISIM POJKAR

1. Pelle Holmertz, —60, Motala SS 16.02.75
(1.03.41, 2.09.11, 3.13.38, 4.17.50, 5.21.43 6.25.56, 7.29.34, 9.37.99, 10.42.82, 11.47.97, 12.52.54, 13.57.32, 15.02.82) 8.33.45
2. Lars Davidsson, —59, Helsingborgs SS 16.24.99
(1.04.83, 2.11.86, 3.18.98, 4.25.59, 5.31.47, 6.37.41, 7.43.04, 9.54.40, 11.00.12, 12.05.66, 13.11.45, 14.17.50, 15.22.69) 8.48.64
3. Stefan Andersson, —60, Tunafors SK 16.27.11
(1.04.13, 2.10.61, 3.16.73, 4.22.49, 5.27.85, 6.33.58, 7.39.33, 9.51.50, 10.57.98, 12.04.02 13.10.83, 14.17.55, 15.22.55) 8.45.54
4. Jan-Olof Svensson, —60, SK Laxen 16.29.53
(1.03.98, 2.09.44, 3.15.14, 4.20.70, 5.26.53, 6.32.59, 7.39.44, 9.51.92, 10.58.38, 12.04.57 13.11.00, 14.17.92, 15.23.59) 8.45.65
5. Björn Hjortstad, —60, Hellas DR 16.41.26
(1.03.31, 2.09.86, 3.16.82, 4.24.07, 5.29.93, 6.37.30, 7.45.52, 10.00.65, 11.08.40, 12.16.07 13.22.83, 14.30.54, 15.37.13) 8.53.13
6. Göran Jern, —60, Skövde SS DR 16.44.53
(1.03.31, 2.09.89, 3.16.71, 4.24.11, 5.30.81, 6.38.06, 7.45.81, 10.00.53, 11.08.67, 12.16.08 13.23.09, 14.30.68, 15.37.83) 8.53.58
7. Christer Sjölin, —60, Polisens IF 16.49.19
8. Magnus Green, —59, Trelleborgs SS 16.50.12
9. Mats Nylén, —59, Kumla SS 16.58.19
10. Anders Persson, —60, Helsingborgs SS 16.59.4
11. Per-Ola Brinck, —59, Jönköpings SS 17.00.20
12. Håkan Svensson, —60, Västerås SS 17.00.78
13. Bo Wänghammar, —60, Örebro SS 17.07.18
14. Linus Hertéus, —60, Hellas 17.09.48
15. Per Wikström, —61, Borlänge SS 17.09.64
16. Jim Johansson, —60, Kiruna SS 17.16.54
17. Jesper Krus, —61, Polisens IF 17.16.84
18. Magnus Pettersson, —62, Jönköpings SS 17.18.91
19. Michael Edstedt, —61, Umeå SS 17.25.37
20. Mats Rosén, —60, SK Poseidon 17.26.69
21. Johan Sanderup, —61, Norrköpings KK 17.27.15
22. Robert Eklöf, —60, Linköpings ASS 17.33.01
23. Thomas Borg, —63, ASS 17.35.16
24. Tony Olsson, —60, Borlänge SS 17.49.81
25. Mikael Ohrn, —61, Ystads SS 17.52.29
26. Claes Holmén, —59, Trollhättans SS 18.00.40
27. Peter Andersson, —61, Södertälje SS 18.09.48
28. Per Larsson, —60, Kristianstads SLS 18.11.60
29. Stefan Gudmandsen, —60, Kalmar SS 18.21.23

4×100 M FRISIM POJKAR

1. Polisens IF MR 3.39.89
(Tommy Lindell 54.66, Mikael Brandén 55.98 Jan Thorell 54.71, Ulf Dernhagen 54.64)
2. Borlänge SS 3.42.91
(Per Wikström 57.00, Staffan Gagnelid 56.81 Ulf Kaustinen 55.58, Ove Kaustinen 53.52)
3. Kumla SS DR 3.44.81
(Anders Haglund 56.74, Ulf Ericson 57.30, Ove Nylén 55.39, Mats Nylén 55.38)
4. GKKN 3.45.97
(Jörgen Johannesson 57.10, Thomas Dahl 57.28 Peter Lundin 57.28, Peter Ahlberg 54.31)
5. SK Laxen 3.46.51
(Jan-Olof Svensson 56.92, Dan Johansson 58.99 Kenth Stenbäck 53.86, Peter Kölicchaus 56.74)
6. S 02 3.46.63
(Hans Gimnell 57.25, Jörgen Erixon 56.68, Stefan Arvidsson 57.49, Jimmy Lundbeck 55.21)

4×100 M FRISIM POJKAR

1. Borlänge SS F 3.44.76
(Per Wikström 58.21, Staffan Gagnelid 56.97 Ulf Kaustinen 56.10, Ove Kaustinen 53.48)
2. Polisens IF F 3.44.86
(Tommy Lindell 55.78, Mikael Brandén 56.08 Jan Thorell 56.01, Ulf Dernhagen 56.99)
3. Kumla SS F DR 3.46.65
(Anders Haglund 56.07, Ulf Ericson 58.63, Ove Nylén 55.72, Mats Nylén 56.23)
4. GKKN F 3.46.84
(Jörgen Johannesson 57.73, Thomas Dahl 57.23 Peter Lundin 57.27, Peter Ahlberg 54.61)
5. SK Laxen F 3.47.04
(Jan-Olof Svensson 57.49, Dan Johansson 58.63 Kenth Stenbäck 53.71, Peter Kölicchaus 57.21)
6. S 02 F 3.47.92
(Jörgen Erixon 57.60, Hans Gimnell 56.70, Stefan Arvidsson 57.85, Jimmy Lundbeck 55.77)
7. Helsingborgs SS 3.47.93
(Anders Persson 58.23, Ralph Persson 55.46 Anders Hansson 58.93, Lars Davidsson 55.31)
8. Sundsvalls SS 3.48.26
(Sören Wattman 53.53, Gunnar Stattin 58.17 Hans Bergqvist 59.08, Per Unander 57.48)
9. SK Poseidon 3.49.36
(Ulf Käll 56.38, Mats Rosén 58.88, Jörgen Fält 56.30, Peder Svensson 57.80)
10. Västerås SS DR 3.50.37
(Tomas Ericsson 57.80, Håkan Svensson 57.69 Anders Björnberg 58.70, Bengt Berringer 56.18)
11. Örebro SS 3.51.93
(Stefan Jansson 56.00, Mats Kvarnström 55.50 Bo Wänghammar 1.00.82, Erik Lanholm 59.61)
12. Karlskoga SS 3.52.19
(Kurt Fältström 56.53, Åke Nylén 58.65, Jan Andersson 57.46, Lars Rönn 59.55)
13. Linköpings ASS 3.53.59
Björn Svensson 59.17, Arvo Kobli 58.92, Olle Björneholm 59.40, Gunnar Kron 56.10)
14. IFK Lidingö 3.54.27
(Ulf Westlund 1.00.99, Magnus Fältman 59.58 Jan Sjöström 58.64, Hans Lidén 55.06)
15. Hellas 3.55.77
(Mats Jonsson 1.00.15, Björn Hjortstad 58.53 Linus Hertéus 59.35, Anders Lindberg 57.74)

200 M BRÖSTSIM POJKAR

1. Per Unander, —59, Sundsvalls SS MR 2.21.28
2. Jan Färjh, —59, Polisens IF 2.23.41
3. Mikael Tredahl, —61, Polisens IF 2.25.39
4. Anders Hansson, —59, Helsingborgs SS 2.25.63
5. Lars Lindkvist, —61, Bjärnum SS 2.28.54
Göran Jern, —60, Skövde SS Disk.

200 M BRÖSTSIM POJKAR

1. Jan Färjh, —59, Polisens IF MR F 2.25.82
2. Per Unander, —59, Sundsvalls SS MR F 2.26.46
3. Anders Hansson, —59, Helsingborgs SS F 2.26.77
4. Mikael Tredahl, —61, Polisens IF F 2.28.00
5. Lars Lindkvist, —61, Bjärnum SS F 2.28.07
6. Göran Jern, —60, Skövde SS F 2.28.20
7. Jonas Lenner, —59, Upsala S DR 2.31.80
8. Ulf Dernhagen, —59, Polisens IF 2.32.58
9. Jan Mandahl, —61, Skövde SS 2.32.93
10. Eric Sjöström, —59, IFK Lidingö 2.33.50
11. Jan Sjöström, —59, IFK Lidingö 2.33.85
12. Ingemar Carlsson, —59, GKKN 2.33.97
13. Stefan Jansson, —59, Örebro SS 2.34.25
14. Göran Wahlstedt, —59, Karlstads SS 2.35.93
15. Tom Östergaard, —59, Ronneby SS 2.36.45

16. Robert Eklöf, —60, Linköpings ASS 2.37.00
17. Jörgen Johannesson, —61, GKKN 2.38.29
18. Stefan Arvidsson, —59, S 02 2.38.75
19. Bert-Olov Ström, —61, Jokkmokk SS 2.38.84
20. Lars Densfelt, —60, Limhamns SS 2.38.90
21. Mats Hedgren, —60, Örnsköldsviks ASS 2.40.12
Peder Svensson, —61, SK Poseidon Disk.
Pelle Hedbys, —59, Malmö SS Disk.

200 M FJÄRILSIM POJKAR

1.	**Pär Arvdisson, —60, Finspångs SK**	**SR**	**2.03.15**
2.	**Tommy Lindell, —59, Polisens IF**		**2.07.09**
3.	**Ove Nylén, —59, Kumla SS**		**2.10.57**
4.	**Börje Dahl, —59, Växjö SS**		**2.11.71**
5.	**Gunnar Stattin, —59, Sundsvalls SS**		**2.14.13**
6.	**Göran Olandersson, —59, Bjärnum SS**		**2.14.14**

200 M FJÄRILSIM POJKAR

1.	Ove Nylén, —59, Kumla SS	F	2.10.04
2.	Tommy Lindell, —59, Polisens IF	F	2.10.57
3.	Pär Arvidsson, —60, Finspångs SK	F	2.11.32
4.	Gunnar Stattin, —59, Sundsvalls SS	F	2.12.95
5.	Göran Olandersson, —59, Bjärnum SS	F	2.12.98
6.	Börje Dahl, —59, Växjö SS	F	2.13.00
7.	Jan-Olof Svensson, —60, SK Laxen		2.15.38
8.	Mats Nylén, —59, Kumla SS		2.15.7
9.	Magnus Green, —59, Trelleborgs SS		2.15.86
10.	Lars Densfelt, —60, Limhamns SS		2.17.61
11.	Anders Berlin, —59, SK Neptun		2.17.91
12.	Per-Ola Brinch, —59, Jönköpings SS		2.18.10
13.	Ulf Kaustinen, —62, Borlänge SS		2.18.19
14.	Niklas Ramström, —61, Upsala S		2.18.53
15.	Lennart Berggren, —59, Älvsby SS		2.18.96
16.	Lars Brodin, —59, Västerås SS		2.21.06
17.	Henrik Hasselberg, —59, Sundsvalls SS		2.22.13
18.	Mats Petersson, —61, Helsingborgs SS		2.22.52
19.	Jörgen Erixon, —60, S 02		2.22.59
	Hans von Bahr, —61, Karlstads SS		Disk.

200 M RYGGSIM POJKAR

1.	**Jan Thorell, —59, Polisens IF**	**MR**	**2.07.30**
2.	**Mikael Brandén, —59, Polisens IF**		**2.11.74**
3.	**Erik Axelsson, —61, Polisens IF**		**2.12.75**
4.	**Lars Davidsson, —59, Helsingborgs SS**		**2.15.67**
5.	**Jan Andersson, —59, Ängelholms SS**		**2.16.20**
6.	**Michael Söderlund, —62, Karlskrona SS**		**2.16.29**

200 M RYGGSIM POJKAR

1.	Jan Thorell, —59, Polisens IF	F MR	2.08.86
2.	Mikael Brandén, —59, Polisens IF	F	2.13.49
3.	Erik Axelsson, —61, Polisens IF	F	2.13.55
4.	Lars Davidsson, —59, Helsingborgs S	F	2.14.39
5.	Michael Söderlund, —62, Karlskrona SS	F DR	2.15.00
6.	Jan Andersson, —59, Ängelholms SS	F	2.15.45
7.	Joakim Svensson, —60, Alingsås SLS		2.18.34
8.	Bengt Beringer, —60, Västerås SS		2.18.48
9.	Anders Jonsson, —59, Skövde SS		2.19.01
10.	Mats Tillermar, —61, Norrköpings KK		2.19.99
11.	Göran Höglund, —60, SK Neptun		2.20.23
12.	Ingemar Waldenby, —59, GKKN		2.20.65
13.	Tor-Björn Sjölin, —63, Polisens IF		2.21.60
14.	Anders Gustavsson, —59, S 02		2.22.14
15.	Thomas Dahl, —61, GKKN		2.22.6
16.	Tommy Koskelainen, —60, Södertälje SS		2.23.31
17.	Anders Blazevic, —60, Tyringe SS		2.23.45
18.	Hans Ågren, —60, Markaryds SS		2.24.44
19.	Lars Falkman, —61, Kristinehamns SS		2.24.67
20.	Carl Wähätalo, —61, Borlänge SS		2.25.64
21.	Mikael Sundman, —60, SK Hajen		2.26.05
22.	Lars-Olof Löfgren, —60, Luleå SS		2.26.44
23.	Per Åberg, —59, Karlstads SS		2.27.02
24.	Torgny Svenungsson, —61, S 02		2.27.10
25.	Tore Bergman, —61, Kristianstads SLS		2.29.21

400 M MEDLEY POJKAR

1.	**Pär Arvidsson, —60, Finspångs SK**	**MR**	**4.35.46**
	(1.02.33, 2.18.09, 3.35.28)		
2.	**Ove Kaustinen, —59, Borlänge SS**	**DR**	**4.42.27**
	(1.02.45, 2.15.88, 3.40.79)		
3.	**Lars Davidsson, —59, Helsingborgs SS**		**4.43.29**
	(1.06.41, 2.16.7, 3.42.09)		
4.	**Jan-Olof Svensson, —60, SK Laxen**		**4.43.66**
	(1.04.02, 2.18.27, 3.41.20)		
5.	**Peter Ahlberg, —59, GKKN**		**4.46.50**
	(1.05.75, 2.22.47, 3.44.26)		
6.	**Håkan Svensson, —60, Västerås SS**		**4.52.34**
	(1.06.10, 2.24.08, 3.46.30)		

400 M MEDLEY POJKAR

1.	Ove Kaustinen, —59, Borlänge SS	F	4.44.97
	(1.03.69, 2.16.47, 3.43.57)		
2.	Peter Ahlberg, —59, GKKN	F	4.46.18
	(1.05 67, 2.22.46, 3.42.64)		
3.	Lars Davidsson, —59, Helsingborgs SS	F	4.46.35
	(1.06.40, 2.16.56, 3.43.58)		
4.	Pär Arvidsson, —60, Finspångs SK	F	4.46.43
	(1.02.39, 2.19.02, 3.43.75)		
5.	Jan-Olof Svensson, —60, SK Laxen	F	4.50.47
	(1.04.37, 2.19.65, 3.44.03)		
6.	Dan Eliasson, —59, Malmö SS	F	4.51.68
	(1.06.24, 2.23.01, 3.47.09)		
7.	Börje Dahl, —59, Växjö SS		4.51.69
	(1.04.70, 2.10.42, 3.47.70)		
8.	Ove Nylén, —59, Kumla SS	DR	4.55.7
	(1.05.3, 2.24.9, 3.51.3)		
9.	Håkan Svensson, —60, Västerås SS		4.56.11
	(1.07.31, 2.27.62, 3.49.94)		
10.	Thomas Dahl, —61, GKKN		4.59.92
	(1.10.27, 2.25.43, 3.53.06)		
11.	Ulf Kaustinen, —62, Borlänge SS		5.00.38
	(1.06.97, 2.25.32, 3.53.26)		
12.	Per-Ola Brinck, —59, Jönköpings SS		5.02.85
	(1.06.93, 2.29.14, 3.56.02)		
13.	Robert Eklöf, —60, Linköpings ASS		5.05.26
	(1.10.52, 2.32.54, 3.55.80)		
14.	Esko Dahlman, —59, Värnamo SS		5.06.8
	(1.08.48, 2.32.09, 3.56.98)		
15.	Jörgen Persson, —60, S 71		5.08.20
	(1.08.60, 2.27.01, 3.57.64)		
16.	Mats Peterson, —61, Helsingborgs SS		5.14.60
	(1.10.27, 2.30.11, 4.00.54)		
	(Tommy Lindell, —59, Polisens IF		Disk.

4×100 M MEDLEY POJKAR

1.	**Polisens IF lag I**		**4.00.42**
	(Erik Axelsson 1.02.01, Jan Färjh 1.07.03, Tommy Lindell 57.61, Ulf Dernhagen 53.76)		
2.	**Helsingborgs SS**	**DR**	**4.08.16**
	(Lars Davdsson 1.02.89, Anders Hansson 1.07.28, Anders Persson 1.03.25, Ralph Persson 54.74)		
3.	**Sundsvalls SS**		**4.11.93**
	(Sören Wattman 1.04.99, Per Unander 1.05.45 Gunnar Stattin 1.02.09, Hans Bergqvist 59.40)		
4.	**GKKN**		**4.15.88**
	(Ingemar Waldenby 1.05.03, Ingemar Carlsson 1.10.91, Peter Ahlborg 1.03.32, Jörgen Johannisson 56.62)		
	Polisens IF lag II		**Disk.**
	Västerås SS		**Disk.**

4×100 M MEDLEY POJKAR

1.	Polisens IF lag 1	F	4.09.14
	(Erik Axelsson 1.03.87, Jan Färjh 1.08.86, Tommy Lindell 58.96, Ulf Dernhagen 57.45)		
2.	Polisens IF lag 2	F	4.12.11
	(Mikael Brandén 1.02.22, Mikael Tredahl 1.07.05 Jan Thorell 1.04.70, Christer Sjölin 58.14)		
3.	Sundsvalls SS	F	4.12.66
	(Sören Wattman 1.04.50, Per Unander 1.06.90 Gunnar Stattin 1.01.91, Hans Bergqvist 59.35)		
4.	Helsingborgs SS	F	4.13.8
	(Lars Davidsson 1.03.3, Anders Hansson 1.09.5, Anders Persson 1.04.9, Ralph Persson 56.1)		
5.	GKKN	F	4.15.06
	(Ingemar Waldenby 1.05.39, Ingemar Carlsson 1.10.66, Peter Ahlberg 1.02.57, Jörgen Johannesson 56.44)		
6.	Västerås SS	F DR	4.17.6
	(Bengt Beringer 1.06.01, Håkan Svensson 1.10.8 Lars Brodin 1.03.4, Tomas Ericson 57.3)		
7.	Upsala SK		4.18.47
	(Jan Hoh 1.07.87, Jonas Lenner 1.10.47, Niklas Ramström 1.03.23, Gabo Sellei 56.90)		
8.	Skövde SS		4.19.6
	(Björn Dahlman 1.08.5, Göran Jern 1.09.6, Anders Jonsson 1.04.9, Olle Dahlström 56.6)		

9. IFK Lidingö 4.20.16
(Ulf Westlund 1.07.96, Jan Sjöström 1.10.25 Eric Sjöström 1.06.61, Hans Lidén 55.34)
10. S 02 4.21.24
(Anders Gustavsson 1.06.34, Stefan Arvidsson 1.13.16, Jimmy Lundbeck 1.04.78, Hans Gimnell 56.96)
11. Karlstads SS 4.21.80
(Per Åberg 1.06.43, Göran Wahlstedt 1.11.60 Kenneth Svensson 1.07.61, Hans von Bahr 56.16)
12. Borlänge SS 4.21.9
(Carl Wähätalo 1.08.7, Ove Kaustinen 1.12.8 Ulf Kaustinen 1.03.1, Staffan Gagnelid 57,3)
13. Karlskoga SS 4.22.63
(Åke Nylén 1.06.30, Lars Rönn 1.14.37, Kurt Fältström 1.04.80, Jan Andersson 57.16)
14. Södertälje SS 4.24.53
(Tommy Koskelainen 1.05.60, Sören Andersson 1.15.50, Tomas Lindgren 1.04.74, Ulf Granberg 58.69)
15. Linköpings ASS 4.26.0
(Arvo Kobli 1.09.3, Robert Eklöf 1.15.0, Gunnar Kron 1.02.9, Roger Nilsson 58.86)

EUROPACUPEN, herrar, Italien 14—15 augusti:

100 fritt: 1. Krilov, Sov 52.56, 2. Guarducci, Ita 52.82, 7. Rasmuson, Sve 54.66

100 rygg: 1. Omeltsenko, Sov 59.18, 2. Esteva, Spa 59.44, 5. Ericsson, Sve 1.00.70.

100 bröst: 1. Juosaitis, Sov 1.05.82 2. Lalle, Ita 1.05.98 (Unander, Sve disk).

100 fjäril: 1. Mills, Gbr 57.18, 2. Gribanov, Sov 57.46, 3. Arvidsson, Sve 57.49.

200 fritt: 1. Roskatov, Sov 3.59.50, 2. Andraca, Fra 4.03.29, 5. Pettersson, Sve 4.05.97.

4×100 medley: 1. Västtyskland (Steinbach, Kusch, Broczienski, Nocke) 3.54.65, 2. Sovjet (Omeltsenko, Juosaitis, Autushenko, Bogdanov) 3.55.12, 6. Sve (Thorell, Norling, Arvidsson, Larsson) 4.01.87.

200 indv medley: 1. Smirnov, Sov 2.07.27, 2. Wilkie, Gbr 2.09.06, 6. Svensson, Sve 2.12.97.

4×100 fritt: 1. Västtyskland (Koneker, Steinbach, Meier, Nocke) 3.31.7, 2. Italien (Fangaro, Barelli, Zei, Guarducci) 3.33.19, 7. Sverige (Rasmuson, Larsson, Asp, Gingsjö) 3.36.10.

1.500 fritt: 1. Rusin, Sov 15.41.71, 2. Andersson, Sve 15.42.33 (sv rek).

200 fritt: 1. Krilov, 1.53.32, 2. Nocke, Västt 1.53.90, 5. Pettersson, Sv 1.56.60.

200 rygg: 1. Tauber, DDR 2.07.37, 2. Ericsson, Sve 2.07.77.

200 bröst: 1. Tarasov, Sov 2.21.62 2. Lalle, Ita 2.23.-4, 6. Unander, Sve 2.29.58.

200 fjäril: 1. Kraus, Västt 2.03.46, 2. Autushenko, Sov 2.04.64, 3. Arvidsson, Sve 2.05.60.

400 indv medley: 1. MC Clatchey Gbr 4.33.56 (nat rek), 2. Geisler Västt 4.35.48, 5. Gingsjö, Sve 4.43.82.

4×200 fritt: 1. Sov (Krilov, Bogdanov, Pacumov, Smirnov) 7.41.02, 2. Västtyskland (Steinbach, Hofmann, Lampe, Nocke) 7.46.19, 4. Sverige (Andersson, Rasmuson, Pettersson, Arvidsson) 7.48.95.

Nationspoäng: 1. Sovjet 141, 2. Västtyskland 119, 3. Storbritannien 91, 4. Italien 76, 5. Östtyskland 71, 6. Sverige 70, 7. Frankrike 50, 8. Spanien 47.

EUROPACUPEN, damer, England 13—14 augusti

100 frisim: 1. E. Brigitha, Hol 57.52, 2. P. Priemer, DDR 57.73, 3. Ylva Persson, Swe 59.83.

100 ryggsim: 1. K. Studenjnikova Sov 1.05.33, 2. J. Engelmann, DDR 1.05.38, 8. Cecilia Eklund, Swe 1.08.84.

100 bröstsim: 1. M. Kelly, Gbr 1.14.68, 2. L. Bredhova, Sov 1.15.26. 8. Anette Fredriksson, Swe 1.17.22.

100 fjärilsim: 1. T. Sehlofastova, Sov 1.02.23, 2. M. Jank, DDR 1.02.66 6. Anja Pettersson, Swe 1.06.19.

400 frisim: 1. A. Maas, Hol 4.18.68 2. I. Vlasova, Sov 4.21.22, 6. Ingrid Nilsson, Swe 4.31.69.

4×100 medley: 1. Sovjet, (Stayko, Brekhova, Shelofastova, Tsareva) 4.18.94, 2. DDR (Engelmann, Schott, Jank, Primer) 4.19.67, 7. Sverige, (Eklund, Fredriksson, Andersson, Hansson) 4.30.88.

800 frisim: 1. B. Wachler, DDR 9.04.27, 2. L. Krytakova, Sov 9.07.30 6. Ingrid Nilsson, Swe 9.22.04.

200 frisim: 1. A. Maas, Hol 2.04.65 2. I. Vlasova, Sov 2.04.99, 6. Pia Mårtensson, Swe 2.09.26.

200 ryggsim: 1. N. Stavko, Sov 2.17.70, 2. J. Engelmann, DDR 2.19.45, 8. Cecilia Eklund, Swe 2.28.16.

200 bröstsim: 1. W. Mazereeuw, Hol 2.40.53, 2. L. Brehova, Sov 2.40.82, 7. Anette Fredriksson, Swe 2.48.20.

200 fjärilsim: 1. T. Shelofastova, Sov 2.14.21, 2. G. Wuschek, DDR 2.17.97, 6. Lena de Val, Swe 2.23.79

400 ind medley: 1. S. Kahler, DDR 5.02.05, 2. A. Maas, Hol 5.04.77 5. Monika Parsmark, Swe 5.13.41.

4×100 frisim: 1. DDR (Jank, Primer, Mai, Sawe) 3.55.30, 2. Sov (Tsarova, Kliuchnikova, Vlasova, Shelofastova) 3.56.24, 4. Sverige (Hansson, Mårtensson, Lindvall, Persson) 3.59.18.

Nationspoäng: 1. Sovjet 119, 2. DDR 117, 3. Holland 94.5, 4. Gbr 65 5. Frankrike 57, 6. Västtyskland, 57, 7. Sverige 42.5, 8. Ungern 40.

INTERNATIONELL SIMGALA, Helsingborg 26 augusti

100 ryggsim h: 1. Judy Andersson, Fort Lauderdale USA 1.07.33, 2. Dede Crampton, Fort Lauderdale USA 1.07.54, 3. Ann Hultstrand, Malmö Simsällsk. 1.09.76, 4. Birthe Jörgensen, Tåstrup Danmark 1.10.30 5. Pia Strand, S 02 Göteborg 1.10.50 200 frisim h: 1. John Naber, Ladera Oaks AC 1.54.28, 2. Bruce Washburn, Fort Lauderdale USA 1.54.59 3. Andy Coan, Fort Lauderdale, USA 1.56.49, 4. Gary Andersson, Norrköpings KK 1.56.65, 5. Bengt Gingsjö, S 02 Göteborg 1.56.99. 100 bröstsim d: 1. Eva Marie Håkansson, Kristianstads SLS 1.15.29, 2. Ann Sofi Roos, Kristianstads SLS 1.15.80, 3. Maureen Dolan, Fort Lauderdale USA 1.18.95, 4. Susanne Knutsson, Malmö Simsällsk. 1.20.05 5. Ann Sofi Jakobsson, Karlskoga SS 1.20.16. 100 fjärilsim h: 1. Joe Bottom, USA 57.84, 2. Lennart Claesson, Värnamo SS 59.69, 3. Andy Coan, Fort Lauderdale USA 1.00.37, 4. Per Kersmark, Kristianstads SLS 1.00.43, 5. Ove Nyhlén, Kumla SS 1.00.76. 100 fjärilsim d: 1. Cindy Laigh, Fort Lauderdale USA 1.06.61 2. Carola Johansson, S 02 Göteborg 1.07.18, 3. Elisabeth Gustafsson, Skara SS 1.07.50, 4. Lena Ekblom, Helsingborgs S 1.07.81, 5. Linda Kendall, Fort Lauderdale USA 1.07.88. 100 bröstsim h: 1. Dan Rosenthal, Fort Lauderdale USA 1.07.89, 2. Keith Hoffman, Fort Lauderdale USA 1.08.75, 3. Lennart Johansson, Bjärnums S 1.08.88, 4. Peder Hedbys, Malmö Simsällskap 1.09.45. 100 frisim d: 1. Ida Hansson, S 02 Göteborg 58.93, 2. Virginia Allen, Fort Lauderdale USA 59.18, 3. Pia Mårtensson, Varbergs GIF 59.82, 4. Ingrid Nilsson, Helsingborgs S 1.01.26, 5. Suzanne Martinsson, Kristianstads SLS 1.01.43. 100 ryggsmi h: 1. John Naber, Ladera Oaks AC 59.91, 2. Mikael Brandén, Sthlm polisen 1.02.05 3. Tom Prassas, Fort Lauderdale USA 1.02.34, 4. Bengt Gingsjö, S 02 Göteborg 1.02.58, 5. Mikael Söderlund, Karlskrona SS 1.02.69 (DR). 4×100 medley d: 1. Fort Lauderdale USA lag I 4.33.86, 2. Kristianstads SLS 4.37.54, 3. Blandat lag Klippan simc. 4.39.62 4. Malmö S och Helsingborgs S 4.40.62, 5. Fort Lauderdale USA lag II 4.45.11. 4×100 medley h: 1. Fort Lauderdale USA lag I 4.01.78, 2. Internationellt Naber, Hedbys, Bottom, Persson 4.03.21, 3. Sverige Brandén, Johansson, Bellbring, Gingsjö 4.03.82 4. Blandat lag Klippan simc. 4.15.56 5. Fort Lauderdale USA lag II 4.16.60.

UTE-DM GÖTEBORG, Kungälv 23—26 aug 1976

200 fjärilsim h: 1. Anders Bellbring, 52,, S 02 2.25.4, 2. Glen Christiansen, 57, S 02 2.25.4, 3. Jörgen Erixon, 60, S 02 2.31.2. 200 ryggsim d: 1. Eva Andersson, 57, GKKN 2.34.0, Pia Strandh, 58, S 02 2.41.3, 3. Susanne Mattsson, 60, GKKN 2.42.7. 200 bröstsim h: 1. Glen Christiansen, 57, S 02 2.42.5, 2. Ingemar Carlsson, 59, GKKN 2.43.5, 3. Jörgen Johannesson, 61, GKKN 2.48.1. 400 frisim d: 1. Pia Strandh, 57, S 02 4.54.4, 2. Catarina Linné, 61, S 02 4.55.8, 3. Tina Hult, 62, GKKN 5.04.5. 100 frisim h: 1. Fredrik Weiner, 57, S 02 57.2, 2. Anders Bellbring, 52, S 02 58.1, 3. Bo Nilsson, 55, GKKN 59.1. 200 medley h: 1. Anders Bellbring, 52, S 02 2.26.9, 2. Fredrik Weiner, 57, S 02 2.29.2, 3. Glen Christiansen, 57, S 02 2.29.5.

100 frisim d: 1. Ida Hansson, 57, S 02 1.01.5, 2. Eva Andersson, 57, GGKN 1.02.5, 3. Ann Mårdbrink, 56, GKKN 1.03.1. 200 ryggsim h: 1. Thomas Dahl, 61, GKKN 2.29.2, 2. Anders Gustavsson, 59, S 02 2.30.2, 3. Ingemar Waldenby, 59, GKKN 2.31.9. 200 bröstsim d: 1. Anette Fredriksson, 60, S 02 2.54.2, 2. Jeanette Peterson, 56, GKKN 2.54.3, 3. Birgitta Karlsson, 63, S 02 3.04.00. 400 frisim h: 1. Anders Bellbring, 62, S 02 4.30.4, 2. Jörgen Erixon, 60, S 02 4.36.5, 3. Jörgen Johannesson, 61, GKKN 4.43.1. 200 fjärilsim d: 1. Susanne Mattsson, 60, GKKN 2.38.3, 2. Catarina Linné, 61, S 02 2.51.0, 3. Tina Hult, 62, GKKN 2.52.0. 200 medley d: 1. Pia Strand, 58, S 02 2.34.3, 2. Eva Andersson, 57, GKKN 2.40.7, 3. Ida Hansson, 57, S 02 2.42.7. 4×200 frisim h: 1. S 02 lag I (Bengt Gingsjö, Jimmy Lundbäck, Jörgen Eriksson, Anders Bellbring) 8.39.7, 2. GKKN lag I 9.13.1, 3. S 02 lag II 9.26.4. 800 frisim d: 1. Pia Strandh, 58, S 02 10.04.71, 2. Tina Hult, 62, GKKN 10.05.4, 3. Catarina Linné, 61, S 02 10.14.5. 200 frisim h: 1. Anders Bellbring, 52, S 02 2.11.5, 2. Jörgen Erixon, 60, S 02 2.12.2, 3. Bo Nilsson, 55, GKKN 2.16.1. 100 fjärilsim d: 1. Eva Andersson, 57, GKKN 1.09.7, 2. 2. Ida Hansson, 57, S 02 1.11.1, 3. Aenette Fredriksson, 60, S 02 1.11.4.. 100 bröstsim h: 1. Glen Christiansen, 57, S 02 1.13.5, 2. Ingemar Carlsson, 59, GKKN 1.14.5, 3. Jörgen Johannesson, 61, GKKN 1.18.3. 100 ryggsim d: 1. Pia Strandh, 58, S 02 1.12.7, 2. Susanne Mattsson, 60, GKKN 1.16.2, 3. Karin Appelström, 60, S 02 1.19.0. 400 medley h: 1. Anders Bellbring, 52, S 02 5.07.5, 2. Glen Christiansen, 57, S 02 5.14.5, 3. Thomas Dahl, 61, GKKN 5.17.1. 4×100 frisim d: 1. GKKN lag I (Åsa Johansson, Eva Andersson, Susanne Mattsson, Ann Mårdbrink) 4.15.9, 2. S 02 lag I 4.17.4, 3. GKKN lag II 4.38.7. 4×100 medley h: 1. Anders Gustavsson, Glen Christiansen, Anders Bellbring, Bengt Gingsjö) 4.22.8, 2. GKKN lag I 4.26.9, 3. S 02 lag II 4.46.7.

1500 frisim h: 1. Truls Plate, 61, KSS 19.4.2, 2. Urban Hedström, 61, KSS 19.28.1, 3. Björn Liljeblad, 60, KSS 19.31.9. 100 bröstsim d: 1. Jeanette Pettersson, 56, GKKN 1.20.0, 2. Birgitta Carlsson, 63, S 02 1.27.7 3. Maria Alkhede, 6, GKKN 1.29.4. 100 ryggsim h: 1. Fredrik Weiner, 57 S 02 1.09.4, 2. Lennart Mentor, 60, S 02 1.14.4. 3. Anders Broo, 61, S 02 1.14.5. 200 frisim d: 1. Eva Andersson, 57, GKKN 2.17.2 2. Ann Mårdbrink, 56, GKKN 2.22.8, 3. Marina Simestad, 62, KSS 2.25.9.

100 fjärilsim h: 1. Fredrik Weiner, 57, S 02 1.08.2, 2. Klas Orsvärn, 60, S 02 1.09.1, 3. Lennart Mentor 60, S 02 1.12.1. 400 medley d: 1. Tina Hult, 62, GKKN 6.00åö, 2. Birgitta Hult, 62, GKKN 6.00.0, 2. Birgitta Carlsson, 62, GKKN 6.00.0, 2. Birgitta Carlsson, 63, S 02 6.13.5, 3. Catarina Friman, 60, S 02 6.30.3. 4×100 frisim h: 1. S 02 lag I (Lennart Mentor, Ronny Edlund, Krister Broo Fredrik Weiner) 4.16.2, 2. KSS lag I 4.22.4, 3. S 02 lag II 4.31.8.

JDM SMÅLAND, Anderstorp 14—15 augusti

800 frisim fl: 1. Annelie Adolfsson, 61, JSS 9.35.70, 2. Christina Strömberg, 63, VÖSS 9.54.70, 3. Carolina Fusco, 62, JSS 10.09.40. 400 frisim p: 1. Esko Dahlman, 59, VSS 4.17.50, 2. Jan Wiklund, 62, VÖSS 4.18.40. 200 ryggsim fl: 1. Carina Nilsson, 61, MSS 2.31.50, 2. Christina Strömberg, 63, VÖSS 2.34.20. 200 bröstsim p: 1. Esko Dahlman, 59, VSS 2.37.10, 2. Pontus Sjöstedt 61, MSS 2.40.50. 200 fjäril fl: 1. Annelie Nygren, 61, ASS 2.38.70, 2. Catharina Jonsson, 62, NSLS 2.39.80 400 medley p: 1. Esko Dahlman, 59, VSS 4.55.20, 2. Börje Dahl, 59, VÖSS 4.57.30. 100 frisim fl: 1. Annelie Nygren, 61, ASS 1.03.30, 2. Annelie Adolfsson, 61, JSS 1.05.63. 4×100 frisim p: 1. Växjö SS lag I (Jan Wiklund 58.40, Michael Carlesson 1.00.50, Per Stenmalm 57.30, Börje Dahl 57.60) 3.53.80, 2. Värnamo SS lag I 3.58.20. 4×100 medley fl: 1. Markaryds SS lag I (Carina Nilsson 1.13.20, Carina Töyrä 1.22.80 Bettan Dahl 1.18.00, Anna Albrektsson 1.08.50) 5.02.50, 2. Jönköpings SS lag I 5.05.40. 1500 frisim p: 1. Jan Wiklund, 62, VÖSS 16.55.00, 2. Per-Ola Brinck, 59, JSS 16.55.20. 400 frisim fl: 1. Annelie Adolfsson, 61, JSS 4.41.90, 2. Maria Edh, 62, VÖSS 4.47.90. 200 ryggsim p: 1. Mikael Svensson, 60, KSS 2.23.30, 2. Hans Ågren, 60, MSS 2.23.50. 200 bröstsim fl: 1. Annelie Adolfsson, 61, JSS 2.51.90, 2. Carina Töyrä, 60 MSS 2.57.30. 200 fjärilsim p: 1. Börje Dahl, 59, VÖSS 2.16.60, 2. Per-Ola Brinck, 59, JSS 2.20.00. 400 medley fl: 1. Annelie Adolfsson, 61 JSS 5.26.80, 2. Christina Strömberg 63, VÖSS 5.27.30. 100 frisim p: 1. Eko Dahlman, 59, VSS 55.60, 2. Per Stenmalm, 60, VÖSS 57.70. 4×100 frisim fl: 1. Jönköpings SS lag I (Annelie Adolfsson 1.07.40, Carolina Fusco 1.06.90, Helen Sparr 1.05.70, Isa Palmberg 1.03.50) 4.23.50, 2. Markaryds SS lag I 4.32.00. 4×100 medley p: 1. Växjö lag I (Hans Jönsson 1.09.40, 2. Per Stenmalm 1.17.60, Börje Dahl 1.01.80, Jan Wiklund 58.50)4.27.30, 2. Värnamo SS lag I 4.33.20.

Sammanlagd poängställning:

1. Växjö SS 131, 2. Jönköpings SS 120, 3. Markaryds SS 68, 4. Kalmar SS 57, 5. Värnamo SS 50, 6. Anderstorps SS 33, 7. Nässjö SLS 24, 8. Eksjö SLS 1.

JDM SKÅNE, Ängelholm 14—15 aug

800 frisim fl: 1. Jeanette Persson, 61, Ystads SS 9.25.5, 2. Carina Lundin, 60, Helsingborgs S 9.26.6. 400 frisim p :1. Dan Eliasson, 59, Malmö S 4.14.3, 2. Magnus Green, 59, Trelleborgs SS 4.14.9. 200 ryggsim fl: 1. Ann Hultstrand, 61, Malmö SS 2.30.2, 2. Ewa Wahlqvist, 62, Malmö SS 2.31.2. 200 bröstsim p: 1. Anders Hansson, 59, Helsingborgs SS 2.30.6, 2. Pelle Hedbys, 59, Malmö SS 2.31.2. 200 fjärilsim fl: 1. Katarina Ivholt, 60, SK Ran 2.30.0, 2. Chatarina Ljungkvist, 60, Åhus SS 2.30.3. 400 medley p: 1. Dan Eliasson, 59, Malmö SS 4.51.7, 2. Lars Davidsson, 59, Helsingborgs SS 4.54.2. 100 frisim fl: 1. Jeanette Persson, 61, Ystads SS 1.02.1, 2. Carina Lundin, 60, Helsingborgs SS 1.03.6. 4×100 frisim p: 1. Malmö SS 3.48.8, 2. Helsingborgs SS 3.53.7 4×100 medle yfl: 1. SK Ran 4.48.3, 2. Landskrona SS 4.49.1. 1500 frisim p: 1. Dan Eliasson, 59, Malmö SS 16.31.5, 2. Lars Davidsson, 59, Helsingborgs SS 16.47.9. 400 frisim fl: 1. Carina Lundin, 60, Helsingborgs SS 4.35.9, 2. Jeanette Persson, 61, Ystads SS 4.36.6. 200 ryggsim p: 1. Lars Davidsson, 59, Helsingborgs S 2.19.1, 2. Jan Andersson, 59, Ängelholms S 2.19.4. 200 bröstsim fl: 1. Lotta Gustavsson, 62, SK Ran 2.43.6, 2. Katarina Lindell, 63, SK Ran 2.47.8. 200 fjärilsim p: 1. Dan Eliasson, 59, Malmö SS 2.15.1, 2. Lars Densfelt, 60, Limhamns SS 2.16.7. 400 medley fl: 1. Anne Johansson, 59, Åhus SS 5.22.3, 2. Ann Hultstrand, 61, Malmö S 5.27.6. 100 frisim p: 1. Lars Lindkvist, 61, Bjärnum S 54.9, 2. Per-Ola Quist, 61, Limhamns S 56.4. 4×100 frisim fl: 1. Helsingborgs SS 4.15.9 (1.05.5), 2. Landskrona SS, lag I 4.16.9 (1.03.8). 4×100 medley p: 1. Helsingborgs SS 4.18.4 (1.04.8), 2. Malmö SS 4.20.7 (1.12.9).

Klubbpoäng: 1. Helsingborgs S 102, 2. Malmö S 101, 3. SK Ran 53, 4. Landskrona S 50, 5. Åhus S 33, 6. Trelleborg S 28, 7. Ängelholms S 26, 8. Ystads S 23, 9. Bjärnums S 19, 10. Limhamns S 17, 11. SK Poseidon 14, 12. S 71 8, 13. SK Hajen 6, 14. SK Triton 3, 15. KK Karpen 1.

JDM ANGERMANLAND, Sollefteå 14—15 augusti

800 frisim fl: 1. Carina Dynesius BIF, 64, 10.13.1, 2. Ann Christine Strandberg, BIF, 64 11.07.8. 400 frisim p: 1. Mats Hedgren, ÖASS, 60 4.30.1, 2. Olle Eriksson, SASS 59 4.35.9. 200 ryggsim flickor: 1. Git Carlsson, SASS, 61 2.48.5, 2. Ingrid Hellström, SASS, 62 2.53.5. 200 bröstsim p: 1. Mats Hedgren, ÖASS 60 2.44.8, 2. Lars Wernblom, SASS 61 2.56.0. 200 fjärilsim fl: 1. Marie Häggkvist, ÖASS, 61 2.35.7, 2. Elisabeth Gidlund, ÖASS, 60 2.42.2. 400 medley p: 1. Olle Eriksson, SASS, 59 5.13.9, 2. Mats Hedgren, ÖASS, 60 5.14.1 100 frisim fl: 1. Git Carlsson, SASS, 61 1.06.1, 2. Birgitta Edlund, ÖASS, 60, 1.07.7. 4×100 frisim p: 1. Örnsköldsviks ASS (Lars Nygren, Tore Persson, Christer Johansson, Mats Hedgren) 4.23.0, 2. Sollefteå ASS 4.33.8. 4×100 medley fl: 1. Sollefteå ASS (Ingrid Hellström, Carina Källkvist Birgit Fahlén, Git Carlsson) 5.16.5, 2. Brännans IF)) 5.22.7. 1500 frisim p: 1. Mats Hedgren, ÖASS, 60 18.31.7, 2. Lars Wernblom, SASS, 61 20.41.3. 400 frisim fl: 1. Katarina Stattin, SASS, 60 4.45.5 (DR), 2. Carina Dynesius, BIF, 64 5.01.0. 200 ryggsim p: 1. Mats Hedgren, ÖASS, 60 2.26.5, 2. Christer Johansson, ÖASS, 60, 2.29.6. 200 bröstsim fl: 1. Eva Dahlin, BIF, 63 3.03.5, 2. Carina Källkvist, SASS, 61 3.08.4. 200 fjäril p: 1. Olle Eriksson, SASS 59 2.26.0, 2. Christer Johansson, ÖASS, 60 2.36.3. 400 medley fl: 1. Katarina Stattin, SASS, 60 5.34.2, 2. Elisabeth Gidlund, ÖASS, 60 5.48.2. 100 frisim p: 1. Olle Eriksson, SASS, 59 56.9, 2. Mats Hedgren, ÖASS, 60 58.9. 4×100 frisim fl: 1. Sollefteå ASS (Katarina Stattin, Git Carlsson, Birgit Fahlén, Carina Källkvist) 4.33.7, 2. Brännans IF 4.45.0. 4×100 medley p: 1. Sollefteå ASS (Mikael Dahlberg, Lars Wernblom, Olle Eriksson, Erik Lidström) 5.12.5, 2. Brännans IF 5.48.6.

JDM HALLAND, Halmstad 6—7 aug

400 frisim h: 1. Kenth Stenbäck, 59, SK Laxen 4.12.5, 2. Jan-Olof Svensson, 60, SK Laxen 4.13.6. 200 ryggsim d: 1. Christina Andersson, 62, Varbergs SLS 2.39.0, 2. Susann Persson, 63, Sim-Gif Varberg 2.53.9 200 bröstsim h: 1. Jan-Olof Svensson, 60, SK Laxen 2.42.1, 2. Ragnar Svensson, 60, Sim-Gif Varberg 2.43.4. 200 fjäril d: 1. Viviann Karlsson, 61, Sim-Gif Varberg 2.35.5, 2. Christina Börjesson, 61, Sim-Gif Varberg 2.41.1. 400 medley h: 1. Jan-Olof Svensson, 60, SK Laxen 5.02.3, 2. Dan Johansson, 62, SK Laxen 5.21.4. 100 frisim d: 1. Pia Mårtensson, 59, Sim-Gif Varberg 1.00.3, 2. Christina Andersson, 62, Varbergs SLS 1.05.6. 4×100 frisim h: 1. SK Laxen, lag I (Kenth Stenbäck, Peter Köhlichhaus, Dan Johansson, Jan-Olof Svensson) 3.57.1, 2. Sim-Gif Varberg, lag I 4.14.8. 4×100 medley d: 1. Sim-Gif Varberg, lag I (Christina Börjesson, Britt-Marie Karlsson, Viviann Karlsson, Pia Mårtensson), 4.58.0, 2. Varb SLS lag I 5.24.5. 800 frisim d: 1. Christina Börjesson, 61, Sim-Gif Varberg 9.50.7, 2. Viviann Karlsson, 61, Sim-Gif Varberg 10.05.2. 1500 frisim h: 1. Jan-Olof Svensson, 60, SK Laxen 16.41.0, 2. Kenth Stenbäck, 59, SK Laxen 18.06.0.

JDM VÄSTMANLAND Västerås 14—15 augusti

1500 frisim p: 1. Håkan Svensson, 60, VSS 16.59.10 (DR), 2. Tony Johansson, 59, SIF 17.52.47. 400 frisim fl: 1. Anna Bergstrand, 62, VSS 4.31.33 (DR), 2. Annette Svensson, 60, VSS 4.35.50. 200 ryggsim p: 1. Bengt Beringer, 60, VSS 2.18.36 (DR), 2. Tomas Lejdström, 62, VSS 2.19.67. 200 bröstsim fl: 1. Lena Sjöberg, 61, VSS 2.55.21 (DR) 2. Susanne Roy, 63, VSS 3.00.14. 200 fjärilsim p: 1. Lars Brodin, 59, VSS 2.16.88 (DR), 2. Håkan Svensson, 60, VSS 2.21.73. 400 medley fl: 1. Anna Bergstrand, 62, VSS 5.26.67 (DR), 2. Gunilla Siljebäck, 60, VSS 5.31.90. 100 frisim p: 1. Sten-Åke Gustafsson, 59, KSS 56.59, 2. Bengt Beringer, 60, VSS 56.86. 4×100 frisim fl: 1. Västerås SS, lag I (Monika Eriksson 1.02.10, Maria Engbom 1.03.71, Gunilla Siljebäck 1.04.62, Anna Bergstrand 1.03.83) 4.14.26, 2. Västerås SS lag II 4.22.70. 4×100 medley p: 1. Västerås SS, lag I (Bengt Beringer 1.07.35, Håkan Svensson 1.11.43, Lars Brodin 1.07.04) 4.23.42, 2. Västerås SS lag II 4.40.46. 800 frisim fl: 1. Ann-Mari Jansson, 59, KSS 9.25.93, 2. Anette Svensson, 60, VSS 9.29.02. 400 frisim p: 1. Tomas Lejdström, 62, VSS 4.17.58 (DR), 2. Sten-Åke Gustafsson, 59, KSS 4.26.90. 200 ryggsim fl: 1. Gunilla Siljebäck, 60 VSS 2.36.61, 2. Annelie Högback, 63, VSS 2.36.93. 200 bröstsim p: 1. Håkan Svensson, 60, VSS 2.39.61, 2. Per Beringer, 60, VSS 2.43.37. 200 fjärilsim fl: 1. Christina Hugosson, 63, VSS 2.29.02 (DR), 2. Anna Bergstrand, 62, VSS 2.35.24. 400 medley p: 1. Håkan Svensson, 60, VSS 4.51.72 (DR), 2. Bengt Beringer, 60, VSS 4.58.62. 100 frisim fl: 1. Gunilla Siljebäck, 60, VSS 1.02.02, 2. Monica Eriksson, 61, VSS 2.02.60. 4×100 frisim p: 1. Västerås SS lag I (Håkan Svensson 58.41, Anders Nyby 58.70, Lars Brodin 58.52, Bengt Beringer 57.42) 3.53.05, 2. Västerås SS lag II 3.55.44 4×100 medley fl: 1. Västerås SS lag I (Gunilla Siljebäck 1.13.36, Lena Sjöberg 1.22.01, Anna Bergstrand 1.12.04, Monika Eriksson 1.04.49) 4.51.90, 2. Västerås SS lag II 4.58.05

JDM VÄRMLAND, Karlskoga 14—15 augusti

800 frisim fl: 1. Elisabeth Wiklund, 62, KsdSS 9.57.7, 2. Helena Holmquist, 61, KsdSS 10.12.8. 400 frisim p: 1. Tomas Haglund, 60, KgaSS 4.19.5, 2. Hans von Bahr, 61, KsdSS 4.20.5. 200 ryggsim fl: 1. Ann Axelsson, 64, KsdSS 2.37.3 2. Ewa Palm, 65, KsdSS 2.45.1. 200 bröstsim p: 1. Göran Wahlstedt, 59 KsdSS 2.39.1, 2. Jan Andersson, 60 KgaSS 2.43.5. 200 fjärilsim fl: 1. Ann Axelsson, 64, KsdSS 2.32.5, 2. Kerstin Gustavsson, 63, KrhmSS 2.44.6. 400 medley p: 1. Tomas Haglund, 60, KgaSS 5.05.5, 2. Torgny Molander, 59, KrhmSS 5.08.0. 100 frisim fl: 1. Elisabeth Wiklund, 62, KsdSS 1.04.6, 2. Lena Sucksdorff, 60, KgaSS 1.05.4. 4×100 frisim p: 1. Karlskoga SS lag I 3.54.1 2. Kristinehamns SS lag I 4.05.1.

4×100 medley fl: 1. Karlstads SS lag I 4.57.3, 2. Filipstad IF 5.03.2. 1500 frisim p: 1. Tomas Haglund, 60, KgaSS 17.37.8, 2. Jörgen Green, 61, KgaSS 17.39.0. 400 frisim fl: 1. Elizabeth Wiklund, 62, KsdSS 4.48.7, 2. Kerstin Gustavsson, 63, KrhmSS 4.50.1. 200 ryggsim p: 1. Lars Falkman, 61, KrhmSS 2.24.7, 2. Åke Nylén, 62, KgaSS 2.25.8. 200 bröstsim fl: 1. Ingrid Tallberg, 61, FIF 2.45.8, 2. Elizabeth Wiklund, 62, KsdSS 2.49.7. 200 fjärilsim p: 1. Hans von Bahr, 61, KsdSS 2.19.5, 2. Tomas Haglund, 60, KgaSS 2.20.0. 400 medley fl: 1. Ann Axelsson, 64, KsdSS 5.26.3, 2. Kerstin Gustavsson, 63, KrhmSS 5.32.0. 100 frisim p: 1. Tomas Haglund, 60, KgaSS 56.7, 2. Hans von Bahr, 61, KsdSS 57.1. 4×100 frisim fl: 1. Karlstads SSS lag I 4.26.6, 2. Filipstad S 4.28.7. 4×100 medley p: 1. Karlskoga SS lag I 4.22.1, 2. Karlstads SS lag I 4.28.3.

KIEFERLINAN...

Kiefer Competitor vågdämpande simlina
— LINAN SOM **VERKLIGEN DÄMPAR VÅGORNA** SÅ MAN SER DET . . .
— enligt Kommunförbundets test: är det bara Kieferlinan och Swim-Quiplinan som dämpar **alla typer av vågor.**
— är Kieferlinan bäst av alla testade linor på att dämpa vågor i **bröstsim.**

Förbättra miljön i bassängen!

— låt alltid en till två Kieferlinor ligga i bassängen
För motionärerna — inga kallsupar, inga översköljningar av damernas hår
För simmarna — teknikträning i t.ex. bröstsim blir möjlig även när bassängen är fylld med badgäster
För barnen — hoppa och stoja — Kieferlinan dämpar svallvågorna hos de vuxna.

GÖR BASSÄNGEN SNABB!

Varför används Kieferlinan vid OS i Montreal, USA-mästerskap, Svenska mästerskap m.fl. stortävlingar, tror DU? Jo — för den gör bassängen snabb genom att dämpa vågornas effektivt!
Kieferlinan säljes av Svenska Simförbundet!

Vi har löst problemet också!

Vi saluför också en förvaringstrumma med vagn som tar 6—7 st. 25 meterslinor eller 3 st. 50-meterslinor av typ Kiefer Competitor. PRIS f.n. 1.950:— exkl. moms.
LÅT FLER BADGÄSTER AV FLERA KATEGORIER TRIVAS I BASSÄNGEN SAMTIDIGT
— TACK VARE ATT KIEFERLINAN FINNS DÄR BÅDE TILL VARDAGS OCH FEST!
Vi har ensamförsäljningsrätten i Sverige och Norge på den svensktillverkade Kieferlinan också, förstås . . .

CRILLÉ SPORT AB

Kastanjevägen 28 - 552 48 JÖNKÖPING - Tel. 036/13 46 04

SKÅNSKA FERROAL AB

Järnvägsgatan 4 - ESLÖV - Tel. 0413/175 30, 175 40

Tillverkning av

Transportanläggningar

UTGIVARFÖRBUND
SVENSKA SIMFÖRBUNDET
Box 6506
113 83 Stockholm



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

MELLERSTA SKÅNES HÖRBY OFFSETTRYCKERI AB
1976

Simsport

MEDDELANDEN FRÅN SVENSKA SIMFÖRBUNDET



JOHN NABER var en väl sedd gäst i Sverige under några veckor. Här är det två Västeråsgrabbar som får dyrbar namnteckning. (Foto: Vestmanlands Läns Tidning)

Världens bäste simmare var på besök i Sverige

SUM-sim:

Polisen bäst Men Växjö var årets komet!

Karslunds IF en av landets största klubbar

Simförbundets generalsekreterare kritiserar RF

Ett års arbete inför SOC –76