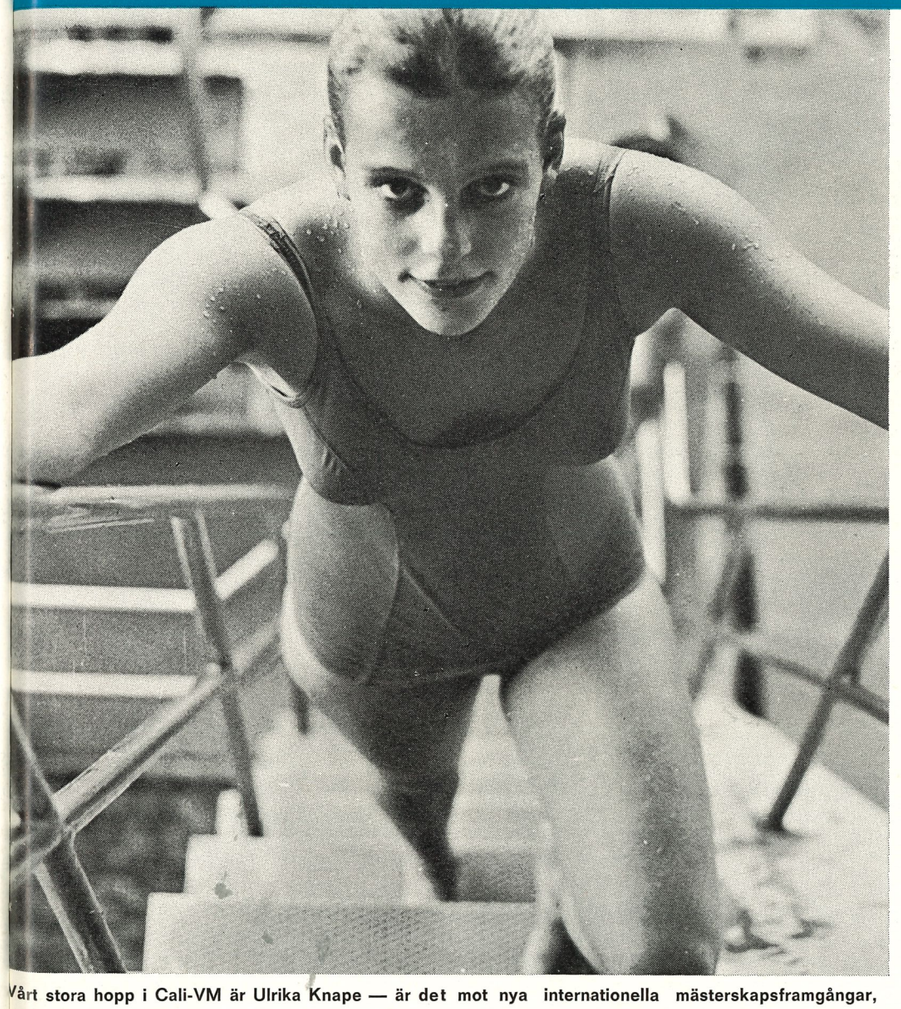
UTGIVARKORSBAND
SVENSKA SIMFÖRBUNDET
Box 6506
113 83 Stockholm



MELLERSTA SKÅNES HÖRBY CIVILTRYCKERI AB
1975

Simsport

MEDDELANDEN FRÅN SVENSKA SIMFÖRBUNDET



Vårt stora hopp i Cali-VM är Ulrika Knape — är det mot nya internationella mästerskapsframgångar, som Ulrika klättrar??? FOTO: TONY DUFFY

I detta nummer bl a:

Kalenderkonferensen

1976 lika intensivt simmar-år som 1975

Preliminärt program för nästa tävlingsår

Lars-Eric Paulsson:

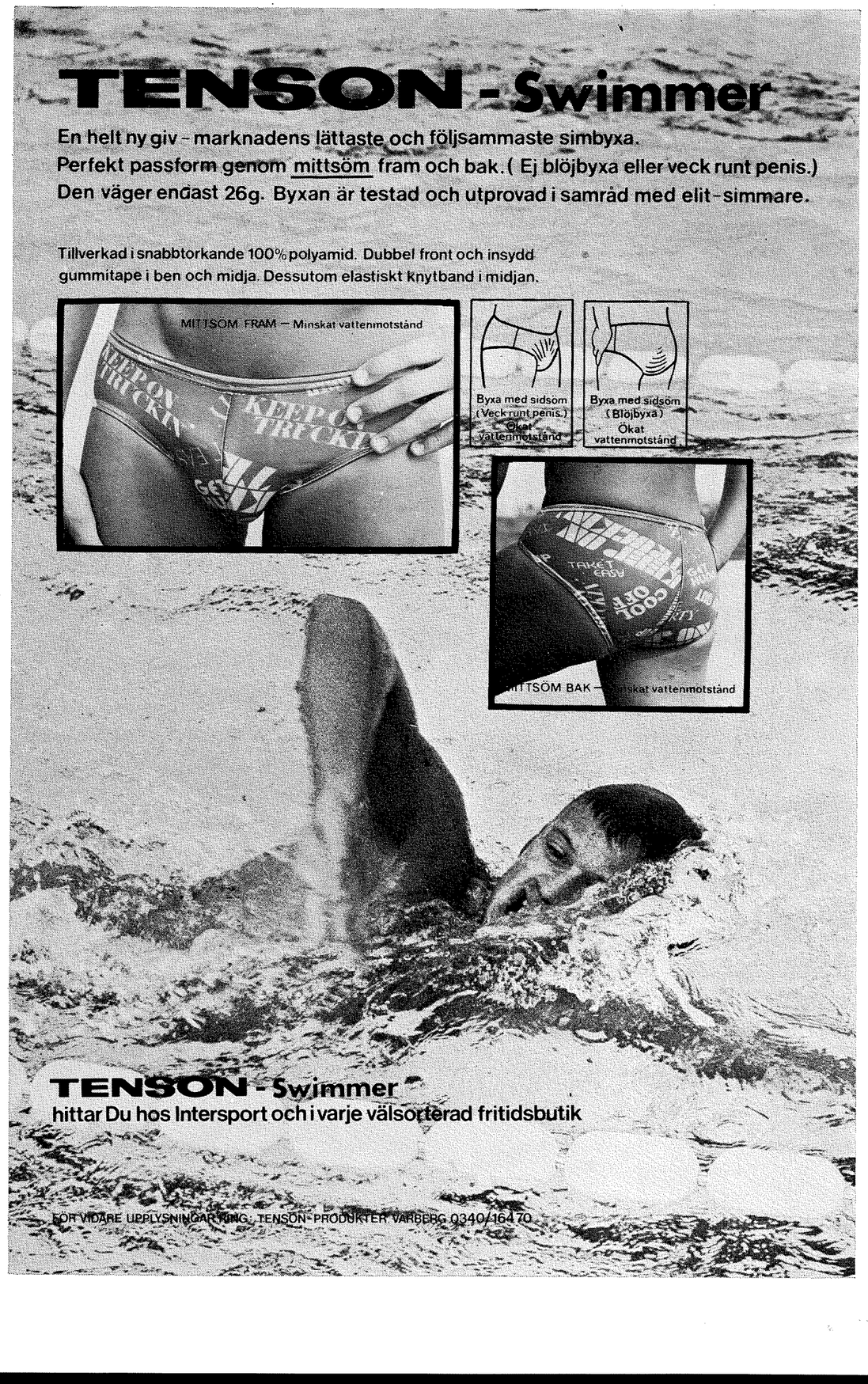
Lagkapps-tänkandet hindrar utvecklingen

Lyckad premiär för medicinskt kontaktmöte

Martin Lundén:

Håller svensk polo på att brutaliseras?

6 - 7 JUNI—JULI 1975 — ÅRGÅNG 30



Kalenderkonferens på fotbollsön Malta:

1976 BLIR ETT LIKA HEKTISKT OCH ARBETSSAMT SIMMARÅR SOM 1975!

FÖR ETT PAR ÅR SEDAN fick Malta fler spaltmeter än någonsin i sin omkring 5000-åriga historia. Vi minns alla hur svenska fotbollslandslaget, som vi då trodde, kämpade förgäves på Vallettas grusplan för att nå VM-slutspelet. Vi minns hur fotbollstokiga maltesare formligen hatade musten ur vårt stolta fotbollslag. som visserligen vann matchen men ack så knappt!

Det var förvisso med spänning som Åke Elmsäter. Berndt Porsander, min hustru Margit och jag närmade oss denna i århundraden så betydelsefulla ö. Och vad fick vi se? En underbar liten ö — för Malta är verkligen liten — med en oftnalig mängd urgamla tempel, byggnader och kyrkor med namn som vi mindes från historien och med en befolkning som är ytterst glad och vänlig. Med en av Margit medhavd bok om ön i högsta hugg passade vi på att per buss — vilka vidunder av ålder och plasticpadding! — taxi och förhyrd bil göra i stort sett hela ön.

Vi shoppade i Valletta den nya men ändock gamla charmiga huvudstan, vi badade i väster i Golden Bay och i öster i Saint Thomas Bay, vi såg det urgamla templet Hagar Qinn — 2.800 år f. Kr. — vi åt underbar fiskmiddag i närheten av Saint Pauls Bay, vi besökte Mosta Dom som under andra världskriget fick en bomb som ej detonerade genom taket och vi bodde i den gamla huvudstaden Mdinas förstad den nästan lika gamla Rabat m m m m.

Vi hade alltså några underbara och intressanta dagar tillsammans.

NU ÄR DET EMELLERTID inte meningen att detta skulle bli en reseskildring om Malta. Det överlämnar jag till andra och bättre skickade pennförare. Det är orsaken till vår Maltaresa som är ämnet för denna ledare. Vi var alltså på Malta med anledning av 1975 års LEN Calendar Conference som det officiella namnet lyder. Med var naturligtvis också LEN-presidenten själv Bertil Sällfors med skön Inga-Lisa och i anledning av LEN Swimming Committémöte Henry Runströmer med likaledes förtjusande hustru Karin. ASA Malta hade komponerat ett fantastiskt program för oss, som började på torsdagskvällen och slutade på söndagseftermiddagen och olika ledamöter i förbundsstyrelsen med fruar och med presidenten själv Bertie Muscat i spetsen följde oss från morgon till kväll för att se till att alla trivdes, och det gjorde vi verkligen, vi 40 delegater och bureauledamöter samt ett 20-tal fruar och tre observatörer en från vardera Iran, Egypten och USA.

SJÄLVA KONFERENSEN äger traditionsenligt rum på lördagen, så även denna gång. På konferensen fastställdes först LEN-arrangemangen för år 1976 till tid och plats. Den som tycker att 1975 blir ett hektiskt år kommer snabbt att inse att 1976 blir precis lika arbetsamt.

På grund av de år 1973 införda världsmästerskapen, som inträffar då EM förut gått, har EM från och med 1977 ändrat cykel från jämna till ojämna år. På grund härav upprepas hela årets europaprogram nästa år. Alltså ett nytt EJM 5—8 augusti i Oslo, nya europacuper i simning 14—15 augusti — grupp A herrar i Italien (som ej har lag i grupp A!), grupp A damer i Storbritannien —, hoppcupen 26—28 augusti i Edinburgh, EJM i vattenpolo 7—14 augusti på Malta samt sist men egentligen först, hoppcupen på 1 m svikt 28—29 februari i Aachen, Västtyskland.

Som synes ett kompakt program efter OS i Montreal i juli. Och när skall SM utomhus kunna genomföras? Vi hade stora svårigheter att passa in SM men såg oss slutligen tvungna att något avvika från styrelsens beslut och lägga SM 7—10 augusti.

Jag hoppas verkligen, att det är genomförbart och att styrelsen accepterar vår åtgärd, annars är det fråga om inte EJM måste läggas före OS! Vi är inte ensamma om det problemet och det talades man och man emellan om inte simcuperna åtminstone måste flyttas till annan tidpunkt, exempelvis till våren eller ev helt slopas.

FRÅN DEN OFFICIELLA DELEN av konferensen noterades också att holländarna och vi framförde synpunkter på att skriftliga preliminära program skulle sändas in till LEN-sekreteraren i förväg och distribueras till medlemsländerna, efterom tävlingsutbudet tenderar att bli allt större och större för vart år, och det därför är praktiskt taget omöjligt att på själva konferensen hinna ta ställning till möjligheterna att delta i olika internationella tävlingar.

Från svenskt håll framfördes också förslaget att konferenserna i fortsättningen skulle fastställa det nästkommande årets program och göra ett preliminärt program för året därefter. Vi hoppas att uppläggningen redan från och med nästa år blir den föreslagna.

Efter att jag fått tillfälle att presentera nuläget i förberedelsearbetet för EM 1977 i Jönköping bestämdes att nästa års konferens skall hållas i Paris 28—29 maj, varvid första dagen skall ägnas åt den i Wien förra året bestämda mellankongressen och andra dagen åt kalenderkonferensen.

Härefter vidtog som alltid förhandlingar mellan de olika länderna om de internationella tävlingarna. Härtill hänvisar jag till det internationella tävlingsprogrammet som kommer att presenteras i Simsport (se sid. 3 i detta nr!)

Jag har anledning att misstänka att det kan bli svårt att få kvalificerat deltagande i de planerade internationella tävlingarna i simning och hopp i Jönköping 21—22 augusti på grund av överbudet av mästerskaps- och internationella tävlingar i augusti 1976. Däremot tror jag på stort deltagande i de första öppna SOC i konstsim i Nässjö 20—22 augusti 1976.

FRÅN KRINGSNACKET skall uppmärksammas diskussionerna omkring EM-programmet i Jönköping, som ju blir nytt på grund av att simtävlingarna i fortsättningen skall hållas under sex på varandra följande dagar emot tidigare åtta.

Vissa krav att Ungerns förslag om B-finaler skulle införas redan i Jönköping restes men avfärdades häftigt av oss med hänvisning till tidsbrist. Nå, det befarade hotet avvärjdes,eftersom Ungern plötsligt lämnade in ett skriftligt återtagande av förslaget till LEN-byrån!

NATURLIGTVIS PRATADES det en hel del VM i Cali också. Wim den Boer från Holland och Gert Barthelmes från DDR hade var för sig nyligen gjort rekognoseringsresor till Cali och deras berättelser var i stort sett samstämmiga. Alla skall tydligen bo i VM-"byn" och alla är i stort sett lika rädda för störningar och sanitetssvårigheter där. Dock var Barhelmes förvånansvärt tolerant i sina omdömen.

Man befarar ev studentdemonstrationer mot VM-deltagarna eftersom staten

Forts på sid 5

Av utrymmesskäl införes tävlings-, utbildnings- och konferenskalendern endast i första numret av varje kvartal. Nästa införande sker alltså i nr 10. De som för sitt planeringsarbete är beroende av uppgifterna i kalendern bör alltså arkivera detta nr av Simsport — alt. enbart kalendern. Korrigeringar och kompletteringar av kalendern göres varje gång kalendrarna införes.

JULI

3— 4	S	Rovinj, Jugoslavien: Öppna int. tävl.
4— 5	S	Stockholm: Juliaden
5	S	Sala: Silverdoppet
5— 6	S	Västtyskland: Int. juniortävlingar (—61 o. yngre)
6	S	Vansbro: Vansbrosimningen (3.000 m)
12—15/7		Avresa till Columbia (VM)
11—13	S	Darmstadt: Int. ungdomsmästerskap (—58 o. yngre)
11—14/7		Paris: 6-nationers (ev. 5) 20 år (f. 55) Sverige—Holland—England—Spanien—Frankrike)
10—11	H	JSM prel.
12—17	H	Lida-läger prel.
18—27	SHK	Cali: VM
17—21		Polen: Baltic Cup för A-lag
19—20	P	Sala: Internationell poloturnering
27	S	Sala: Långsim
Juli/Aug.	S	Bratislava: Grand Prix de Slovakia

AUGUSTI

1—31	S	JDM-period
	K	Serietävling 4, ungdom A—C
2— 5	SH	Norrköping: Utomhus-SM
7—10	SH	Geneve: Europamästerskapen för jun.
10	S	Oslo: Roald Amundsen-stafetten
11—17	P	Jönköping: Europamästerskapen för juniorer
15—16	S	Leeds: Europacupen för damer
15—17	H	Skövde: Europacupen
16—17	S	Moskva: Europacupen för herrar
17	S	Nyköping: Gästabudssimningen
22—24	SH	Åbo, Finland: Nordiska mästersk.
23—24	S	Linköping: Filbyter Cup
29—31		Utbildningsledarkonferens

SEPTEMBER

7	S	Surahammar: Sura Nationella
11—21	SHP	Belgrad: Universiaden
	K	Serietävling 5, ungdom A—C
13—14	S	SUM-SIM regionsfinaler
20—21	S	Junior-SM
20—21	S	Linköping: Delfinsimmet
20—21	S	Mainz, Västtyskland: Int. juniortävl.
27—28	S	SUM-SIM Riksfinal
27—28	S	Bergkamen, Västtyskland: Int. ungdomstävlingar (—59 o. yngre)

OKTOBER

1—31	K	JDM-period
	K	Regionsmästerskap, ungdom A o. B
5	S	Västergötland: Närke—Värmland—Västergötland
11	S	Västerås: VSS ungsim
11—12	S	Linköping: Stadsmatch Linköping—Hamburg
11—12	K	Danmark: Nordisk fyrlandskamp
11—12		Distriktsledarkonferens
14	S	Göteborg: Hjerns minne
18—19	S	Sverige: Sverige—DDR (61 o. y.)
18	S	Filipstad: Internationella tävlingar
19	S	Kristinehamn: Internationella tävl.
Okt./Nov.	H	RM 1 m
24—26	S	Tränarkonferens
26	S	Köping: Köpings Nationella

NOVEMBER

	S	Köping: Västmanland—Uppland
2	K	Riksfinal, ungdom klass A
15—16	K	JSM
15—16	S	Berlin och Potsdam: Int. tävlingar
15—16	S	Oxelösund: Måssimmet
16	S	DDR: Int. inbjudningstävlingar
22	S	Borås: Elfsborgsdoppet
22—23	S	Rostock: Int. inbjudningstävlingar
22—23	S	(61 o. yngre)
29—30	S	Oulu, Finland: Int. tävlingar
30	H	Göteborg: Inne-SM höga hopp

DECEMBER

5— 7	S	Landslagssammandragningar (3 pl.)
6	S	Dalarna—Södermanland—Västmanland (f. —62 o. sen.)
6— 7	S	Juniorlandslagssammandragningar (9 platser)
11	S	Brno, Tjeckoslovakien: Grand Prix Brno
13—14	S	Gottwaldow, Tjeckoslovakien: Christmas Prix
16—17	S	Prag: Grad Prix de Praha
7—21	S	Landslagsläger
25—6/1	S	1500 m-tävlingen
27—28	S	Rijeka, Jugoslavien: Int. inbjudningstävlingar

Utbildnings- och Konferenskalender 1975

CENTRALT ARRANGERADE KURSER

Gren	Kursbenämning	Tid	Plats
S	Tränarkonferens	19—21/9	Bosön
H	Instruktörskurs steg 1 del 3	20—21/9	Stockholm
H	Instruktörskurs steg 3 (prel.)	26—28/9	Bosön
A	Distriktsledarkonferens	4—5/10	
A	Kurs för kursinstruktörer	Oktober	
K	Repetitionskurs domare D 3 och D 2	4—6/10	Stockholm
S	Fördjupningskurs elitinstruktörer steg 4	13—19/10	Bosön

Intensivt tävlingsår

Preliminärt internationellt program

Vid LEN:s kalenderkonferens på Malta i maj fastställdes 1976 års internationella tävlingsprogram preliminärt. Programmet kommenteras i detta nummers ledare (se sid 1!) av förbundsordförande Gunnar Werner, som bl a konstaterar att 1976 blir ett lika intensivt och hektiskt simmarår som 1975. Programmet är f n på remiss hos Simförbundets tekniska kommittéer och skall senare kompletteras med de nationella tävlingarna för 1976, vilket brukar ske vid årets distriktsledarekonferens, som i år hålles den 4—5 oktober. Först därefter är hela 1976 års tävlingsprogram komplett och kommer att införas i Simsport nr 10 i sin helhet.

8—9/1	H	Las Palmas: "Grand Prix International"
23—25/1	S	Geneve: Internat. årsklassmästerskap f —60 o sen.
30/1—1/2	S	Amerstoort, Holland: Speedo "Worldmeet"
7—8/2	H	Inne-SM
13—15/2	S	Paris: "TILT" internat. tävlingar
24—29/2	S	Charkov, Sovjet: "Komsomolskaja, Pravda" internat. tävlingar
28—29/2	H	Holland: Öppna internat. tävlingar 3 m
28—29/2	S	Västtyskland: Europacupen 1 m
28—29/2	S	Berlin DDR: Internat. inbjudningstävlingar Pojkar —62 o sen. Flickor —63 o sen.
4—7/3	P	Stockholm: 4-nationers, seniorer, Storbritannien—Tjeckoslovakien—Västtyskland—Sverige
5—7/3	S	Bremen: Internat. tävlingar
5—7/3	H	Rostock: Internat. inbjudningstävlingar
6—7/3	SH	Åbo: Öppna finska inomhusmästerskapen
6—7/3	K	Oslo: Norge—Sverige, juniorer
10—15/3	H	Minsk: "Spring Swallow"
12—14/3	P	Västtyskland: Västtyskland—Sverige, f —56 o senare
19—21/3	S	Inne-SM
10—11/4	S	Fause, Norge: Nordkalottmästerskapen
10—11/4	SH	Minsk, Sovjet: 6-nationers
10—11/4	S	Luxemburg: Internat. årsklassmästerskap f —60 o senare
17—18/4	S	Åbo: Finland—Västtyskland—Sverige U-landskamp f 1958—59 **Prel.**
17—19/4	S	Leeds: Coca-Cola internat. tävlingar
24—25/4	S	Crystal Palace, London: 8-nationers f —60 o senare
1—2/5	P	Holland: Holland—Sverige, seniorer
7—9/5	K	SM
14—16/5	H	SUM-hopp
15—16/5	S	Italien: "Seven Hills and Navigli" öppna internat. tävlingar
15—16/5	H	Paris: Internat. tävlingar
5—6/6	H	Geneve, Renens: Öppna internat. tävlingar
5—7/6	K	Sverige: 4-nationers, Schweiz—Spanien—Norge—Sverige
11—13/6	H	Ronneby: Swedish Cup
15—16/6	H	Prag: Internat. mästerskapstävlingar
19—20/6	H	Wien: Internat. tävlingar
25—27/6	H	Bolzano: Internat. tävlingar
25—27/6	P	Bratislava: "Donau Pokal" Bulgarien—Österrike—Ungern—Sverige—Tjeckoslovakien
26—27/6	S	Geneve: Öppna internat. tävlingar
10—11/7	H	Budapest: Internat. juniortävlingar
10—11/7	S	Darmstadt: Internat. ungdomstävlingar f —59 o senare
16—18/7	P	Helsingfors: "Baltic Cup" Sverige—Polen—Danmark—Finland
18—27/7	SHP	Montreal: OS
24—25/7	H	JSM
30/7—1/8	S	Genua, Italien: Årsklasstävlingar
30/7—1/8	SH	Finland: Öppna finska mästerskapen
5—8/8	SH	Oslo: EJM, simning f —61 o senare hopp f —60 o senare
7—10/8	SH	Ute-SM
7—14/8	P	Malta: EJM
14—15/8	S	Leeds: Europacupen, damer
14—15/8	S	Italien: Europacupen, herrar
20—22/8	K	Nässjö: SOC
21—22/8	SH	Jönköping: För-EM
21—22/8	SH	Ev NJM (flyttas troligen till 1977)
26—28/8	H	England: Europacupen 3 m och 10 m
28—29/8	K	Schweiz: Öppna internat. mästerskapstävlingar
4—5/9	S	SUM-sim, regionsfinal
11—12/9	S	JSM
18—19/9	S	SUM-sim, riksfinal
29—31/10	K	Wien: Sverige—Västtyskland—Norge—Österrike
November	P	London: Storbritannien—Sverige
12—14/11	K	JSM
13—14/11	S	Stavanger, Norge: "North Sea" tävlingar
13—14/11	S	Karlsruhe: Internat. juniortävlingar
20—21/11	H	Inne-SM, 10 m + RM 1 m
27—28/11	S	Rostock: Internat. inbjudningstävlingar f —61 o senare
27—28/11	S	Ev RM i lagkapp
11—12/12	S	Gottwaldow: "Christmas Prize" inbjudningstävl
11—12/12	S	Berlin: Internat. inbjudningstävling
11—12/12	S	Potsdam: DDR—Sverige, U-landskamp f —62 o senare
14—15/12	S	Prag: Grand Prix de Prague", inbjudningstävl
18—19/12	S	Leipzig: Internat. inbjudningstävl
19—20/12	S	Belgrad: Internat. inbjudningstävling
25—26/12	S	Rijeka: Internat. tävlingar

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

Ansvarig utgivare:
ÅKE ELMSÄTER
Tel.: 08/14 18 30

Redaktör
FRILLE SJÖ
Inedalsgatan 5
112 33 Stockholm
Tel.: 08/51 90 78 (bost.)

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

Nr 6—7 — 1975 — Årgång 30

Obs! Manus till nästa nummer skall vara red till handa senast 10 juli

förbundsaktuellt

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

UR PROTOKOLLEN

VERKSTÄLLANDE UTSKOTTET

Protokoll nr 1 75-04-02

VU har beslutat

att invälja HEBY AIF (Upplands Simförbund) som medlem i Svenska Simförbundet

att uppdraga åt GS att följa upp Kalle Anka's Simskola 1975 inom förbundet

att ej lämna ut förbundets adressregister till kommersiella företag. Dessa bör om möjligt annonsera i Simsport

att våra egna föreningar — i den mån kansliets kapacitet så medger — skall få hjälp med t ex adress-slagning på kuvert som förening själv tillhandahåller

att uppdraga åt Gunnar Werner att omgående kontakta SLS' ordförande Göran Borggård för att dela påverka att simborgarmedlen överföres till SSF dels diskutera tidpunkt för möte med Samrådsgruppen.

Rapporter

- Rapporterade GS att Ewa Kianto skriftligen sagt upp sin anställning hos SSF fr o m 75-04-30. Fru Kianto hade efter beviljad moderskapsledighet ej kunnat lösa frågan om barntillsyn, dels p g a bostadsbyte fått väsentligt sämre kommunikationer till kansliet.
- Rapporterade Set Hjärpe från möte med LEN:s konstsimkommitté i Nijmegen, Holland, varvid framkom att kommittén enhälligt rekommenderat Nässjö som tävlingsplats för konstsim under EM —77.

STYRELSEN

Protokoll nr 3 75-04-26

Förbundsstyrelsen har beslutat

att uttaga följande aktiva till VM i Cali 1975:

Simning: Anders Bellbring, S 02, Glen Christiansen, S 02, Bengt Gingsjö, S 02, Börje Holmberg, Falu SS, Sven von Holst, Falu SS, Anders Norling, SPIF, Peter Pettersson, SK Laxen, Eva Andersson, GKKN, Gunilla Andersson, SK Neptun, Gunilla Lundberg, Umeå SS, Diana Olsson, SPIF, Jeanette Pettersson GKKN, Ann-Sofi Roos, Kristianstads SLS.

Hopp: Ulrika Knape, S 02, Agneta Henrikson, GKKN.

att hopp- och konstsimkommittéerna får möjlighet redovisa resultat fram till den slutliga uttagningen 1 juli, vilket överensstämmer med tidigare fastställda planer

att uttagna deltagare endast får starta i grenar där de har möjlighet att belägga minst en 8:e plats. Lagkappsimmare får t ex ej starta individuellt om de ej uppfyller kvalificeringskravet för individuell start

att Gunnar Werner, vilken av förbundsstyrelsen utsetts till tävlingsledare och i enlighet med FINA:s regel 69 var ytterst ansvarig för beslutet (lagkapp 4×200 m frisim, herrar, vid 6-Nationstävlingen i Täby)

att beslutet enligt styrelsens uppfattning var olyckligt och att styrelsen ej delade Gunnar Werners uppfattning i fråga om regeltolkningen

att omgående informera berörda parter inom "simmar-Sverige" att regeln i fortsättningen skall dömas efter sin bokstav

att framföra Svenska Simförbundets varma tack till Täby kommun, Täby Sim och övriga som bidragit till att 6-Nationerstävlingen kunnat genomföras på ett så föredömligt sätt

att utse följande funktionärer vid ute-SM i Norrköping 2—5 aug 1975: Tävlingsledare — Gunnar Werner, bitr tävlingsledare — Olle Strömberg, bandomarledare — Lars Edstedt, sekreterare — Sture Kronman och Eva Olofsson, el. tidtagning — Gunnar Sulling, speaker — Ingvar Westergren, bitr speaker — Jan Engwall, hoppledare — Toivo Öhman

att utse Toivo Öhman och Olle Strömberg till förbundets lönedelegation 1975.

Rapporter

- Rapporterade GS att skriftlig överenskommelse mellan Svenska Simförbundet och Sveriges Radio AB träffades för tiden 75-01-01 — 75-12-31.
- Rapporerade GS att skriftlig överenskommelse mellan Svenska Simförbundet och SLS träffats avseende den gemensamma försäljningsorganisationen 1975.
- Rapporterade GS betr Kalle Anka's Simskola 1975 samt redogjorde detaljerat för aktuell marknadsplan (se Simsport nr 5).
  Beslöt styrelsen enligt EK:s förslag att 80 öre per försålt diplom i Kalle Ankas Simskola skall tillfalla SDF:en.
- Rapporterade GS att Riksidrottsstyrelsen vid sammanträde 75-04-18 beslutat lämna vårt förbunds framställning om bidrag för ungdomspropagandor utan bifall. Motiveringen var vår medverkan i 70-iaden.
- Rapporterade Gunnar Werner att Svenska Simförbundet från RF erhållit bidrag med kronor 46.480:— för OS-förberedelser.

JSM i hopp -75

arrangeras den 10—11 juli i Eriksdalsbadet, Stockholm. Tävlingarna går efter SM-programmet och kan alltså gälla som kvalificering till årets ute-SM i Norrköping.

Separat inbjudan har utgått till berörda klubbar — anmälningstiden utgick den 26 juni.

VÄRLDSREKORD

200 m ryggsim, damer: Birgit Treiber, 2.16.1 — Berlin den 6 juni.
400 m medley, damer: Ulrike Tauber, 4.52.2 — Berlin den 7 juni
100 m fjärilsim, damer: Kornelia Ender, 1.01.33 — Berlin den 9 juni
200 m medley, damer: Ulrike Tauber, 2.18.83 — Berlin den 10 juni

Simmedicinskt kontaktmöte gav värdefulla kontakter

Knä- och axelledsbesvär hos simmare, muskelmorfologi och idrott, externa otiter — ett simbesvär stod på programmet då Svenska Simförbundets läkare Bengt Eriksson inbjöd ett antal kolleger för en första kontakt och framtida samarbete.

Doc Einar Eriksson, ortop.kir. redogjorde för undersökning och behandling av knä- och axelledsbesvär som kan uppträda hos simmare. Rent allmänt ansåg man att simmare "drabbas" mindre av denna typ av skador än andra idrottsmän men att de förekommer.

Knä- och axelledsbesvär uppkommer på grund av felaktig teknik eller träning av simmaren.

Överansträngning är en lindrig form och börjar uppträda hos pojkar i 10—11 årsåldern och hos flickor något tidigare. Skelettet — kroppen växer och tekniken är inte färdigutvecklad.

Vid dylika besvär rekommenderade Einar Eriksson först vila, därefter — ändra teknik.

Vid skulderbesvär — träna något annat under en tid.

Professor Bengt Saltin berättade om sina undersökningar om fibersammansättningen hos olika människor och hur man med hjälp av dessa kan konstatera huruvida en person är lämpad för sprinter- eller långa distanser, vidare om man genom träning kan "förändra" fibersammansättningen — d v s en fiber övergår till annan typ.

I stort sett kan man säga att en fiber behåller sitt ursprungsändamål — men funktionen kan givetvis förbättras. Genob en viss typ av träning kan man "särskilja" träningen av den fibertyp man vill förbättra.

Saltin menade att om man vill ytterligare förbättra simresultaten — bör man begränsa antalet simsätt och distanser för respektive simmare.

Färggranna men inte muntra bilder av extern otiter, visade doc P. G. Lundqvist — öronspecialist vid Karolinska Sjukhuset. Extern otit — d v s infektioner i yttre hörselgången som förorsakas av upprepade irritationer, ofta med inflammation som följd, drabbar ofta simmare.

Värme, fukt, fel ph-värde i vattnet påverkar yttre hörselgången och felaktig eller ingen behandling orsakar otiter. P G. Lundqvist gav sina kolleger en rad råd för behandling och förordade enkla mediciner samt uttryckte en önskan om mer forskning för att framförallt kunna förebygga eventuella besvär.

De 22 församlade läkarna uttryckte tillfredsställande med detta första kontaktmöte och önskade en snar fortsättning.

Vid nästa tillfälle önskade man bl a behandla frågan om urinvägsinfektioner.

Vidare diskuterade man om ett PM — innehållande enkla medicinska regler d v s så att man kunde ha en "likare" vid behandling av likartade besvär.

Kalenderkonferens

Forts fr sid 1

helt sonika förkortat den ordinarie lästerminen för att göra det möjligt att inkvartera simmarna i studentstaden. Därför får ingen heller komma in förrän den 13 juli! Annars inga direkta nyheter.

Det blir ett svårt VM. Vi skall absolut inte vänta oss för mycket ur svensk synpunkt, men nota bene det blir lika för alla! Och alla tycks acceptera faktum utan knot. Åtminstone gäller det europeerna. Vi kan ju i alla fall hoppas på vissa framgångar för vårt manskap i västerled tycker en idag gula febernvaccinerad

Gunnar Werner

Yvonne Törnqvist omkommen

Yvonne Törnqvist har omkommit i en trafikolycka i Italien den 3 juni. Hon var vid sin bortgång 23 år gammal.

Yvonne Törnqvist var på slutet av 1960-talet en av landets främsta ryggsimmerskor, tillhörde svenska landslaget och vann flera SM-titlar. Hon var OS-kandidat 1968 och tävlade för Stockholms-Polisens IF.

Efter studentexamen 1970 blev hon 1974 fil kand vid Stockholms Universitet och studerade konsthistoria vid Roms universitet som italienska statens stipendiat.

Vid sin bortgång var hon verksam som guide och fritidsledare vid Resos semesterby i Riva del Sole.

☐ I HOLLAND. Sören Carlsson, S 02:s landslagsspelare i vattenpolo, är f n aktiv i Holland. Sören har fått ett anbud att spela polo i en av Hollands bättre klubbar och accepterat. Ungefär ett år framöver lär Sören förbli holländare.

Lämna alla uppgifter på insända res-listor!

I simsport nr 3 vädjade jag till alla tävlingsarrangörer att se till att alla resultatlistor från tävlingar innehåller följande uppgifter:

1) **TÄVLINGENS, DATUM**
2) **TÄVLINGSPLATS**
3) **BASSÄNGENS LÄNGD, 25 ELLER 50 M**
4) **SIMMARENS FÖDELSEÅR**
5) **SIMMARENS FÖRENINGSTILLHÖRIGHET, UTAN FÖRKORTNING**

Trots denna vädjan förekommer det alltför ofta att en del av ovanstående uppgifter saknas.

Sommartid är det speciellt viktigt att banans längd finns angiven i resultatlistan, eftersom antalet bassänger då är mycket större och det är givetvis omöjligt för oss att känna till alla.

Vi tackar på förhand för Er hjälp.

OLLE KYLBORN

RÄTTELSE

Tyvärr har felaktig uppgift lämnats i Simsport nr 12/74 och nr 5/75 ang SM-kvaltiden på 100 m ryggsim, damer, lång bana (50 m). Den rätta tiden skall vara 1.15.0, vilket vi ber föreningarna notera.

☐ NY POLOLIRARE. En ny polospelare har sett dagens ljus i början av juni. Då fick "Medo" Konstatinov, polotränare i PK H/N och hans hustru Marianne en son, som dock ännu inte inlett sin aktiva polospelarebana. Både "Lill-Medo" och mamma Marianne mår bra, rapporteras det.

☐ PÅ MALTA. Lasse Skåål, polokapten i Örebro PK, verkar från den 1 juli som polotränare för Neptun — på Malta. Det är alltså den maltesiska klubben som heter Neptun och som etablerade kontakt med Skåål vid den turnering, som ett svenskt A—B-landslag deltog i förra året på Malta. Malta har blivit eftersökt av svenskar i polosammanhang — när det läses har PK H/N — den svenska alltså — ett två veckors träningsläger på Medelhavsön. Cirka 20 spelare deltager i träningen, där också junior- och ungdomsspelare är med. H/N-grabbarna har bidragit till att finansiera lägret genom att vintertid jobba som ordningsvakter på ett diskotek i huvudstaden.

Simsport världen runt:

Steve Holland ej med i VM – Italien riskerar missa VM-start – Kanadas damer imponerande bra – Bruce Furniss världsbäst i b-final – Dansk supertalang tog 5 titlar, har satt 21 rekord i vår

Steve Holland, Australiens superstjärna på 1.500 frisim, världsmästare på distansen i Belgrad-VM har gjort bekant, att han inte avser att deltaga i Cali-VM! Detta chock-besked för australiska simmarvänner vars stora VM-hopp Holland ju är, gav 16-åringen, när han återkom från sin resa till Europa och Japan i början av maj.

Holland skall heller inte starta i de australiska VM-uttagningarna i slutet av juni i sin hemstad Brisbane utan gör come back först vid vintermästerskapen i augusti. Han har siktet inställt på OS 1976 i Montreal.

Det förmodas, att anledningen är att Hollands tränare, Lawrie Lawrence, dragit sig tillbaka som tränare, ehuru ju Holland som vi tidigare berättat, redan har valt ny tränare.

★ ★ ★ ★

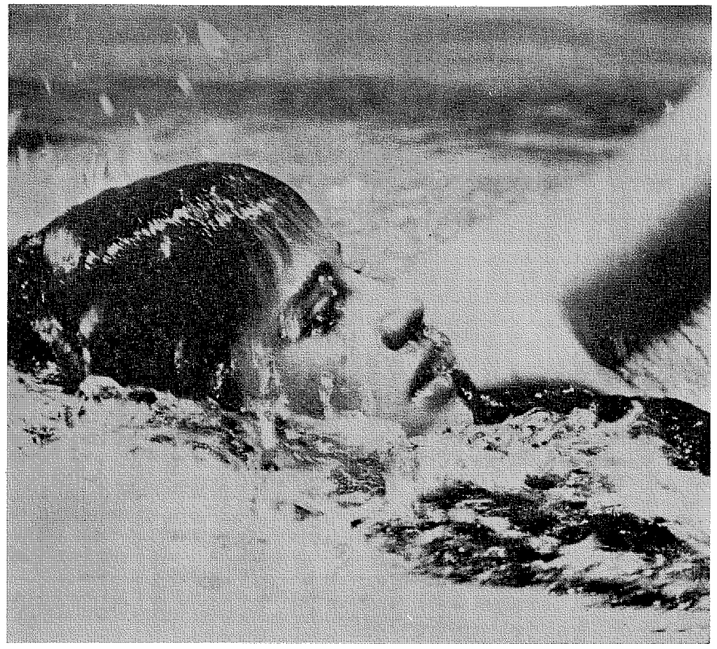
Mera VM-nytt: Italiens VM-start är i stor fara — Italienska Simförbundet har inkommit för sent med sin anmälan — anmälningstiden utgick den 1 maj och den 9 maj hade VM-arrangörerna i Cali ännu inte fått Italiens anmälningar.

Hos VM-arrangörerna hoppas man, att FINA skall göra ett undantag och godkänna Italiens anmälningar. Samma gäller för Jungfruöarna, som heller inte i rätt tid inkommit med ev anmälan.

★ ★ ★ ★

I en rapport nyligen i Simsport framhöll Ted Olows speciellt den unga (13 år) kanadensiska ryggsimmerskan Nancy Garapick. Tydligen med rätta, ty sen dess har Nancy bekänt färg på allvar: hon slog världsrekord i Brantford i slutet av april med 2.16.33, var alldeles i närheten av tiden vid de kanadensiska VM-uttagningarna i Winnipeg den 19 maj med 2.17.56. I Winnipeg visade hon också fina takter på 100 meter: hennes 1.04.30 är världsbästa för året och den näst bästa tid någonsin på distansen (Ulrike Richter har världsrekordet med 1.02.98).

Vi har tidigare haft anledning varna för Kanada, som lär bli svårt att tas med vid kommande OS, då man ju har fördelen av hemmabassäng. Också i VM i Cali får "gamla världen" passa sig för Kanada, framför allt dess damsida.



Nancy Garapick, 13, ny världsrekordhållerska på 200 ryggsim med 2.16.33 och med 1.04.30 som personbästa på 100 meter, den näst bästa tid, som nåtts i världen

VM-uttagningarna gav sålunda världsårsbästa på löpande band: Gail Amundrud simmade på världstiden 2.04.63 på 200 fritt, Cheryl Gibson blev första simmarska i världen utanför DDR (Tauber, Wegener, Kahle och Schott), som gick under de magiska fem minuterna på 400 medley (4.58.66). Och på 100 frisim simmar kanadensiskorna numera under minuten på löpande band — inte mindre än sex damer gjorde det i uttagningarna. Ann Jardin vann på 58.66.

Ryggsimmerskor av världsklass har man gott om: Wendy Coock och Cheryl Gibson gick bägge under 2.20 på 200 meter (2.19.87 resp 2.19.96).

Herrsidan i Kanada är heller inte dålig. Steve Pickel (tvåmetersjätte från Vancouver, 17 år gammal) simmade 100 fritt på 52.75, 100 rygg på 58.35, 200 fritt på 1.56.58 och 200 medley på 2.11.21. Pickels bästa tid på 100 ryggsim är annars 57.60, och med det är han tvåa på världslistan efter Roland Matthes (56.3).

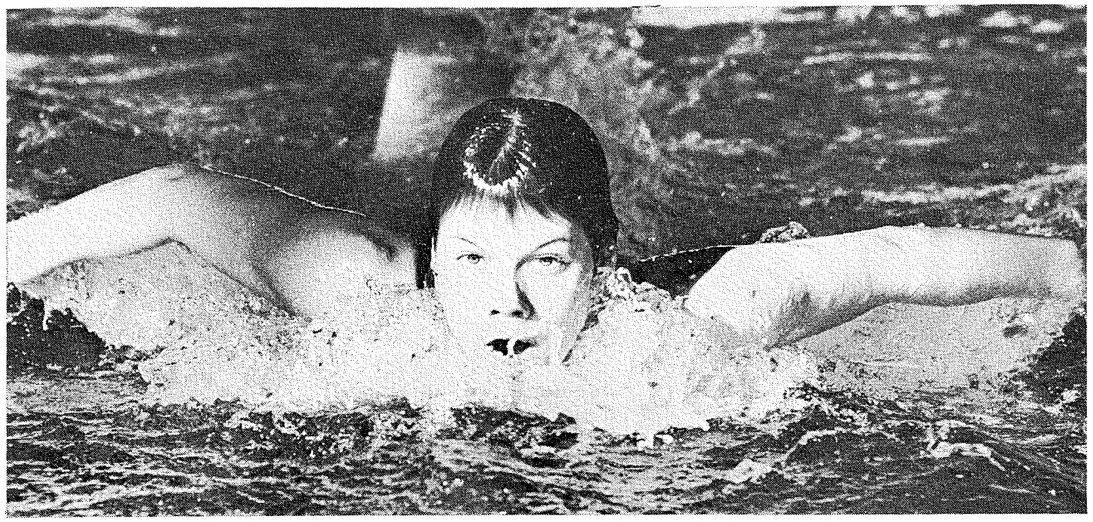
De bästa resultaten från Winnipeg förtjänar ett närmare studium:

Herrar:

Frisim 100 m: 1. Pickell 52.75, 2. Adams 53.39, 3. Kastings 53.71, 4. Robertson 54.01, 5. Hardy 54.20, 6. McDonald 54.21. 200 m: 1. Pickell 1.56.48, 2. Robertson 1.56.68. 400 m: 1. Green 4.08.02, 2. Kerr 4.08.07, 3. Adams 4.10.48 1500 m: 1. Kerr 16.10.08, 2. Midgley 16.13.26, 3. Martin 16.14.27. Bröst 100 m: 1. Smith 1.07.72, 2. Chevalier 1.08.51 3. Heinbach 1.08.64. 200 m: 1. Smith 2.16.14, 2. Heinbach 2.27.89, 3. Hrdlitschka 2.30.84. Rygg 100 m: 1. Pickell 58.35. 200 m: 1. Pickell 2.07.76, 2. Batchelor 2.08.88, 3. Frame 2.09.90, 4. Ivy 2.10.02. Fjäril 100 m: 1. McDonald 56.50, 2. Robertson 57.22, 3. Kastings 57.67. 200 m: 1. Rogers 2.05.44, 2. Martin 2.06.68. Medley 200 m: 1. Pickell 2.11.21, 2. van Buren 2.11.50. 400 m: 1. Fowlie 4.35.70, 2. Nagy 4.37.77, 3. Batchelor 4.39.07.

Damer:

Frisim 100 m: 1. Ann Jardin 58.66, 2. Becky Smith 58.82, 3. Gail Amundrud 59.15, 4. Barbara Clark 59.31, 5. Jill Quirk 59.64, 6. Judy Wright 59.96. 200 m: 1. Gail Amundrud 2.04.63, 2. Ann Jardin 2.05.45, 3. Wendy Quirk 2.05.49. 400 m: 1. Gail Amundrud 4.23.19, 2. Shannon Smith 4.25.01, 3. Wendy Quirk 4.25.86, 4. Liz McKinnon 4.26.61. 800 m: 1. Shannon Smith 9.01.66, 2. Gail Amundrud 9.05.05, 3. Liz McKinnon 9.09.72. Bröst 100 m: 1. Marian Stuart 1.14.98. 200 m: 1. Joanna Baker 2.41.02, 2. Marian Stuart 2.41.49, 3. Lisa Borsholt 2.45.42. Rygg 100 m: 1. Nancy Garapick 1.04.30, 2. Wendy Cook 1.05.48, 3. Becky Smith 1.06.08. 200 m: 1. Nancy Garapick 2.17.56, 2. Wendy Cook 2.19.87, 3. Charyl Gibson 2.19.96, 4. Lyne Chenard 2.21.30. Fjäril 100 m: 1. Barbara Clark 1.04.05, 2. Wendy Quirk 1.04.48, 3. Susan Sloan 1.04.80. 200 m: 1. Wendy Quirk 2.18.62, 2. Becky Smith 2.19.97. Medley 200 m: 1. Becky Smith 2.22.07, 2. Joanna Baker 2.22.28, 3. Cheryl Gibson 2.25.23, 4. Janice Stenhouse 2.25.94. 400 m: 1. Cheryl Gibson 4.58.66, 2. Liz McKinnon 5.00.59, 3. Becky Smith 5.01.22, 4. Joanna Baker 5.03.36.



Kanadas Becky Smith, som vann 400 medley i London vid Coca Cola Meet
FOTO: TONY DUFFY

★ ★ ★ ★

Men det blir hårda bud om platserna på segerpallen i Cali. USA-simmarna har begått sin säsongpremiär (19 maj i Santa Clara). Mest notabla resultat var ett årsbästa av Bruce Furniss (17) på 200 frisim med 1.54.38, nått i B-finalen, eftersom Bruce badade sig ur A-finalen. Den vann Tim Shaw på 1.56.4



Barb Clark, Canada, vinnare av 100 fritt och 100 fjäril vid Coca Cola-Meet i London
FOTO: TONY DUFFY

Dock visade Shaw, att han fortfarande är konkurrent nr 1 till Australiens Stephen Holland med sitt 1.500-metersslopp, som gick på 15.49.0. Det var Shaws tredje storlopp i Santa Clara: han vann också 400 fritt på 4.02.01.

På damsidan slog Kim Peyton (18) USA-rekord på 100 frisim med 57,80, en tid som placerar henne på fjärde plats i statistiken genom tiderna. Före sig har hon östtyskorna Kornelia Ender och Barbara Krause (56.38 resp 57.33 och Hollands Enith Brigitha (57.68).

De bästa tiderna från Santa Clara:

Herrar:

100 F: 1. Bruce Furniss 52.91, 2. Abbot 53.19. 400 F: 1. Shaw 4.02.01, 2. Bruce Furniss 4.09.82. 200 B: 1. Hencken 2.25.77, 2. Colella 2.26.26. 100 R: 1. Ballard 59.04 (försök 58.94), 2. Jackson 59.42, 3. Ressang (Holland) 1.00.10. 1500 F: 1. Shaw 15.49.0, 2. Backhaus 16.15.2, 3. Bruner 16.19.5. 100 B: 1. Hencken 1.05.9, 2. Hofstetter 1.07.0 3. Wisloff (Norge) 1.08.5. 200 R: 1. Backhaus 2.06.0, 2. Laufman 2.07.9, 3. Palstra 2.07.9. 200 M: 1. Bruce Furniss 2.11.6, 2. Szuba 2.12.3, 3. Morill 2.13.3.

Damer:

100 F: 1. Kim Peyton 58.83 (försök 57.80). 400 F: 1. Heather Greenwood 4.22.96, 2. Karen Hazen 4.25.15. 200 B: 1. Laura Siering 2.43.76, 2. Mary Mirch 2.45.06. 100 R: 1. Linda Jezek 1.07.71, 2. Paula van Eijk (Holland) 1.07.78. 1500 F: 1. Jo Harshbarger 17.05.5, 2. Karen Hazen 17.25.0, 3. Jane Levings 17.36.8. 100 B: 1. Mary Mirch 1.17.8, 2. Laura Siering 1.19.0, 3. Diane King 1.19.1. 200 fjäril: 1. Jose Damen, Holland) 2.21.1. 2.



Sonya Gray, Australien, uppmärksammad sprintersimmerska av hög klass i en rolig studie. FOTO: TONY DUFFY

Teresa Spicer 2.22.7, 3. Yolanda Aggenbach (Holland) 2.22.8. 200 M: 1. Jill Symons 2.24.7, 2. Ann Haley 2.27.2, 3. Linda Jezek 2.27.9.

★ ★ ★ ★

Våra danska vänner skriver vi sällan om. Dansk simning har dock fått fram en supertalang i Susanne Nielsen, 15, från Århus. Vid danska inomhusmästerskapen (25-metersbassäng) vann Susanne inte mindre än sju titlar, i flera fall på internationellt gångbara tider.

Susanne, som tränas av norrmannen Hallbjörn Stenhaug, hade följande serie på mästerskapen: 100 frisim: 1.00.7, 200 frisim: 2.13.4, 400 frisim: 4.33.7, 200 bröstsim: 2.39.4, 100 rygg: 1.10.3, 100 fjäril: 1.06.2, 200 medley: 2.25.2. Fem av hennes noteringar var dessutom danska rekord.

Vi får tydligen se upp med denna unga danska vid stundande nordiska mästerskap. Hon simmade kort efter mästerskapen 200 fjäril på 2.23.1 och satte därmed sitt 21:a nationsrekord för året — fast Susanne får förstås klippa bort en hel del sekunder till för att innebära något hot mot vår Gunilla Andersson, som ju simmade på 2.15 vid inne-SM i Falun.

Susanne har ett brett register som synes. Det illustreras av hennes allra bästa tid — 5.04.6 på 400 medley.

★ ★ ★ ★

Angelika Grieser, Västtysklands bästa ryggsimmerska, löper risken att behöva sluta med sin simkarriär.

Man har konstaterat att den 15-åriga tyskan drabbats av en svår leverinfektion, som satte stopp för hennes start vid sydtyska inomhusmästerskapen.

Grieser vann 100 och 200 ryggsim vid 6-nationers i Täby i våras.

★ ★ ★ ★

USA-simmarna har begått sina traditionella inomhusmästerskap på 25-yardsbana, i år förlagda till Cincinatti under fyra april-dagar. Mästerskapen var kanske lite av en missräkning, trots att totalt elva nationsrekord slogs. Av dem kom emellertid åtta på damernas konto, ett slogs av inbjudne ungerske medleymästaren Andras Hargitay — USA-herrarna stod alltså blott för två, vilka båda kom på avslutningsdagen.

Bästa prestation bland herrarna stod John Naber för. Han vann bägge ryggdistanserna och tog dessutom hem 1.650 yards frisim, där han klart slog förra årets USA-komet, Tim Shaw. Distansen motsvarar ju 1.500 frisim, där Steve Holland har världsrekordet på 15.27.79 — Naber simmade sina 1.650 yards på 15.09.51.

Sprinterdistansen vanns av Andy Coan på 44.50 (= 50.0 enligt omvandlingstabellen på 100 frisim), före Sydafrikas John Skinner (44.80). Bägge har i år simmat 100 yards på 43.9 och är därmed snabbast i världen.

Nya stjärnskott trädde fram på damsidan. Ingen hade någon kännedom om Tauna Vandeweghe, som slog till som en blixt från klar himmel och vann på 100 rygg — Tauna och kanadensiska Nancy Garapick har på tusendelen samma tid, 58.128. Nancy vann 200 yards före Tauna och OS-segrarinnan i München, Melissa Belote. Trea på 100 yards blev Rozemary Boone, lika okänd som Tauna Vandeweghe.

Andras Hargitay var den stora vinnaren andra tävlingsdagen, då han överlägset vann 400 yards medley på nya amerikanska rekordtiden 3.54.91, vilket motsvarar 4.26 för 400 meter. Tvåa var en annan ungrare, ryggsimsstilisten Zoltan Verraszto med 3.56.57, men han blev dock diskad för felaktig vändning. Dock måste Steve Furniss avstå från start på grund av skada, varigenom den starkaste USA-simmaren inte deltog i loppet.

På damsidan visade sig, att de etablerade namnen ännu håller gott: Shirley Babashoff vann 100, 200 och 500 yards frisim, och Jo Harshbarger tog hem 1650 yards före Heather Greenwood. Deena Deardurff vann 100 yards fjäril och Jenny Franks och Kathy Heddy, välkända namn från förr, var medleybäst, medan Marcia Morey var dominerande namnet i bröstsimmet.

(Resultaten redovisas i resultatbörsen).

★ ★ ★ ★

Michel Rousseau, 25, europamästare på 100 frisim i Barcelona, nöjer sig framgent med att tävla nationellt. Rousseau, VM-tvåa efter Montgomery i Belgrad, simmar dock fortfarande fort: han blev fransk mästare vid inomhusmästerskapen i Troyes (50-metersbana) på 53.45. Guylaine Berger vann damernas 100 frisim på 59.55.

★ ★ ★ ★

Christchurch på Nya Zeeland har återigen dragit sig tillbaka från kandidaturen som VM-arrangör 1978 — nu av politiska skäl. Man kan inte garantera, att alla FINA:s medlemsnationer kan få starta — man har klart deklarerat, att man ej kan ge Taiwans lag inresetillstånd, ehuru Taiwan är FINA-medlem.

Berlin står nu som hetaste namnet för 1978 års VM, men har konkurrens från USA, som dock ännu låtit göra veterligt, vilken stad som ev skulle anförtros värdskapet, ehuru initierade i simmarkretsar gissar på kaliforniska Concord, där förra årets storslag USA—DDR bl a arrangerades. En småstad men med ett fantastiskt intresse för simning.

★ ★ ★ ★

Italienaren Marcello Guarducci gjorde inte mycket väsen av sig i 6-nationers i Täby, dit han kom med en färsk stortid i bagaget. Vid Coupe Latine i Las Palmas (Kanarieöarna) simmade Guarducci 100 fritt på 52.5, den sjätte bästa tiden en europé har nått. I år har endast ryssen Bure simmat fortare — 51.36.

Andra topptider i Las Palmas: Djan Madruga, Brasilien, simmade 1.500 på 15.56.2 — elfte man i världsstatistiken — och hans landsman Romulo Arantes klockades för 58.7 på 100 rygg.

Brasilien vann f ö Coupe Latine på 185 poäng före Frankrike (170), Italien (149), Spanien (116.5), Mexiko (71.5) och Argentina (42).

P. S.

I nära nog pressläggningsögonblicket för detta nummer inströmmar beskedet, att en ösztyska, Birgit Treiber, lagt sig till med Nancy Garapicks färska världsrekord på 200 ryggsim genom att simma på 2.16.1 i Berlin i början av juni.

Om Birgit Treiber vet jag mycket lite. Ser i nyutkomna 1974 World Swimming Annual (intressant läsning för den statistikbitne), att Birgit är född —60 (alltså året äldre än Garapick) och i fjor som bäst simmade på 2.24.6, vilket placerade henne på 24:e plats i årets statistik — Garapick var f ö 26:e flicka med sitt årsbästa, 2.24.88.

På 100 rygg var Birgit 73:e flicka i fjorårets statistik med sina 1.08.7 — långt efter Diana Olsson (34:a med sina 1.07.88) och Gunilla Lundberg (46:a — 1.08.15).

Ulrike Tauber var också i rekordform. Hon bättrade sitt världsrekord på 400 medley i Berlin med 22 hundradelar till 4.52.2. Med den tiden hade hon blivit fyra på ute-SM i fjor, en tiondel från plats på prispallen bland killarna!

Frille Sjö

Lyckad lagsimning toppen för de våra i Barcelona

Fredag den 16 maj avfärd från Sverige, Arlanda resp Torslanda. Laget träffades på Kastrup för vidare befordran till Zürich. Så långt åkte alla med samma plan. Sen blev det knepigare. På planet till Barcelona blev gruppen, som bestod av 10 personer, reducerad till 8. 2 av flickorna, Berit Lönn och Lena Ruthström, fick inte plats, utan fick via Geneve åka 1:a klass flyg till Barcelona.

Klockan 16.30 var alla 10 till sist inkvarterade på ett hotell med god standard. Hotel. Roma.

Första måltiden intogs på en bodega där en gitarrist gick omkring och tiggde pesetas efter avslutat spel. När han inga fick slutade han spela och började inte förrän vi gått?

Kvällens träning mellan 21.00—23.00 gjordes i ett badhus som inte går att beskriva det måste ses. Eftersnack hos Ragnhild till 02.00.

Lördag klockan 9 frukost, därefter snabb shoppingtur på stan. Klockan 12 var det sagt att vi skulle träna musiksimning i tävlingsbassängen.

Till badet åkte vi buss. Vilken upplevelse! Den åkturen skedde bitvis med livet som insats. Tryggare att åka taxi?

Med en mångfald ursäkter kom så äntligen, efter 1 1/2 timmes väntan, music-maestro själv och musikträningen kunde börja.

Lunch kl. 14.30 avåts på hotellet. 3 rätter + kaffe och glass. Underligt att flickorna inte sjönk som stenar, när tävlingen började en halv timme för sent, 17.00 var sagt.

De svenska flickorna klarade sig hyggligt. Uppfattningen i bedömningen var bland domarna givetvis delad. Den efterföljande parsimningen gick bra för båda de svenska paren.

En sen middag åts och vid bordet diskuterades givetvis första delen av tävlingen. Renee beklagade att hennes skruv i första figuren blev en tiondel för liten. Harriet erbjöd genast Renee att få en bit av den halva skruven, som hon i stället gjort för mycket. Ragnhild skrattade så tårarna trillade.

Resans största upplevelse (författarens uppfattning) var kvällens flamencodans. Vilken fotfärdighet!!

Eftersnack hos Ragnhild till 2.30.

Söndag den 18 maj var sista tävlingsdagen. Solo och lagsimning återstod. Solo gick inte så bra för de våra, dock inte dåligt. Spanska flickan Marie tog segern efter en mycket fin simning. Henne får vi se i Ronneby igen.

I lag låg de svenska flickorna 1 poäng före de schweiziska. Fint synkroniserad och väl genomförd simning gjorde att laget vann med ca 1.5 poäng. Mycket glada flickor återvände till hotellet.

Ragnhild och undertecknad bjöds på en härlig lunch av Spanska Simförbundet efter tävlingen.

På kvällen letade vi med spansktalande Marie efter en typisk spansk restaurang för att äta sen middag. Somliga valde friterad bläckfisk. Mycket gott!

Därefter studerades nattlivet på Barcelonas "gågata" Ramblas.

Måndag den 19 maj var det dags att återvända till fosterjorden. Vis av skadan från nerresan, beslöt lagledaren att checka in sist. Alla kom med samma plan till Kastrup, där vi skildes åt efter fyra dagar tillsammans.

På återseende i Ronneby, flickor!

Barbro

□ PÅ BESÖK. Elisabeth Morris-Ljunggren, europarekordhållerska i frisim i slutet av 1960-talet, numera gift och trebarnsmamma med Mexico City som bostadsort, har varit hemma på besök i Stockholm. "Lisa" var sig tämligen lik och mindes med glädje sin akitva tid inom simningen — hon ångrade i dag inte ett dugg av den satsning hon gjort under sin aktiva tid — hon simmar f ö dagligen, fast inte längre riktigt lika fort och långt som förr — för att hålla sig i god kondition.

HÖJD STANDARD OCH ÖKAD BREDD

på konstsimmets femte SM, dominerat av S 02

Höjd standard — ökad bredd, det var kontentan av svenska konstsimhistoriens femte SM som nu har avgjorts. Det var i Odenbadet i Falköping som drygt 40 flickor kämpade om medaljerna i solo, par och lag. Det är största deltagarantalet hittills.

Tävlingen hade i år en något annorlunda uppläggning än vi är vana vid. Istället för att börja med figurerna gjordes försök i solo och par på lördagen. På söndag förmiddag avgjordes den obligatoriska avdelningen och därefter finalerna i musiksimningarna. På så sätt fick tävlingen en "mjukare" start och nervositeten hann sjunka lite bland deltagarna före det verkliga avgörandet.

Avsaknaden av Seth Hjärpe, konstsimkommitténs ordförande, som tyvärr ej kunde ställa upp som tävlingsledare och speaker pga sjukdom, gjorde också sitt till känslan av ett annorlunda SM. Tävlingsarrangemanget sköttes istället, och alldeles utmärkt, av Marianne Andersson och Barbro Kylvåg.

FIGURERNA VIKTIGA!

Figursimningen är poängmässigt sett viktigare än musiksimningen då den kan ge max 2/3 av totalpoängen. Därför är det oftast endast mindre förändringar som sker i placeringarna efter det att den obligatoriska delen är avgjord. På grund av det höga deltagarantalet kördes figurerna på internationellt vis, dvs under total tystnad och med två domarpaneler à fem domare. De tre första figurerna utfördes vid den ena panelen. Sedan simmade man direkt över till den andra och gjorde de två sista medan nästa flicka gjorde sina tre första. Snabbt och smidigt!

S 02 DOMINERAR

Figurtävlingen dominerades av S 02-flickorna av vilka Barbro Anséhn var främst. För sina väl utförda figurer fick hon högsta poängen, 59.78. Närmast efter kom Anne Purra med 0.73 p mindre. Marie Cervin och Renée Ek hade 58.09 resp 57.62 p. Först därefter, dvs på femte plats, hittar vi en annan klubb. Det var ÖSS och Harriet de Giorgio med 56.80 p. Berit Lönn, S 02, Charlotte Otterlid, ÖSS, och Lena Ruthström, S 02 belade i nämnda ordning sjätte till åttonde platserna. Det är dessa åtta flickor som är kandidater till VM i konstsim som går i Cali tillsammans med sim-VM.

Bra placeringar fick även Kerstin Appelström och Helen Karstrand, S 02, som kom med bland de tio bästa.



VÄNTAD PARSEGER

Parfinalen avgjordes först och guldet gick som väntat till favoriterna Barbro Anséhn och Marie Cervin. De behöll ledningen från försöken, och hade i finalen 6 p mer än silverparet Harriet de Giorgio och Charlotte Otterlid. Marie och Barbro visade fin samstämmighet och följsamhet till musiken i sin "Havets tango". Även Harriet och Charlotte hade valt tangomusik och visade hur man kan dansa "Tango för två" i vattnet. Slagna med 0.26 p kom "Rytmisk dans" med Berit Lönn och Anne Purra på bronsplats. Dessa ledde med drygt 2 p över ÖSS-paret efter figursimningarna, men "lyckades" inte i musiken och halkade ner ett steg. Mindyre än 2 p efter dem slutade Renée Ek och Lena Ruthström med sin "Ungersk marsch". Hela 8 p var marginalen till de övriga tre paren i finalen. Dessa var dock sinsemellan mycket jämna. I försöken startade fjorton par, varav sju gick till final.

MÅNGA SOLOSTARTANDE

Soloprimadonna blev även i år Barbro Anséhn. Redan i försöken, där hela 38 solon ställde upp, tog hon ledningen med 1/2 p före Marie Cervin och Harriet de Giorgio. Under söndagens final ökade Barbro försprånget. Efter segern i figurtävlingen erhöll hon även dagens högsta solopoäng, 38.5. Hennes lugna, mjuka sätt att simma sin "Romance" gjorde hennes seger välförtjänt. Med 1/2-poängen mindre i musikbedömningen och en tredjeplacering i figurer kom Marie Cervins "Midnattssol" på andra plats. På tredje kom något överraskande Anne Purra. Hon var tvåa i figurer och låg fyra efter lördagens soloförsök. I finalen erhöll hon 35.5 p och gick därmed förbi Harriet de Giorgio.

PUBLIKROANDE KONSTSIM

Det mest publikroande är lagtävlingen där fyra till åtta flickor simmar synkroniserat. I denna gren hade i år anmälts fem lag. Två från S 02 och ett från vardera ÖSS, LSS och Neptun.

Medelpoängen från den obligatoriska avdelningen plus 1/2 p för varje flicka utöver fyra ger grundpoängen vartill musikpoängen läggs. Högsta grundpoäng hade S 02:s lag 1, som bestod av sex flickor. De erhöll även högsta musikpoängen 37.5 och vann därmed överlägset. "Hope and Glory" som flickorna hade kallat sitt lag slog väl även publikmässigt. De fick stora applåder för ett pampigt och stilfullt program. Musiken var den välkända "Pomp and Circumstance". ÖSS som också var sex i laget erhöll på musiken 35.5 och kom tvåa hela 8 p efter segrarna. På tredje plats slutade S 02:s lag 2 30.5 gav domarna för musiksimningen. Slutpoängen blev 7 p mindre än för ÖSS.

LSS och Neptun var mycket jämna. De fick samma domarpoäng på den fria simningen men de förstnämnda var ett strå vassare i den obl delen och slog Neptun med 3 p.

MERA INFORMATION!

S 02 vann SM än en gång och erövrade därmed sin femte raka titel. Att vi inte har en bredare topp tror jag beror på bristande information till de aktiva, och även deras tränare, om konstsimmets teknik. Den är mycket väsentlig. Dessutom finns det alldeles för ltie tävlingar för dem som inte är med i landslaget.

Det ges för lite möjligheter att visa sitt kunnande och uppnå nya resultat, det är ju själva tävlandet som sporrar. Svenska Simförbundet borde intressera sig mer för konstsimmet och åtgärda denna brist! Det hade förresten varit trevligt att se någon av herrarna från Simförbundet som åskådare på SM. Den publik som hade infunnit sig var tyvärr fåtalig, men tycktes full av förvåning och beundran för denna tjusiga sport. Låt oss hoppas att fler får upp ögonen för konstsimmet till nästa års svenska mästerskap.

Anne Purra

FEL SM-ADRESS

I förra numrets inbjudan till årets ute-SM hade fel adress till Norrköpings KK uppgivits, rätt adress är: Norrköpings Kappsimnings Klubb, Box 9044, 600 09 Norrköping.

TEKNISKT MAGASIN

Införes sista numret av varje kvartal

ATT LÄRA UT OCH TRÄNA RYGGSIM

Av George L French, City of Midland Swim Team.

Presenterad vid American Swimming Coaches Association Annual Clinic, Chicago, Illinois, 22/9 1973.

Svensk översättning: Gay Ljungberg, Halmstad.

ATT LÄRA UT RYGGSIM

Det är inte lätt för en simmare att lära sig simma ryggsim. Simmaren är förhindrad att se vad hans armar gör under vattnet, och han är osäker om färdriktningen.

En mängd tankar, som kan vara till hjälp när man lär ut ryggsim, slog mig:

a) Ryggsim förefaller innehålla en mera idealisk mekanik, som är mer generellt accepterad, än andra simsätt.

b) Tränaren måste klart förstå hela mekaniken innan han börjar instruera.

c) När du lär ut, använd din egen instruktionsteknik för att göra en idé förståelig. Var dig själv och använd din egen personlighet. Att kopiera andra har sina svagheter.

d) Hela ditt tränarteam måste klart ha samma idé-mässiga grund vad gäller simsättet, mekaniken etc som du.

e) När du lär ut simsättet, bryt ner det och lär ut det i delar under flera dagar.

f) Varje simmare måste ha en idé om hur du vill att det ideala ryggsimmet skall se ut.

g) När du demonstrerar, använd ett bord, en bänk, bassängkanten eller dylikt för torrsim och förklaringar.

h) Lägg upp träningspasset så att instruktionen kommer in i början av passet.

i) Alla simmare bör vara uppe ur vattnet och på en bekväm plats så att maximal uppmärksamhet kan fås.

j) Teknik-lektioner skall inte stressas igenom. Ta den tid som behövs för att nå ditt mål. Denna delen skall vara huvudpunkten i träningspasset, alla andra delar är sekundära.

k) Uppmuntra frågor.

l) De teknikmässiga aspekterna av simsättet skall successivt appliceras och verkställas, efterhand som simmaren växer och utvecklas.

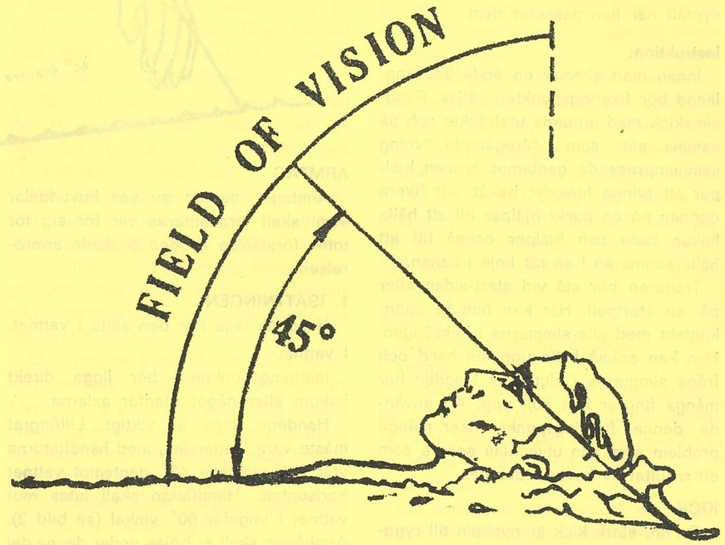


Illustration 1.

m) Koncentrera dig på specifika delar av simsättet.

n) Efter hand som simmare växer och ökar sin styrka, förändras tekniken.

o) Introducera alltid nytt material på land.

p) Repetera alltid tidigare genomgångna delar innan du introducerar något nytt.

s) En demonstration på land och i vattnet skall sammanfalla med introduktionen av varje ny teknikdel.

r) Ett gott råd: "Tell 'em, show, 'em, tell 'em again" (instruera, visa, instruera igen).

ATT LÄRA UT RYGGSIMMETS MEKANIK

Vattenläge

Ett riktigt vattenläge är den allra viktigaste delen i simsättet.

I vattnet:

Simmaren skall sträva efter ett bekvämt ryggläge med höfterna nära vattenytan. Hans huvud skall vara bakåtlutat med vattenlinjen vid öronen.

Instruktion:

Vattenläget skall demonstreras på bassängkanten under en tekniklektion i början av träningssäsongen. Efter demonstrationen låt en duktig simmare visa i vattnet medan resten av gruppen tittar på.

Sedan skall simmarna börja arbeta i vattnet med korta glidövningar med en partner (anm se Birger Buhres och Bo Alms Simma). Låt dem stampa av från väggen med båda armarna utsträckta över huvudet, handlederna korsade, handflatorna mot varandra och händerna knäppta. Använd inte bensparksplattor. Tvinga dem att göra korrekta "glid" utan plattorna. Om detta kan uppnås, kommer de att simma ryggsim relativt bra mycket tidigare. Några kan ha problem med att hålla sig flytande. Detta beror vanligtvis på att de tappar höfterna till ett sittande läge.

HUVUD- OCH ÖGONLÄGE

Huvudet och ögonen måste stanna i ett fixerat läge så att maximal effektivitet kan uppnås med de andra kroppsdelarna.

I vattnet:

Huvudet måste tappas bakåt i vattnet till ungefär öronnivån. Huvudet får inte röras.

Ögonen bör fixera en punkt ungefär 45° över vattenytan (se bild 1.) Denna linje (simmaren-fixeringspunkten) bör vara parallell med banan simmaren simmar på. Det är viktigt att komma ihåg att bestämma denna punkt för bägge ändarna av bassängen. Simmaren skall inte tillåtas att titta på något annat än denna punkt. Det är inte nödvändigt att titta baåkt efter flaggorna, eftersom om simmarens ögon är fixerade 45° över vattenytan, flaggorna kommer in i hans synfält när han passerar dem.

Instruktion:

Innan man simmar en enda bassänglängd bör fixeringspunkten väljas. Ryggsimskick mad armarna utsträckta och på samma sätt som i föregående övning sammanpressade gentemot öronen, hjälper att tvinga huvudet bakåt. Att fixera ögonen på en punkt hjälper till att hålla hakan nere och hjälper också till att hålla simmaren i en rät linje i banan.

Tränaren bör stå vid start-sidan eller på en startpall. Här kan han få ögonkontakt med alla simmarna i bassängen. Han kan också hålla upp sin hand och fråga simmarna i slutet av längden hur många fingrar han höll upp. Att använda denna fixeringspunkt löser många problem som kan utvecklas senare som ett resultat av huvudvridningar.

KICK

En fin, stark kick är nyckeln till ryggsims-succé. Den måste vara effektiv och hållen i ett jämnt sex-takt-tempo. Maximal ankel-mjukhet är mycket viktig för kickens effektivitet.

I vattnet:

Fötterna skall peka något inåt med sträckta tår. Knäna skall inte tillåtas att bryta vattenytan. Vattnet skall "koka", utan att fötterna bryter vattenytan. Knäna kommer att böjas under den uppåtgående kraftfasen medan de kommer att vara sträckta under nedåt-kicken.

Instruktion:

Låt simmarna simma all ryggsimskick utan platta. Detta underlättar vattenläget och ökar styrkan och den lokala uthålligheten i benen. Om knäna bryter vattenytan kan en platta hållas över knäna för att understryka att knäna skall hållas under vattnet.

När man beskriver kicken, kan det hjälpa att tänka på en boll som skall sparkas upp ur vattnet. Detta illustrerar den uppåt-gående böjt-knä rörelsen. Att utföra kicken på sidan med den undre armen framåtsträckt ger simmaren den rätta "feelingen" av en effektiv kick. Detta är också fin uthållighetsträning.

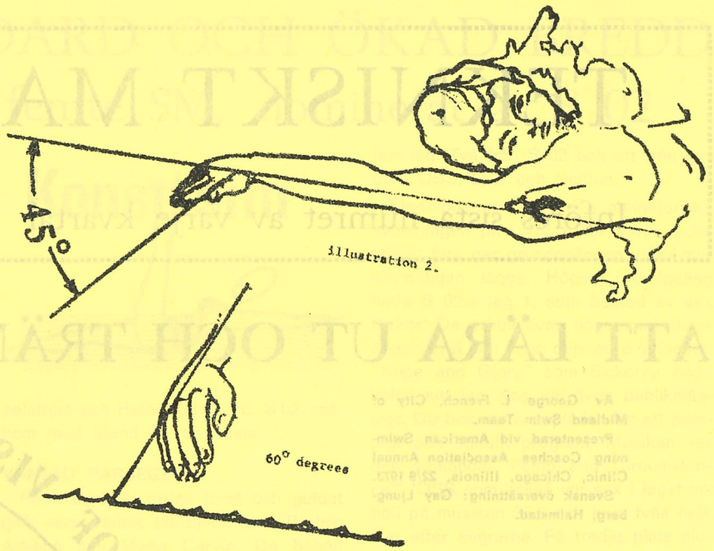


illustration 2.

ARMTAG

Armtaget består av sex huvuddelar som skall presenteras var för sig för total förståelse av den önskade armrörelsen.

1. ISÄTTNINGEN

Handens läge när den sätts i vattnet.

I vattnet:

Isättningspunkten bör ligga direkt bakom eller något utanför axlarna.

Handens läge är viktigt. Lillfingret måste vara "ledande", med handflatorna utåt och vinklade 45° gentemot vattnet horisontalt. Handflatan skall lutas mot vattnet i ungefär 60° vinkel (se bild 2). Armbågen skall ej böjas under denna del av armtaget.

2. FÅNG

Handens läge före drag- eller kraftfasen i armtaget.

I vattnet:

Man bör få fång ("grepp") i vattnet direkt under isättningspunkten på ett djup av 2—5 dm beroende på simmarens "storlek". Mellan isättningen och den tidpunkt när man nått maximalt djup, skall man försöka att öka handvinklingen så att handflatan kommer i ett vinkelrätt läge i förhållande till "färdriktningen". Fingrarna skall säras en aning med tonvikten på avslappning och koncentration på att känna trycket mot alla fingertopparna. Armbågen är fortfarande sträckt.

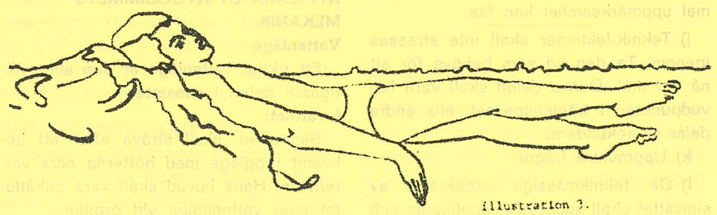


illustration 3.

3. DRAG

Begynnelsen av kraft-fasen i draget. Det är verkställt från "fånget" till den punkt där handen passerar armbågen.

I vattnet:

Handen dras från fång-läget, 2—5 dm djupt, i en bågformad rörelse till en punkt i höjd med nedersta revbenet, 1—2 dm djupt. Handens bågformiga rörelse motiveras av en strävan att säkerställa konstant tryck mot vattenmassor som inte rör sig i samma riktning som handen. Vinklingen av handen reduceras efter hand som handen rör sig genom denna delen av armtaget. Tonvikten är fortfarande på att hålla handen vinkelrätt mot "färdriktningen". Armbågen "leder" handen genom dragfasen. Efter hand som handen kommer framåt från fånget, tappar man armbågen och armbågens vinkel ökas efter hand som handen kommer framåt. Armbågens maximala vinkling när den passerar bröstkorgen skall vara 45°.

4. TRYCK

Handen passerar armbågen och fortsätter till en punkt i höjd med mitten av låret.

I vattnet:

I denna del av armtaget rör sig handen i en bågformig rörelse nedåt. Handledens vinkling ökas när den närmar sig slutet av tryckfasen för att handflatorna fortfarande skall vara vinkelräta mot färdriktningen. Armbågen sträcks när handen närmar sig tryckfasens slut. En stor hävstångseffekt kan vinnas under denna del av armtaget, så det är viktigt att simmaren trycker på till en punkt c:a 1 dm från mitten av låret.

5. RELEASE

Handen tar ut den sista kraften kvar i armtaget och hjälper handen och armen ur vattnet.

I vattnet:

Handen böjs nedåt till ett läge 3—5 dm under vattenytan. Detta avslutar kraftfasen och tvingar simmaren att utnyttja den fulla vidden av sitt armtag. Det placerar också handen i ett läge från vilket den med lätthet kan lyftas ur vattnet (se bild 3).

6. ÅTERFÖRING

Retur av armen till isättningspunkten. Återföringen följer "releasen" och börjar c:a 1 dm från låret.

I vattnet:

För att börja återföringen, roteras arm och hand utåt så att lillfingret leder handen ur vattnet. Detta är viktigt för att det tvingar simmaren att fullborda sin "release" och öka effektiviteten av armtaget. Lillfingret skall vara ledande för att säkerställa en ren isättning.

Armen är fortfarande utsträckt utan någon böjning i armbågsleden under hela återföringen. Handen och armen rör sig direkt över axlarna i rät vinkel mot vattenytan. Handen tillåts att släpa något efter armen i första halvan av armåterföringen. Den måste sedan roteras så att den är ledande före isättningen. (Se bild 4 och 5).

Instruktion:

Förklara hela ryggsimsarmtaget med hjälp av en simmare som "skyltdocka". Detta skall ske på land med demonstrationsobjektet liggande på en bänk, så att de verkliga rörelserna tydligt kan ses av åskådarna. Användandet av svart tavla och filmer underlättar förståelsen av tekniken. Ta god tid på dig och låt simmarna ställa frågor när de vill under demonstrationen. Försök att tillhandahålla så många positiva skäl som möjligt, till att använda en korrekt teknik.

Låt simmarna hoppa i vattnet på den grunda sidan och stå i vattnet, som når upp i brösthöjd. Stående i vattnet skall simmarna sträcka armarna framför sig,

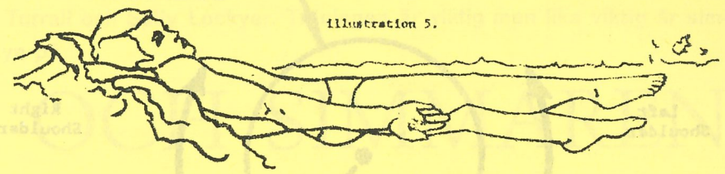


illustration 5.

axelbrett mellan händerna, som vilar på vattenytan. Tränaren visar först en riktig armåterföring och sedan gör gruppen efter, en arm i taget. Sedan går man vidare till isättningen och kollar handens läge när den går i vattnet.

Efter demonstration och övning av återföring, isättning och fång, fortsätt med drag och tryck. Betona vikten av att känna trycket mot fingrarna.

"Ta en hand full med lera och kasta den till fötterna" ger simmaren en idé om den grundläggande armrörelsen. Fortsätt med release-fasen.

När alla faser gåtts igenom, "prata" dem igenom hela armtaget, en arm i sänder, i mycket "slow motion". "Återföring, Isättning (lillfingret), Fång (djupt grepp!), Drag, Tryck, Release". Öva tills alla simmarna har en grundläggande idé om armrörelserna.

Slow-motion simning för att få tekniken perfekt skall följa instruktionen. Man kan t ex ordna en tävling mellan två grupper om vem som har den bästa tekniken. Varje tekniklängd skall betona en viss del av hela armtaget.

Överbetona alltid huvudets läge, ögats fixering och vattenläget.

AXEL-ROTATION

Axlarna bör rontera runt sin centralpunkt för att tillhandahålla mer hävstångseffekt till dragarmen och reducera motståndet på återförings-armen. (Se bild 6).

I vattnet:

I release-fasen i armtaget rullas axeln uppåt och lyfter armen upp ur vattnet. Axeln fortsätter att lyfta när armen kommer över axeln (anm nudda örat med axeln). När handen närmar sig isättningspunkten börjar man tappa axeln under vattenytan och når sitt maximum "drop" under fång-fasen. Motsatta armen går igenom samma cykel. Att man rullar återföringsaxeln uppåt tillåter den dragande axeln att rulla nedåt, vilket tillhandahåller mer kraft för dragfasen.

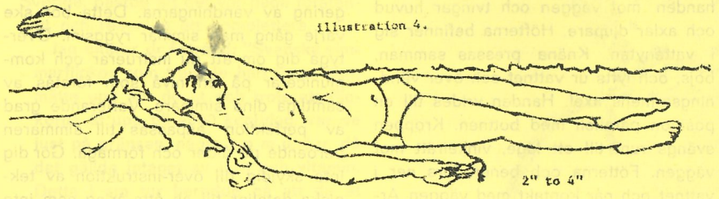


illustration 4.
2" to 4"

Precis som armarna, arbetar axlarna motsatt.

Instruktion:

En-arms drag med "tvekanden" vid olika punkter i draget betonar rotationen. För att demonstrera hävstångs-effekten, av denna rotation, låt en simmare stå bakom en annan, och låt denne ta tag i den "simmande" simmarens hand i fånglaget. Först, låt "simmaren" dra med axlarna parallella mot och i vattenytan. Därefter, rotera axlarna och drag; han bör lägga märke till skillnaden i hävstångs-effekten i de bägge dragen.

Det är mycket viktigt att betona att axlarna roterar runt centralpunkten och att huvudet är en del av denna punkt och inte rörs. Fixera ögonen i en punkt. Tillåt inga huvudrörelser.

ANDNING

Etablera ett andningsmönster.

I vattnet:

Andningsmönstret bör vara bekvämt för simmaren. Det är viktigt att simmaren inte håller andan. Munnen skall vara öppen för att försäkra detta.

Instruktion:

Låt simmaren andas in på en återföring (t ex vänster arm) och andas ut på nästa. Om detta inte är bekvämt, etablera en rytm som är baserad på varannan återföring. Det viktiga är att etablera en bestämd rytm och undvika att simmaren håller andan.

AVSLAPPNING

Minimal muskel-anspänning.

I vattnet:

Avslappnade muskler ökar vidden av rörelse, mjukhet och reaktion. Det reducerar trötthet och ger vatten-"feeling".

Instruktion:

Simmarna måste hålla sina munnar öppna, lösa höfter och "fladdriga" kinder. Detta kan tränaren lätt lägga märke till och korrigera. En tänjning av armarna i isättning och release hjälper till att slappa av armmusklerna. Lösa fingrar i återföringen ger avslappnad hand.

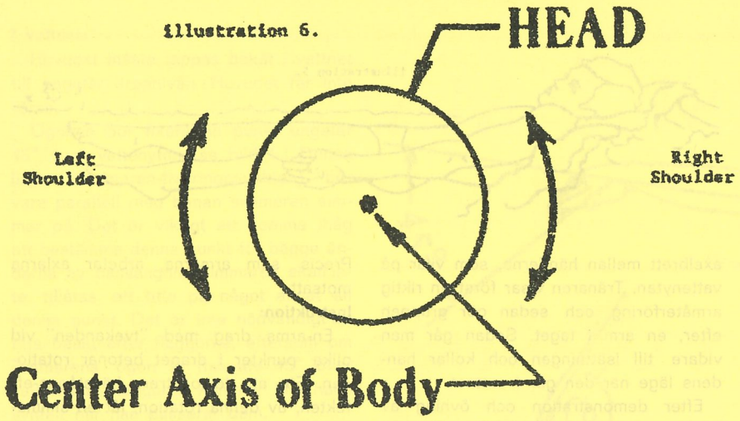
START

Ryggsimsstarten bör få samma tid och uppmärksamhet som de övriga starterna.

1. FÖTTERNAS PLACERING

Fötternas placering bör vara sådan att tårna befinner sig omedelbart under vattenytan och fötterna parallellt.

Illustration 6.



2. HÄNDERNAS PLACERING

Händerna bör greppa handtaget axelbrett eller ev något bredare.

3. PÅ EDRA PLATSER

Dra upp kroppen mot startpallen så långt som möjligt. Böj ner hakan mot bröstet. Armbågarna är böjda nedåt så att knäna får plats mellan dem.

4. IVÄG

Huvudet kastas bakåt. Armarna sträcks och trycker händerna mot handtaget så att bålen tvingas bakåt och iväg. Ryggen böjs i en båge över vattnet med ett rejält fotavstamp. Händerna släpper då sitt grepp och kastats utåt.

5. FLYKT

Kroppen skall färdas så nära och parallellt mot vattenytan som möjligt. Höfterna bör vara uppe så att ändan inte släpar i och skapar motstånd. Benen fortsätter sin sträckning med tårna inåtvända. De utsträckta armarna återförs så nära vattnet som möjligt. Handflatorna är vända uppåt. Armarna skall mötas i ett utsträckt läge bakom huvudet, färdiga för isättningen. Huvudet hålls bakåt.

6. ISÄTTNING

Isättningen bör göras med en mycket liten vinkel. Om flykten formar en stor båge, kommer isättningen att bli mycket djup och reducera startens effekt.

7. GLID

Kroppen bör glida i ett utsträckt läge omedelbart under vattenytan och kvarstanna tills maximal initialfart uppnåtts.

8. KICK

Tänj ut glid-delens initialfart med hjälp av kicken.

9. ARMTAG

Efter kicken och när simmaren känner att han förlorar initialfart skall ett snabbt, kraftfullt armtag dras från det utsträckta läget. Detta armtag för upp simmaren till vattenytan.

10. FIXERA ÖGONEN

Det andra armdraget kombineras med att ögonen söker och finner fixeringspunkten.

11. ANDAS

På det tredje armdraget fastställs andningsmönstret.

Instruktion:

Förklara starten på land. Låt sedan en av dina bättre ryggsims-startare demonstrera en riktig start. Fortfarande på land, påpeka de dåliga och fina delarna av demonstrationsstarten. Börja i vattnet med starter från skvalprännan innan ni startar från startpall. Detta hjälper simmaren att böja ryggen i en båge över vattnet i starten.

VÄNDNING

Ryggsimsvändningen äger rum från det att simmaren passerar vändningsflaggorna, till kontakten med och avstampet från väggen, och tillbaka till flaggorna.

1. NÄRMANDE

Med ögonen fixerade på punkten på andra bassängsidan, kommer flaggorna in i simmarens synfält. (Se bild 7). Genom träning skall simmaren ha ett förutbestämt antal armtag från flaggorna till väggen.

Sista armtaget innan kontakt nås med väggen: Blicken flyttas vid denna tidpunkt från fixeringspunkten och följer handen som når väggen. Huvudet måste tappas bakåt under vattnet, höfterna skall lyftas genom att ryggen böjes i en båge. Fortsätt kicka till kontakt med väggen nås. (Se bild 8).

2. KONTAKT HAND—VÄGG

Handen skall nå väggen 2—3 dm under vattenytan, direkt bakom huvudet. Fingrarna skall peka mot bassängbottnen. (Se bild 8). Ögonen ser handen nå väggen och motsatta armen fullföljer sitt drag.

3. VÄNDNING TILL KONTAKT FÖTTER—VÄGG

Med böjd armbåge, drar vändningshanden mot väggen och tvingar huvud och axlar djupare. Höfterna befinner sig i vattenytan. Knäna pressas samman, böjs, och lyfts ur vattnet och över vändningsarmens axel. Handen vrides till en position parallell med bottnen. Kroppen svängs runt till ett läge, vinkelrätt mot väggen. Fötterna och benen förs ner i vattnet och når kontakt med väggen. Armarna samlas och sträcks ut över huvudet, färdiga för avstampet.

4. AVSTAMP

Sträck benen kraftfullt och driv den fullständigt sträckta kroppen in i glidmomentet.

5. GLID, KICK, ARMTAG, ÖGON, ANDNING

Följ samma procedur som vid ryggsimsstarten.

Instruktion:

Förklara hela vändningen på land med hjälp av demonstrationsobjekt. Låt någon visa en fin vändning flera gånger i slow motion. Låt simmarna pröva i vattnet: Låt dem spurta från flaggorna till väggen och räkna sina armtag. Armen som är uppe i luften när simmaren passerar flaggorna räknas som första armtaget. Tillåt dem att titta efter väggen endast i de 3 första försöken. Därefter skall de veta hur många armtag som behövs för att nå väggen. Nu är de färdiga att utföra den första vändningen. Låt dem försöka ett antal gånger och lägg din uppmärksamhet på dem som har problem. En del gör en hel volt och kommer ifrån väggen i bröstläge. För att korrigera detta låt dem hålla ögonen öppna och låt dem se upp genom vattenytan under hela vändningen. Betona ögats fixeringspunkt tills sista armtaget dras. Låt blicken följa handen till väggen, lyft höfterna, stampa av, glid, kicka, drag till ytan och fixera ögonen på andra armtaget.

AVSLUTANDET AV ETT LOPP

När man avslutar ett lopp, närmar man sig väggen på samma sätt som när man närmar sig väggen för vändning.

TEKNIKKORRIGERING

Ryggsimmare behöver konstant teknikkorrigering eftersom de saknar möjlighet att se vad som händer under vattnet. På grund av att de simmar på rygg är tränarens möjligheter till kommunikation med simmarna nästan obegränsade. Ett system med tecken och signaler utvecklas snart mellan simmaren och tränaren. Det är viktigt att tränaren även ordnar tekniklektioner i smågrupper där han kan vara i vattnet eller se genom undervattensfönster och kontrollera mekaniken. Om simmarna förstår ryggsimsmekaniken kan de även hjälpa varandra. Det kan i bland vara nödvändigt att överdriva felen för att nå effekt. Teknikinstruktionen bör pågå ända fram till tiden för tävlingen. Ignorera inte korrigering av vändningarna. Detta bör ske varje gång man simmar ryggsim. Övertyga dig om att du instruerar och kommunicerar på en nivå som förstås av samtliga dina simmare. Varierande grad av perfektion anpassas till simmaren beroende på ålder och förmåga. Gör dig inte skyldig till över-instruktion av tekniska detaljer till en åtta-åring som inte kan tillgodogöra sig dem.

Forbes Carlile, Australien har tränat många toppsimmare av internationell klass inklusiva Shane Gould, nuvarande topparna Jenny Turrall och Sally Lockyer. Träningen är viktig men lika viktig är simmarens diet. Här följer Carliles syn på

NÄRING OCH SIMMAREN

Under många års tid har man sagt åt tränarna, att vitamintillägg åt friska idrottsmän, som äter riktig mat, är i bästa fall slöseri med pengar. Följaktligen först några ord om detta. För över 20 år sedan kom jag, på basen av ett experiment, som mätte C-vitaminvärdet i urinen hos simmare på normal diet, till den slutsatsen att de hade mycket låga värden av C-vitamin i kroppen. Ingen eller en mycket låg utsöndring av ascorbinsyra i urinen har länge accepterats som en indikator på nästan "skörbjuggsnivå".

Det var intressant att läsa i AMA-Journal, att skeptikerna till trots, så är C-vitaminet bra mot vanlig influensa .

I Australien Medical Journal finns ett studium som avslutas med orden "en stor del av den Australienska befolkningen har vävnader, där det finns mycket mindre THIAMIN (vitamin B_2) än vad som anses normalt. Man skulle tycka att det vore förnuftigt att komplettera normal diet och särskilt då hårt stressade idrottsmäns, med vitamin C och B_2.

Som simtränare kan vi inte vänta, tills vetenskapsmännen besluter sig, utan vi bör ge våra simmare och deras föräldrar praktiska råd.

Jag är väl medveten om, men ej överväldigad av betydelsen av de studier, som söker bevisa att en normal atlet ej behöver vitaminsupplement.

Då individerna varierar fysiologiskt i andra hänseenden, så finns det säkert också olikheter i metabolismen. Att upptäcka alla individuella minibehov är både praktiskt och omöjligt.

Jag vill här rapportera vad vi berättar för våra adepter, då det gäller näring och vitaminsupplement.

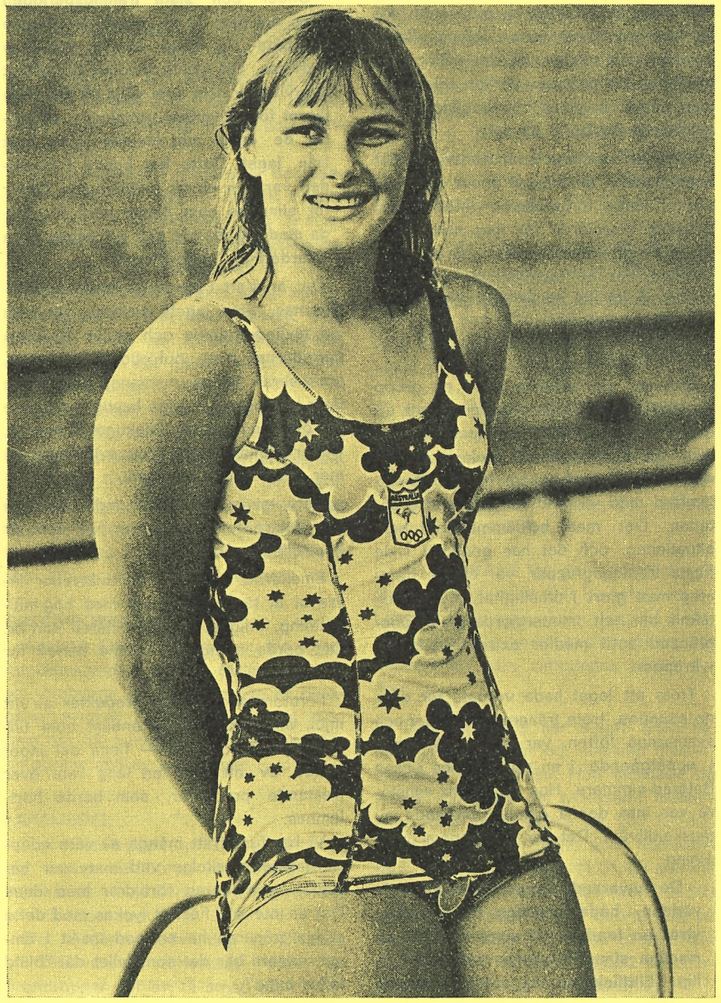
Efter ett symposium i Toronto år 1971, kände vi oss (min fru och jag) vetenskapligt mera berättigade än förut, då vi understödde vitaminpreparat i samband med sunda matvanor åt våra simmare. Ingen mindre än den högt respekterade fysiologen dr P-O Åstrand från Sverige, påstod att det var både förståndigt och resonligt att komplettera.

Jag citerar dr Åstrand: "Svenska simmarflickor som tränade hårt varje dag, mätte upp allt de åt och trots att flickorna åt upp till 4000 kcal/dag, var de just på gränsen, några t o m under, då det gällde intaget av järn och vitamin. Detta i sin tur berodde på att de åt för mycket kaloririkt socker, snask, popkorn och danska wienerbröd."

Kanadensaren Douglas McClennan rapporterade från sina observationer på idrottsmän och -kvinnor i olika åldrar, efter att under många års tid fört statistik över deras näringsvanor, att högst 15 % av dessa så utvärderade sportsmän kom nära optimala önskvärda dietmönster för hårt tränande idrottsmän. Med en jämförbar levnadsstandard kan man vänta sig att situationen inte är mycket annorlunda i Australien.

I Ryde berättar vi oupphörligt för våra adepter och deras föräldrar, att det inte finns någon magisk föda eller diet. Vi predikar det vi tror vara modernt "näringsevangelium": ät ett vitt sortiment av mat, så nära som möjligt deras naturliga tillstånd. Som tillägg rekommenderar vi en moderat dos av järn, vitamin B-komplex och vitamin C. För dem som har råd med det föreslår vi extra vitamin E.

Forbes Carile har hållit detta föredrag vid ett symposium i februari 1974 under rubriken "Diet for living". Texten är hämtad ur Swimming World och har översatts av Ruth Grahn i Svenska Finlands Idrottsförbund.



TOMMA KALORIER

Vi varnar för "tomma kalorier", raffinerade kolhydrater, om fyller energibehov, men saknar vitamin och mineral som finns i "naturlig" föda. Vi tror att vårt råd är ett utmärkt råd i vårt moderna samhälle, där sockrets och de vita mjölprodukternas lockelser är så stor, att vitamintillägg är en nödvändig försäkringspolitik mot möjligheten av en saknad kugge i de metaboliska hjulen.

Förutom möjligheten av en åtminstone subklinisk brist på vitamin, leder vanan av att äta "tomma kalorier" till fettbildning, som i sin tur förorsakar ökat vattenmotstånd och försämrar balansen mellan vikt och styrka hos simmaren, detta trots de dubiösa fördelarna av ökad flytförmåga och bättre isolering mot kyla.

Nuförtiden engageras vi med våra simmare i en fortgående kampanj att göra dem medvetna om nödvändigheten av att kontrollera sin kroppsvikt genom försiktigt ätande. Nyckeln till framgång härvidlag är naturligtvis motivation för att besegra gamla vanor. Ibland slår vi huvudet mot väggen då det gäller våra simmare. Framgången verkar säkrad — men sedan kommer tillbakagången, och vi tränare får börja på nytt.

Mina erfarenheter som tränare för det australienska landslaget under deras 8 veckor långa förberedelse inför VM i Belgrad, klargjorde för mig nödvändigheten av att tränarna redan på ett tidigt stadium har en fast hållning gentemot simmarna då det gäller mat och kontroll av fettbildning.

VIKTPROBLEM

Det var alarmerande att i en grupp av hårt tränade simmare konstatera, att av 10 flickor 8 hade problem med sin vikt. 4 avslutade sin 8 veckors finslipning med så mycket som 7 kgs övervikt, jämförd med vikt vid tidigare god prestation. Det mest beklämmande i hela situationen, och det har genljudit i de flesta träningsgrupper, var att de framsteg man gjort i uthållighet, styrka och teknik blir helt omintetgjorda om en obegränsad aptit medför extra fettbildning i kroppen.

Trots att laget hade varnats för denna situation, trots tränarnas hotelser och simmarnas löften, var nålen på vågen i uppåtgående i en del fall hos dessa Belgrad-simmare. Hos de flesta simmare var inte denna ökning beroende av muskeltillväxt. Det var fett genom överätning.

De nuvarande toppsimmarna i hela världen, både kvinnliga och manliga, visar en tendens till slankhet. Hos de manliga simmarna syns revbenen tydligt. Elitflickorna är antingen slanka eller muskelmässigt ganska väl utvecklade, såsom många av öst-tyska mästarna i Belgrad. "Storleken" hos de öst-tyska flickorna berodde absolut inte på fettdepositioner.

Vad det manliga laget till Belgrad beträffar, kan det vara av intresse att veta att endast en hade svårigheter med sin vikt. 10 av de elva simmarna gjorde personbästa i VM, jämfört med 3 av de 10 flickorna. Det verkar i flickornas fall som om aptiten på socker och stärkelse var större än femininers vanliga estetiska längtan att vara slank och lyckas i sina förehavanden.

Man rekommenderade hög protein — låg kolhydrathaltig föda, men få av flickorna kunde utöva en fortgående abstinens. I bästa fall höll de sin vikt, hos de flesta ökade den.

Man vet att bantning utgör en "biologisk" stress på organismen och under hård träning är det troligt att man försvårar en god prestation.

Under den sista träningsperioden finns det inte tid för någon idrottsman att påta sig extra stress, som kan undvikas. Om någon simmare har tydligt övervikt, av dem som väljs till det sista lägret före tävlingar utomlands, så borde de enligt min mening fällas bort från laget. Detta hot kunde i framtiden vara en starkt motiverande faktor för simmare som måste vara försiktiga med sitt ätande och vid behov göra erforderliga "uppoffringar".

Det är klart i såväl de enskilda individernas, som lagets intresse, att man vid tävling, träning och under de korta perioderna man nuförtiden har vila, praktiserar riktiga matvanor och aldrig låter kroppsvikten stiga hastigt beroende på överätning eller felaktiga matvanor. Under träning borde kroppsvikten hållas mer eller mindre konstant.

Naturligtvis finns det individer som blir lättare feta än andra. För dem är kontrollen svårare.

Emellertid borde riktiga matvanor läras ut åt tävlingssimmare med hög målsättning, tidigast möjligt i deras karriär. Det borde aldrig uppkomma behov för "bantning".

Förutom socker och produkter av vitt mjöl, som kan tillåtas endast som tillfällig lyx nu och då — finns det inget behov av att göra en lång lista över frestande produkter, som borde bortlämnas.

Vi har funnit att många av våra adepter måste omskolas vad matvanor beträffar och deras föräldrar med dem. Det är inte lätt. För att lyckas med detta måste tränaren ha en god insikt i ämnet, annars blir det som fallet där "blind leder blind".

SIMMARNA BÖR LÄRAS ÄTA VÄL

Tränarna borde deltaga i seminarier om näring. Simmarna borde läras att på lång sikt äta väl och också i fortsättningen göra de rätta valen och deras föräldrar med dem. Lärda att göra rätt borde våra simmare också lära sig avhållsamhet såväl hemma som utomlands under tävlingsresor. Simmare som i detta hänseende är vällärda utgör inte något problem på resor i ovana situationer, men simmare utan kunskap och självdisciplin kommer utan vidare att "gå fel" och spoliera månader och även år av träning.

Vi återkommer till det gamla påståendet att snask och kakor är "out". Det är inte en dålig regel. Vi borde inte känna oss dåliga då vi leder ungdomen mot bättre matvanor och ett hälsosammare liv, genom att reagera avvisande mot en simmare som har ena handen full med snask och glass i den andra.

Vi uppmanar våra adepter att välja nötter och torkad frukt ifall de absolut vill äta mellanmål, förutsatt att de ej har problem med vikten.

Nyckelordet är naturlig mat. Säkerligen är den bästa dieten för en atlet också den bästa dieten för att LEVA.

☐ BARBARA KRAUSE, ung och lovande ösztysk frisimmerska, har slagit sig in på andra plats i världsstatistiken på 100 frisim genom ett lopp på 57.47 i Magdeburg. Ender toppar listan (56.96) och efter Krause kommer Brigitha, Holland (57.68), Franke, DDR (57.82) och först därefter amerikanskorna Peyton (57.90) och Heddy (57.99). Sjua på listan, som upptar 18 simmerskor under 59 min är Shane Gould med sina 58.5 från 1972. Också Dawn Fraser hänger med — hennes 58.9 från —64 ger henne delad 14:e plats.

☐ ANDY COAN är nu världens absolut snabbaste frisimssprinter. Han har under inomhussäsongen i Lawrenceville, New Jersey simmat 100 yards i 25-yardsbassäng på 43.9, sex tiondelar under Dave Edgars amerikanska rekord på distansen. Omräknat efter den officiella amerikanska tabellen för tider från yards till meter blir det 49.4 på 100 meter. Under 50 sekunder har hittills ingen simmat — världsbästa tid enligt omräkningstabellen har västtysken Klaus Steinbach med 50.82. Coan var fjorårets snabbaste i världen på 100 frisim — han simmade som startman i lagkapp på 51.23, en hundradel under Spitz' världsrekord.

SIMMARENS ÖRON

Av Murray Grossman, M. D.
Översättning ur Swimming World av Jörgen Pedersen, Örebro

Öronproblem är det största problemet när det gäller förlorad träning bland simmare.

Tränarna är också bekymrade för öronproblemen.

Meningen med denna artikel är att rekommendera procedurer som har reducerat öronproblemen bland mina simpatienter. Att få bort problemet **helt** är inte lätt när man alltid är i vattnet.

VAD ORSAKAR SIM-ÖRA?

Man trodde först att det berodde på att man simmade i smutsigt vatten, och ändå har det visat sig att folk med en egen swimming-pool har fått infektioner, medan folk som simmat i det smutsigaste vattnet, innehållande virulenta bakterier inte drabbats av öroninfektioner om huden i öronkanalen inte var sårigt och om örat skyddades av ett normalt lager av vax.

Fortsatta studier visade att öroninfektionerna orskades av att öronvaxet avlägsnades. Ett annat försök visade att, om man placerade vatten i öronkanalen och sedan förseglade densamma, så resulterade det i att örat blev infekterat.

Detta visar att det kan hända om man befinner sig i vattnet för en lång period. Det visade sig att vissa vattenfrånstötande produkter var mycket effektiva för att förhindra öroninfektioner.

VAD HÄNDER I ÖRAT?

Ett värkande ytteröra gör mer ont, än en infektion någon annanstans på kroppen. Oftast gör infektionen i ytterörat mer ont hos simmaren, än om det var i mellanörat. Detta beror på att ytterörats kanal har grupper av nerver som ger en värkande känsla kring det området, så att värken fördubblas 3—4 gånger. Öronkanalen är omgiven av ben, så när en öroninfektion sätter in, så svullnar kanalen och benet pressas mer, vilket gör att det gör ännu mer ont. En annan anledning av obehag är den att du inte själv kan se in i örat, för att se vad som händer.

HUR FÖREBYGGA EN INFEKTION?

Det finns flera åtgärder som man kan vidtaga. För det första, att aldrig få tvål i örat eller shampoo.

Anledningen till detta är att ytterörat är som en Coca-Cola flaska. När man väl har fått tvål i örat, så är det nästan omöjligt att få ut det igen.

För det andra, gör aldrig rent örat med handduk, tvål etc. Att göra rent örat på det sättet innebär att man tar bort öronvaxet. Så fort vaxet är avlägsnat, så är det fritt fram för vattnet att angripa huden i örat när man simmar vilket resulterar i en infektion.

När man duschar, så spruta inte in vatten i öronkanalen. Jag skulle vilja använda liknelsen med diskhänder — om man tillåter diskmedel att finnas kvar på händerna, så blir de spruckna, irriterade och börjar klia.

Genom att hålla händerna fuktiga (läs handcreme), så kommer huden att behålla sin smidighet.

VAD SKA MAN GÖRA MERA?

Att torka sig ordentligt efter träningen är viktigt. Ta tid på er att få ut vattnet ur öronkanalen. Gör detta genom att slå lätt eller ruska på huvudet tills vattnet lossnar ur örat.

Ta av badmössan så fort ni är klara med träningen. Ta bort håret så att det inte hänger ner och blockerar ingången till örat. Använd aldrig handduk, hårnål, "tops" eller dylikt för att få bort vattnet ur örat.

Att ha vax kvar i ytterörat är den bästa förebyggande åtgärden för att minska risken för öroninfektioner. Det är mycket sällan som någon har så mycket vax i öronen att han hör sämre.

Ett sätt att behålla vaxet är att använda baby-olja i örat före hårtvätt eller simning. Detta är vattenfrånstötande, samtidigt som det håller huden smidig. Oliv-olja är ungefär likadant.

Salva hjälper inte speciellt mycket, om man vill använda den i örat som ett vattenfrånstötande medel, eftersom det lämnar en hel del områden bara, och om man lägger i så mycket salva i örat att inte någon fläck skall bli kvar, så innebär detta en nedsättning av hörseln, som inte är så speciellt angenäm.

ÖRONPROPPAR?

Använd aldrig öronproppar. De irriterar öronkanalen, och de hjälper inte för att förebygga en infektion. De är dessutom mycket farliga. En plötslig dykning ner på 4 meters djup kan innebära en sprängning av trumhinnan.

LÄKEMEDEL

Om öronkanalen torkar ut, så innebär det att det börjar klia. Detta leder kanske till att ni börjar riva i örat, med en infektion som följd.

Det är därför nödvändigt att använda ett motsvarande läkemedel, som t ex örondroppar, för att få stopp på allt klia. Många människor river sig i örat i sömnen, därför är ett 12-timmars läkemedel nödvändigt.

Så fort en infektion börjar är det absolut nödvändigt att ta något slags motverkande medel för att få bort kliandet och uppsvällningen och, genom detta, en snabbare återhämtning.

Öronstudier och mina egna erfarenheter har visat att, behålla öronvaxet och inte använda tvål i örat, motverkar öroninfektion. För den som ofta har infektioner i örat, rekommenderar jag att använda motverkande medel så fort det börjar klia. Jag vill dessutom rekommendera baby-olja och oliv-olja, som appliceras i örat före simningen.

☐ VM-KVALET I POLO på Hvar i Jugoslavien vanns av Västtyskland, som vann alla sina tre matcher. Bulgarien var tvåa i turneringen före Grekland och Storbritannien. Resultaten: Västtyskland —Bulgarien 3—3, Grekland—Storbritannien 3—2, Västtyskland—Storbritannien 10—7, Grekland—Bulgarien 7—7, Västtyskland—Grekland 6—3, Bulgarien—Storbritannien 9—3.

☐ TILL VM I CALI har anmälts över tusen aktiva — noga räknat 1094. Totalt 38 nationer kommer att delta och största trupperna har USA (104 aktiva), Kanada (93), Sovjet (87), Västtyskland (65), Brasilien (61) och DDR (60).

☐ TILL JAPANSKA MÄSTERSKAPEN 27 —29 augusti har USA anmält en trupp på 24 simmare, tolv damer och tolv herrar. Det är årets USA-mästare, korade vid mästerskapen i Kansas City 20—23 augusti, som får åka.

☐ NY TRÄNARE för världsrekordhållare Stephen Holland är Bill Sweetenham — Lawrie Lawrence, som tidigare tränat det australiska konditionsfenomenet har upphört att vara simtränare sedan nyåret.

☐ UTA SCHÜTS har slagit tyskt rekord på 400 frisim vid hessiska mästerskapen i Rüsselheim. Hon simmade på 4.26.2 och hade ett lyckosamt mästerskap med seger också på 200 (2.10.6) och 100 frisim (1.00.7) som hon vann före Angela Steinbach (1.01.4). Martina Thrän, 12, slog åldersklassrekord på 200 bröst med 2.50.8, Heide Eberts, 13, på 400 medley med 5.34.6 och Stefan Reh, 12, på 1.500 fritt med 19.00.2. Mästerskapen gick i 25-metersbassäng.

Istvan Goors synpunkter på MODERN POLOTRÄNING

I samband med Skogis Cup i vattenpolo i Göteborg studerade vår landslagstränare, Lars Fjärrstad, ungerska Ferencvaros träning och diskuterade i anslutning härtill modern poloträning med Istvan Goor, välkänd ungersk polotränare och sedan åtskilliga år verksam i Ferencvaros, ett av Ungerns absoluta topplag. Istvan Goor hade bl a följande synpunkter att ge, som alltså Lars Fjärrstad här förmedlar i artikeln, som varit utsänd i stencilform till våra klubbtränare och landslagskandidater liksom artikeln också inrymmer Fjärrstads synpunkter på vad Goor hade att förmedla, "översatta" till svenska förhållanden.

GRUNDTRÄNING

FTC har en grundträningsperiod per år. Den varar 3—4 månader och sträcker sig under perioden december—februari (mars).

Under denna period läggs grunden för den kommande tävlingssäsongen.

Träningen består av följande moment:

Simning, 3 ggr/vecka, 3.000—4.000 m

Tyngdlyftning, 3 ggr/vecka, maximal belastning

Teknik, 3 ggr/vecka, utföres efter styrketräningspasset.

Sim- och styrketräningen varvas varannan dag. Meterantalet kanske inte verkar imponerande på en del, men man ska veta, att p g a tidsbristen i simhallen, måste all simning ske i högsta tempo. För att träningen inte skall bli alltför monoton använder Goor bollen i många simmoment.

Ex: 10×50 m fritt, 1 50:a utan boll, 1 50:a med boll, 1 50:a simmas första 25 m med boll, andra 25 m utan boll o s v.

Beträffande styrketräningen kan vikten härav ej tillräckligt betonas, under grundträningsperioden måste 3 pass/vecka genomföras. Varje pass måste vara ca 1.5—2 timmar långt för att ge tillräcklig effekt. Varje övning skall under denna period ske med maximal belastning d v s med så mycket på stången att den sista repetitionen knappt kan genomföras. Varje övning görs i 5 set om 6 repetitioner d v s sammanlagt 30 lyft/övning.

Utländska bedömares uppfattning om svenska polospelare är just avsaknaden av den fysiska styrkan. Skall vi kunna hävda oss i den internationella konkurrensen måste varje tränare och spelare lägga upp ett långsiktigt styrketräningsprogram, som måste genomföras utan tanke på ev matcher dagen efter ett styrkepass.

Lämpliga program kan rekvireras från Svenska Tyngdlyftningsförbundet.

ÖVRIG VATTENPOLOTRÄNING

Utan boll

Träningen i vattnet utan boll följer genomgående en viktig princip: Under en övning skall kroppsställningen i vattnet hela tiden skifta från vertikalt till horisontellt, från höger till vänster, från stillaliggande till snabb start.

Denna princip vill utnyttja de i en match förekommande rörelsemomenten. Dessa övningar bygger också upp vattenstyrkan och ökar spelarnas snabbhet och explosivitet.

En annan övning, som framför allt körs av målvakter, men som också med fördel kan användas av utespelarna är fjärilsim med bröstbentag. På varje längd läggs ett moment in bestående av tre höga tramp rakt upp. Detta moment kan upprepas två eller tre gånger per längd.

Goors målvakter kör under grundträningsperioden 40×33 m med två trampmoment inlagda 15—20 sek vila mellan varje längd.

Efter denna duvning förstår var och en varför Ungern har världens bästa målvakter.

Med boll

Passningsträning

Från början läggs tonvikten vid en riktig teknik. Det är inte bara hand- och simställningen som är viktig, utan även koordinationen mellan övriga kroppsdelar.

Det särskiljande är dock den ungerska spelarens inställning eller attityd till passningsträningen.

Varje övning utförs med största noggrannhet och koncentration i medvetande om att det lag som passar bäst till slut alltid vinner.

Varje övning "överinlärs", vilket sätter tålamodet på prov. Många svenska spelare tröttnar alltför fort på en övning och snart övergår träningen till lek och nojs.

Några exempel på nya bollövningar kan nämnas:

1) Åtta spelare ligger i en ring. Varannan spelare tillhör ett lag, varannan ett annat. Två bollar används. Bollarna återfinns hos två spelare, som ligger mitt emot varandra.

Bollarna sätts igång samtidigt och övningen håller på tills den ena bollen hunnit upp den andra.

2) Två spelare, en boll. Spelarna ligger 5—8 m från varandra. Bollen passas av den ene spelaren först till vänster hand därefter till höger hand och slutligen en hög pass till "bästa" handen. Passningarna till höger och vänster skall vara så riktade att mottagaren måste ta ett kraftigt sidtramp åt varje håll.

Skjutträning

Jag vågar påstå att den största skillnaden mellan en ungersk och svensk toppspelare ligger i skjutskickligheten.

Hur har denna skillnad uppstått? Naturligtvis beror den till stor del på att en ungersk spelare har möjlighet att skjutträna flera timmar per dag. Men det är inte hela hemligheten.

På samma sätt, som jag beskrivit beträffande passningsträningen, lägger spelaren in maximal styrka och snabbhet i **varje** skott under hela träningspasset.

Ett skjutträningspass bygger på spelarnas möjlighet att improvisera. Vanligtvis ligger 4 man framför mål, 3 man i linje ca 6 m framför mål med en man ca 1.5—2 m bakom. Bollen kommer då att passas både bakifrån och från sidan, varför spelaren tränas att ta emot bollen även från "ovana" positioner.

Spelarna byter positioner med jämna mellanrum. Även den som ligger längst bort skall skjuta för att träna upp distansskyttet. Samtliga skottvarianter används.

En övning som, dels tränar upp målvaktens rörlighet, dels uppövar utespelarnas förmåga till "pet" och "stöt" skall nämnas.

Två grupper om 4—5 spelare i varje grupp ligger ca. 6—8 m från målet, något utanför målstolparna. Spelarna simmar in en och en mot målstolpen och avslutar med antingen "peten" eller "stöten". Ena gången från höger, andra gången från vänstra gruppen. På detta sätt tvingas målvakten att snabbt förflytta sig från stolpe till stolpe. Tidsintervallen avpassas så att målvakten har en chans att nå bollarna.

TAKTIK — SPELUPPFATTNING

Varje lag har förhoppningsvis försökt bygga upp en egen spelstil, som är anpassad till spelarnas utveckling och skicklighet.

Taktiken bestäms från match till match beroende på motståndarlagets starka och svaga sidor.

Det är tränarnas uppgift att experimentera fram en för laget lämplig spelstil och taktik.

För den enskilde spelaren gäller det att inom ramen för en given spelstil eller taktik spela den roll, som hans placering på planen anger eller den situation han är invecklad i avgör. D v s varje spelare måste veta i varje moment om han är bollmötare, bollhållare, avslutare eller helt enkelt skall ligga avvaktande.

Denna kunskap måste spelaren tillägna sig med tränarens hjälp. Endast med hjälp av matchrutin och erfarenhet kan dessa kunskaper förvärvas.

Varje avsnitt av matcherna måste analyseras och gjorda misstag rättas till.

Spelare som ej har denna känsla för spelet — spelsinne — kommer att stanna i utvecklingen.

Varje spelare måste individuellt "tänka polo" d v s tänka sig in i situationer, som förekommer på matcher och försöka lösa dessa situationer på bästa sätt. På detta sätt automatiseras vissa moment och spelaren kan utföra dem snabbt även under stark trötthet.

ÖVNINGSFÖRRÅD

Istvan Goor var mycket ovillig att lämna exempel på övningar, som kunde vara nyttiga. Han anser att det är varje tränares uppgift att hitta nya övningar.

Han varnar för att använda konstruerade övningar, som spelaren ej kan använda under matcher. All träning måste anpassas till realistiska matchförhållanden.

Tränaren måste experimentera och inte vara rädd för att några övningar misslyckas, när idé omsätts i praktik.

REKRYTERING

I Ungern, har vattenpolo, en helt annan status än i Sverige. Därför söker sig många ungdomar direkt till polosektionerna. Det är också lättare att behålla dem i träningen. Allmänt kan dock sägas, att Goor försöker få med alla ungdomar som visar intresse för bollen. Till att börja med leks intresset fram hos dessa ofta bara 8—10-åringar. Så småningom övergår leken i alltmer rationell träning. En 15-årig ungrare får på detta sätt en teknisk och taktisk skolning, som en svensk har i 20-årsåldern.

Resultatet blir att Ungern får ett försprång som är väldigt svårt att ta in.

PK:s förhoppning är att höstens satsning på SUM-polo skall innebära att vattenpolons teknik och taktik flyttas ner i åldrarna så att intervallen mellan 15—20 år kan användas till fysisk träning i större utsträckning samt matchträning där de grundläggande kunskaperna för länge sedan vunnits.

Känslosvall när SUM-SIM diskuterades på BRA TRÄNAREKURS I STOCKHOLM

Planering och teknik var de "tunga" ämnena vid den ungdomstränarkonferens som ägde rum på Palace Hotel i kungl. huvudstaden första helgen i maj. STR hade uppenbart lyckats bra med sitt programval denna gång. Ett 90-tal anmälningar från vetgiriga "SUM-tränare" hade flutit in, men av organisatoriska skäl blev man tvungen att begränsa deltagarantalet till 68 st, förutom kursledning och föredragshållare.

Trots kritiken från tränarkursen i Norrköping vågade STR inleda kursen med gruppdynamiska övningar. Meningen var att vi skulle lära känna varandra och framför allt oss själva, vilket förmodligen skulle underlätta lördagens huvudarbete, som bestod i gruppvis planering, där man fick välja en uppgift av antingen administrativ (planera en klubb), fysiologisk (planera en simmares liv från simdyna till OS-pall) eller psykologisk (tävlingsförberedelser) karaktär.

Som inledning till den administrativa gruppuppgiften gav Olle Kylborn tips, som för många säkert var nyttiga injektioner i planeringsarbetet på hemmaplan.

Inledningen till den fysiologiska gruppuppgiften stod Ingvar Holmér för. Som alltid när Ingvar talar blev man fascinerad av hans saklighet och vetenskapliga touch över framställningen.

När SUM-SIM diskuterades mot bakgrund av de väldiga biologiska skillnaderna inom en årsklass, hettade det dock till i salen. För- och nackdelar med att vara "ungdomsstjärna" diskuterades. Några trodde att de som tränas fram till "stortider" i unga år sållan blir bra simmare som vuxna, medan andra inte kunde förstå varför vi "inte kan unna dem den framgången".

INTE HÖGTRAVANDE

Willie Railo-inspirerade Gay Ljungberg gav en mycket fin inledning till den psykologiska gruppuppgiften. Tipsen, han gav kändes inte högtravande och abstrakta utan var av sådan art, att man inspirerades att åka hem och "ta ett snack med simmarna".

Söndagen inleddes med ett nytt fascinerande föredrag av Ingvar Holmér, som talade om "Simningens mekanik", ett ämne som enligt Ingvar inte nått så långt i vetenskaplig forskning som fysiologin och därför i framtiden skulle betyda mycket för simningens framåtskridande.

En timme efter lunch fick alla sätta sig i grupper och berätta om alla problem av simteknisk art som de brottades med hemma, och som sista kraftansträngning fördelade man om sig i "tvärgrupper" och löste skriftligen problemen.

Deltagarna lovades prablemlösningarna och även lördagens gruppredovisningar per post inom fjorton dagar.

Avslutningsvis tackade Classe Widén deltagarna för deras ambition och fina arbeten och kursledningen i sin tur avtackades med en varm applåd.

e. u.

Gunnar Fornander



Håll Stranden Ren

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

Lars-Eric Paulsson:

Sluta satsa på lagkapper i landslaget kräv individuella prestationer i stället

Efter SM i Falun dristade jag mej att tycka till om det svenska landslagets satsning på framtiden i allmänhet och på VM i synnerhet. Då fick jag veta att jag var negativ till svensk simning och motarbetade densamma med dålig PR.

Det är mej naturligtvis helt främmande att vilja motarbeta simningen som jag levt med nästan hela mitt liv. Tvärtom. Men jag menar att jag har en skyldighet att säga, vad jag tycker, när jag blir tillfrågad. För att skingra dimmorna kring denna min kritik vill jag här klarlägga mina åsikter.

Jag har sagt att jag anser att landslagsledningens satsning på lagkapper är fel därför att den utarmar standarden. Jag anser att detta, att man har som målsättning att åka till en stortävling som VM med lagkapper som huvuduppgift, missgynnar dem som seriöst och hårt satsar på en individuell karriär och gynnar dem som sätter ambitionen lägre och nöjer sig med att vara bland de fem, sex bästa i frisim i landet.

Detta med satsning på lagkapper är en svensk tradition, som faktiskt lönat sig dåligt. På herrsidan har vi inte tagit någon medalj i någon lagkapp i något internationellt mästerskap sedan EM i Utrecht 1966.

På flicksidan har resultatet varit något bättre med t ex brons vid de båda senaste EM-tävlingarna. Men jag anser att detta är ett magert utbyte i relation till vad det kostar i kronor. För att ställa upp ett bra lagkappslag krävs en satsning på åtminstone sex, helst åtta simmare.

Det är dessutom så att Sverige har ett dåligt urval för att någonsin kunna ta upp kampen med de stora nationerna. Det behövs i dagens hårda konkurrens sex stycken simmare (fler i medleylagkapperna) av internationell toppkvalitet. Lilla Sverige har och kommer att ha svårt att t ex ha sex internationella toppar på 200 frisim. Det måste vi, om vi vill ta medalj på VM eller OS.

Däremot har det många gånger visat sig att vi kan matcha enskilda talanger till världstopp. På EM i Barcelona tog de svenska simmarna sju medaljer.

En av dessa var i lagkapp (4×100 fritt damer).

Det måste alltså vara mer lönsamt att satsa resurserna på individuella prestationer. Följden blir då att vi kommer att ha goda lagkappslag, eftersom kvaliteten höjs på de distanser, som bildar delarna i lagkapperna.

Jag tycker mej kunna spåra konsekvenserna av lagkappstänkandet i SM:s resultatlistor. Flera etablerade simmare med stora utvecklingsmöjligheter avstod från start i de tunga grenarna för att koncentrera sig på konjunkturdistanserna. Det har åter blivit ute att träna för, och tävla på de tunga distanserna. Standarden har sjunkit i relation till internationell topp mest på 400 fritt, 400 medley, 800 och 1500 frisim. Svenskdistanserna!

Det är ju speciellt ledsamt att se att medleydistanserna är så urvattnade. Detta med tanke på att Sverige har fostrat världens bäste medleysimmare. Betänk dessutom att vi vid sidan om Gunnar hade internationell topp i medley i form av Hasse Ljungberg och Bengt Gingsjö. Finalister och medaljörer vid EM och OS.

Det finns en annan sida av problemet. En mycket allvarlig aspekt. Nämligen den demokratiska. Jag menar att det inte är juste, att en simmare skall diskrimineras bara för att han/hon ägnar sig åt en udda gren och därmed aldrig har chans att platsa i ett lagkappslag. Det är dålig status i att vara svensk mästare numera. Det ger inga speciella fördelar. Låt mig peka på några exempel:

Bernt Zarnowiecki är obestridd mästare på 100 frisim. Han har det svenska rekordet på lång bana. Jag tror mig veta, att Bernt vill satsa på 100 fritt för att försöka bli en internationell toppsprinter, vilket han otvetydigt har förutsättningar för. Han simmar negativt som Spitz och andra storsprinters.

Vad han har för utbyte av denna sin ambition? För att vara säker på att få åka med till en stortävling som VM måste han snegla åt 200 fritt samtidigt. Detta kan då innebära att resultatet blir sämre i båda grenarna. Faktum just i år.

Däremot kan en simmare som inte har en chans att ta medalj på SM på varken 100 eller 200 fritt mycket väl få åka på en drömresa som reserv i någon lagkapp.

Han behöver bara se till att han är bland de bästa på SM.

Ett annat exempel: Pelle Berglund är den mest talangfulle fjärilssprinter, vi sett i Sverige. Många är nog eniga med mig om att Pelle kunde ha blivit europatopp på 100 fjäril. Men Pelle tröttnade därför att han inte tyckte att det faktum att han var svensk mästare innebar några fördelar. Tvärtom såg han hur kamrater som aldrig vunnit ett svenskt mästerskap var bofasta i landslaget.

Nu säger vän av ordning, att de exempel, jag valt, också är exempel på simmare som trots sina mästerskap inte nått upp till den standard som fordras för att få vara med i ett stort mästerskap. Det är i och för sig riktigt. Men man utvecklas inte av att alltid få bli hemma i ankdammen. Just sprinters är särskilt beroende av att få tävla mycket för att utvecklas.

Lagkappssatsningen lämnar inget utrymme för satsning på enskilda individer. Det handlar om resursfördelning. Om rätten för varje simmare att få slåss om en bit av kakan på lika villkor.

Jag vill här erinra om hur Gunnar Larsson flera gånger avstod från att delta i lagkapper där han varit självskriven för att ge sig själv en ärlig chans till en individuell prestation. Både jag, i egenskap av Gunnars rådgivare och han själv kritiserades ofta för detta. Sverige fick ju simma med ett sämre lag, än vi i verkligheten hade. Men jag tror att den tidens belackare i dag inser, att Gunnar gjorde rätt.

Det är dessutom ganska lätt att erinra sig simmare som varit specialister på att kvala in i lagkappslag och som sedan fått göra drömresor som turister. Det är inte rätt mot den ambitiöse simmaren, som fick stanna hemma, bara därför att han inte platsade i lagkappen.

Nej, tänk om! Höj ambitionsnivån på svensk landslagssimning! Kräv individuella prestationer! Då kommer vi att få bra lagkappslag.

Kom i håg, att det bästa 4×200 lag vi haft på mycket länge var det lag som simmade finalen i München! Det bestod av fyra simmare, som alla var bland världens bästa i någon gren. Gunnar Larsson, Bengt Gingsjö, Anders Bellbring och Hasse Ljungberg.

Alla tävlade ytterst framgångsrikt individuellt i OS. Och laget blev 4:a i finalen.

Jag tror att Sverige är för litet, har

Forts på sid 23

Håller svensk vattenpolo på att brutaliseras?

Stockholm den 3/5 —75.

Jag har länge funderat på att skriva en insändare på detta tema. Det som fick "bägaren att rinna över" var en i princip betydelselös junior-SM-match mellan TSK och Hellas-Neptun den 1:a maj, då en av våra spelare var tvungen att sys i överläppen med fem stygn efter en välriktad, avsiktlig spark ovanför vattenytan. Syndaren blev endast uppvisad för en minut, beroende på att domaren, som kom från Eskilstuna, inte hade grepp om matchen.

Nu ställer man sig frågan: håller svensk vattenpolo på att brutaliseras?

Under de senaste åren har man sett klara tendenser åt det hållet. Detta har yttrat sig på flera olika sätt. Ett exempel är provokationer, där en spelare i ena laget har lagt sig på en speciell spelare (ofta nyckelspelaren) i andra laget och retat upp honom på olika sätt, för att få honom uppvisad, helst då för resten av matchen.

Ett annat exempel är skrämseltaktiken, där ena laget genom onödigt hårda nedtryckningar av bollförande spelare och efterslängar försöker underkuva motståndarlaget.

Vad beror då detta på, och med vilka metoder kan man stävja dessa tendenser?

Orsaken till att genomföra en match på detta brutala sätt är ju naturligtvis, att laget vill vinna matchen, och utnyttja inkompetenta domare till sin fördel. Eftersom Sverige som polonation vill hävda sig i internationell konkurrens, där dessa metoder ej tillåts, anser jag att vi måste göra något åt detta.

Hårt och tufft spel är en sak, medan brutalt och provocerande spel är en helt annan, som vi internationellt knappast kan dra någon nytta av.

Åtgärderna bör sättas in från två håll:

För det första bör tränare och ledare i sina respektive klubbar ta större ansvar för sina spelare och omedelbart stävja tendenser av detta slag.

Den andra åtgärden bör komma från förbundshåll. PK måste gå ut med mer information gällande reglerna och deras tolkning, för att uppnå åtminstone fundamentala kunskaper om hur vattenpolo skall spelas. Dessutom måste, och detta är det viktigaste, domarfrågan aktualiseras. Polodomarna måste ha mer utbildning och intensivare träning.

Som det nu är kommer domarna oftast helt oförberedda till seriestarten. Bedömningen blir därför oerhört inkonsekvent. Medan en del domare enbart blåser för mord och mål, är andra väldigt petiga.

Polodomarkonferenser som hållits de senaste åren, utom i år, för division-1-domare måste omfatta samtliga seriedomare. Sådana konferenser kunde läggas i anslutning till turneringar innan seriestarten, för att nedbringa kostnaderna och utnyttja bedömningen i turneringen som utgångspunkt för vidare diskussion.

På dessa polokonferenser, som kan vara på både distrikts- och riksplanet, bör regeländringar och andra problem diskuteras, för att få fram en standardisering av bedömning och regeltolkning. Det måste ju vara till fördel för poloutövarna att få veta vad de får, och inte får göra. Domarträningen kunde ske på klubbarnas träningskvällar. Till detta är antagligen klubbarna positivt inställda eftersom det gagnar dem själva lika väl som domaren.

En inte alltför avlägsen tanke, där tyvärr ekonomin är den begränsande faktorn, vore att på försök inrätta ett tvådomarsystem, där ena domaren koncentrerar sig på spelet kring bollen, medan den andre tar hand om spelet utan boll. Därigenom kunde våldstendenserna stävjas på ett tidigt stadium, och spelet skulle bli öppnare och renare.

Till sist hoppas jag att denna insändare enbart uppfattas som konstruktiv kritik från alla håll.

Martin Lunden

P S

Sedan ovanstående match spelats — och detta skrivits — har ytterligare en av våra spelare skadats svårt vid en div 1-match, även denna gång i Eskilstuna

★

Visst tar Martin Lundén upp vitala problem för svensk polo i sin insändare, även om jag nog tycker, att han i vissa stycken målar f-n på väggen

Det är en generell trend i alla bollspel, att det blir tuffare, hårdare, jämnare och alltmer intensivare matcher i alla seriesammanhang. Lagen är bättre tränade, det blir större och större utrymmen för bättre inlärda och mer konsekvent genomförda taktiska inslag i form av närmarkering, hårdare tacklingar etc — vi upplever det inte minst i vår stora folksport, fotboll, där allt fler lag spelar s k total-fotboll; alla i laget hjälper till lite överallt, inte minst har forwards fått nya uppgifter att med forechecking störa motståndarens uppspel från egen planhalva: man börjar, populärt uttryckt, försvara sig redan med kedjan.

Till bilden hör, att allt fler lag — också i vattenpolo — tränar mer, riktigare och mera rationellt än förr: simstyrkan är nu hos praktiskt taget alla div 1-lag högt uppdriven, lagen håller ett avsevärt högre tempo än förr; den tiden är också i stort sett förbi, när ett lag kunde utnyttja motståndarens bristande simförmåga och kondition och "simma sönder" sin motståndare.

Man har som domare märkt, att matcherna är avsevärt mer intensivare genom alla fyra perioderna — och därigenom också avsevärt mer svårdömda. Det är mycket sällsynt, att våra allsvenska matcher är s k läggespel för något lag, inte ens när toppen möter botten. Låt vara att det kanske blir rätt klara segersiffror — men det är oftast hård kamp matchen igenom.

I alla bollspel har man också från övergripande håll beordrat skärpt bedömning: fotbollträna rna klagar ju numera på att det dömts för många straffsparkar i årets serie. I vattenpolo har vi också beordrat dels en skärptare bedömning av straffkast-situationer liksom förbättrad observans på vissa detaljer i spelet (t ex stoppande av försök till insimningar, dykning från forwards i anfallsspelet liksom översimningar av försvarande back). Vi har också i skilda sammanhang instruerat domarna att hålla på disciplinen i vattnet, inte tolerera protester eller ens kommentarer till domsluten.

Det har också nyligen skickats ut en skrivelse till poloföreningarna ang påföljden vid uppvisning för hela matcehn vid brott mot reglerna 115 och 116.

Sedan styrelsen godkänt PK:s förslag i detta ämne har också innebörden i förslaget publicerats i Simsport (nr 5/75).

Du har rätt i Ditt påpekande, att PK detta år inte ordnat någon konferens för våra div 1-domare inför seriestarten. Sådana konferenser hölls de närmast föregående åren. Att det inte blev av i år berodde på två anledningar:

1) Vi hade inför årets seriespel inga direkta nyheter i bedömningen att informera om. Sådana nyheter framkommer vid de årliga, internationella domarekonferenser som hålles. Den senaste hölls i Israel och dit hade PK inte skickat någon delegat — det var helt enkelt för kostsamt.

2) Därmed har jag också snuddat vid anledning nr 2: PK ansåg sig helt enkelt inte ha råd att ordna någon domarekonferens i år — varenda krona i PK:s budget var intecknad för ändamål, som ansågs viktigare.

Självklart har Du helt rätt i mycket Du skriver. Inte minst i att tränare och ledare i resp klubbar bör ta större ansvar för sina spelare och omedelbart stävja alla våldstendenser.

Det är beklagligt, att spelare i PK H/N rå-

kat ut för elakartade skador i matcher — allt tycks härröra från matcher i Eskilstuna. Det är tyvärr så, att mellan spelarna i H/N och Tunafors vilar gammalt groll, vars uppkomst ingen riktigt kan härleda. Framför allt lär det ligga på juniorplanet — jag har själv dömt en match i JSM mellan dessa lag (första omgången i Västerås) och blev illa berörd över hur hårt och ojuste bägge lagen spelade, ehuru det den gången inte uppstod några blodviten.

Dock skall noteras, att den enda riktigt svåra skada, som jag känner till i seriepolo från de senaste åren drabbade en spelare i Ran i en match mot — PK H/N. Malmöspelaren fick flygas hem, läggas in på sjukhus, där han småningom fick genomgå en svårare ögonoperation (riskerade bli blind på ena ögat) och har efter detta funnit det bäst att upphöra med allt polospel.

Det skall dock i sanningens namn läggas, att det var en ren olyckshändelse, som ledde till denna skada — det skall inte läggas den aktuella H/N-spelaren till last, att han med avsikt tillfogade malmöspelaren (som torde ha varit en av de mest justa och snälla div-1-spelare, vi nånsin haft i svensk polo) den tackling, om slutade så illa.

Jag vill också påpeka, att den ende spelare, som veterligen blivit avstängd för brutalt spel de senaste säsongerna är från PK H/N — efter en juniormatch mot just Tunafors!

Brutalt och provocerande spel vill vi givetvis inte ha. Vi slipper väl enklast ifrån det, om åtgärderna sätts in på rätt nivå, d v s av tränare och ledare under klubbträningen. Sen är det givetvis upp till domarna att i matcher stävja alla sådana ev tendenser.

Nu är det ju dock så — som Du säkert vet alldeles för väl, Martin — att våra domare dömer mycket olika. Många blåser bara för "mord och mål", andra är desto petigare. Det där har givetvis med resp domares kunnande, grad av matchvana och träning — samt hans personlighet — att göra. Det ställs — i viss mån med all rätt — höga krav på våra domare, och det skall också sägas, att en del av våra pipblåasre inte försöker matcha de kraven med att skaffa sig matchträning eller komma någorlunda förberedda till sina matcher i seriernas upptakt

Det är också ett faktum, att domare tagit mycket illa vid sig av den kritik, som riktats mot dem under (!) och efter matcherna, då dels tränare/ledare och medföljande supporters — t o m kvinnliga, — ansett sig böra säga vederbörande domare "ett sanningens ord". Det händer emellanåt, att olika klubbar söker påverka uttagningen av domare till sina matcher: man vill helst slippa den och den domaren. Naturligtvis får inte sådant påverka domaretillsättningen; dock undviker man att i onödan provocera klubbarna genom att nominera den domare, vilken föreningen helst vill slippa.

Det har också hänt denna vår, att en domare hört av sig med en vädjan att slippa döma fler matcher, där en namngiven förening är part: de matcher, som domaren i fråga hade kvar för den angivna föreningen lämnade han kort och gott återbud till.

Och Martin — Du vet säkert, vilken domare det handlar om och att föreningen i fråga är Din egen — PK H/N!

Du har också helt rätt i Dina förslag, att det bör utgå mer information om reglerna och deras tillämpning, både till domarna och spelarna — det är frapperande, hur okunniga aktiva spelare, t o m på landslagsnivå (!) är om vissa detaljer i poloreglerna.

Och behovet av konferenser och kurser är stort — inte minst måste vi få till stånd kurser, så att vi får fler och nya domare. Jag har hela våren försökt animera poloklubbarna och distrikten att ordna domare- och funktionärskurser, och en ny trevare går i dagarna ut från vår utbildningskonsulent i ämnet.

Men det är förvisso sant, att ekonomin är en begränsande faktor — och så länge polofolket ute på fältet nöjer sig med att kacka i eget bo om att polon får för lite pengar att röra sig med, lär vi inte kunna hoppas på någon ändring till det bättre.

Nej, Martin och ni andra: se till att ni kommer som representanter på nästa årsmöte i Svenska Simförbundet och ta upp polots villkor till diskussion och kräv ändring! Vår förbundsstyrelse är ljumt (milt uttryckt) inställd till vattenpolo, eftersom den inte "betalar sig" i form av internationella resultat och framgångar.

Det lär inte vara möjligt för våra ärade styrelseledamöter att konstatera, att svensk vattenpolo i sig har ett stort egenvärde, och att vår serie- och juniorverksamhet på de senaste åren ökat påtagligt: jag har inte vid något tillfälle sett en enda styrelseledamot utöver PK:s ordförande vid något poloarrangemang i Sverige de senaste åren.

Jag brukar ibland säga, att de som sysslar med polo i det här landet är den svenska simsportens vita negrer. Och skulle man vara så förtappad, att man dessutom är polodomare (som numera får samma traktamenten som styrelseledamöter och kanslianställda men av någon anledning sämre villkor i fråga om reskostnadsersättningen och som får en löjlig matchersättning — av klubbarna — men i gengäld mycket skällning), då är man inte ens vit — bara neger!

Frille Sjö

Jag tyckte han dömde uruselt och sade det åt honom – och har inte anledning be omursäkt

Nu har det återigen hänt! I matchen mellan PK H/N och TSK i Eskilstuna den 11 maj blev en av H/N:s spelare i stort sett misshandlad utan åtgärd från domaren.

I fjärde perioden ledde H/N med siffrorna 4—2, och enda möjligheten för motståndarlaget att kvittera var att antingen få domaren att döma partiskt eller bokstavligt talat, "slå för sin sak" och detta var också vad som hände.

TSK fick frikast och Kjell Carlsson försökte få bollen genom att slå till den berörde spelaren på armen. Då ilsknade TSK:s spelare till, och svarade genom att ge Kjell en armbåge i magen, varpå Kjell gjorde exakt samma sak. För att Kjell nu skulle sluta punktmarkera tog TSK:s spelare till knytnäven och siktade in sig på Kjells näsa vilket gav den effekt TSK:s spelare hade hoppats på. Näsbenet slogs sönder, vilket får till följd att Kjell i höst kommer att tillbringa en del av sin tid på sjukhus.

Tilläggas bör att Kjell Carlsson var inte den ende av spelarna som var inblandad i den här formen av misshandel, utan hela sista perioden var endast en uppvisning av "tredje klassens krogbråk".

Är detta vad som kallas vattenpolo? Jag efterlyser ingen form av dampolo, men detta börjar likna amerikansk rugby, och jag ifrågasätter om våra svenska domare är kapabla att döma rugby, när många av dom inte klarar av vattenpolo. Det är väl ändå inte meningen att man var och varannan månad ska förlora bra spelare p g a att domaren tappar greppet om matchen och tillåter slagsmål i vattnet.

Direkt efter matchen gick undertecknad fram till domaren, Björn Eriksson och talade om för honom att han var det sämsta i domarväg jag någonsin hade skådat. Tyvärr blir vi alla upphetsade och ilskna emellanåt och säger saker vi inte menar, men ingen är väl sämre än att han (hon) kan be om ursäkt. Jag anser att detta hade varit ett utmärkt tillfälle att göra det på, men tyvärr Björn, jag anser fortfarande att Du dömde uruselt och detta säger jag nu efter två veckors begrundande. Jag anser inte att det finns någon anledning att be om ursäkt, jag hävdar bestämt att jag var enbart uppriktig.

Du var ju också utsedd att döma vår match i Malmö men avstod. Hade det inte varit en bra chans för Dig att visa att Du inte dömer partiskt, eller avstod Du för att vi inom H/N har varit uppriktiga och sagt vad vi tyckt och tänkt. I sådana fall är det högst beklagligt, för då finns det inte många domare kvar som är villiga att döma våra matcher. Man kan ju då även vända på det och säga som så, att då kanske H/N kan ta åt sig äran för att vi så småningom får bort dom dåliga domarna i Sverige och får fram domare av internationell standard.

Sist men inte minst: är Polokommittén en klubb för inbördes beundran? Är det inte på tiden att vi börjar byta ut en del av herrarna som börjar bli lite väl gamla och inaktuella i sitt tänkande. Man har ju i alla landslagssammanhang börjat förespråka unga förmågor, varför inte satsa på det både vad det gäller domare och kommittéer, innan polon stagnerar för alltid.

Under alla förhållanden torde det stå klart för varje individ med minsta inblandning av förnuftsmässigt tänkande att så här kan det inte fortgå, och det är nog hög tid för både äldre och yngre engagerade att försöka få en ändring till stånd.

Lena Eriksson
PK H/N

★

Kära Lena!

Det blir mycket om polo och om "misshandeln i Eskilstuna" i detta nummer av Simsport, som ju vår förre utbildningskonsul, Roger Taflin, tyckte borde döpas om till Polosport, när jag för ungefär fyra år sen tillträdde som redaktör och djärvdes skriva ett och annat om polo i tidningen. Det mesta av aktuella polo- och polodomareproblem är väl redan kommenterat i anslutning till Martin Lundéns klagoskrift — här bara några synpunkter på vad Du har att anföra i "målet":

Naturligtvis skall vi inte spela polo av en sort, som mest liknar rugby (som jag lärt mig är ett hårt spel med tuffa tacklingar, som dock tillåts i detta spels regler; american football är ännu tuffare och redovisar årligen många svåra skador, trots att spelarna är utrustade med skydd ungefär som hockeylirare — men det hör till spelet och tacklingarna lär inte vara regelvidriga).

Naturligtvis vill vi inte ha slagsmål i våra matcher och beklagar, om spelare skadas så illa, att de måste vila ett par veckor/månader från polospel. Jag har på annan plats sökt förklara, vad som ligger i botten mellan PK H/N och TSK — måhända ligger lösningen i att klubbarna sätter sig ner och snackar igenom vad som förevarit och efteråt lirar en privat v-ä-n-s-k-a-p-s-match.

Jag vill inte göra nån kommentar till Björn Erikssons domare-insats. Dels tror jag Björn är kapabel försvara sig själv, om det skulle vara nödvändigt, dels har jag inte sett den aktuella matchen och kan därför inte bedöma hans insats. Däremot tror jag mig våga påstå, att det var inte av rädsla eller obenägenhet att döma en av PK H/N:s matcher, som Björn backade ut från matchen i Malmö veckan efter, utan grunderna för hans återbud låg på ett helt annat plan.

..Sen hör det — dessbättre! — till undantagen, att lagens supporters efteråt kommer fram till domaren och talar om att dom tycker han dömt dåligt — i varje supporters av Ditt kön! Jag tror heller inte att Du gjorde vare sig svensk polo eller Din klubb någon tjänst med den åtgärd, som Du efter ett par veckor begrundande inte anser Du vill be om ursäkt för.

Visst är det skönt med fruntimmer, som har temperament och vågar säga ifrån — men helst på rätt ställe och i något annorlunda sammanhang!

Och Dina kanslors svall måste Du lära Dig kontrollera bättre, om Du avser göra allvar av Dina planer att gå polodomarekurs och bli vår första kvinnliga polodomare!

Och det är svårt att döma polo och jag är mer än väl införstådd med att vår nuvarande domarekader inte är bra, i varje fall matchar den inte de krav, som ställs på den från förenings- och spelarehåll. Och att få fram nya (och yngre) domare "av internationell standard" är inte gjort över en natt; aktioner som Dina och PK H/N:s leder möjligen till att de få domare vi har en vacker dag tackar för sig och slutar — och sen står vi (ni) där. Visst kan det hända, att en domare i en match missar eller felbedömer en situation — när Du småningom skall gå domarekurs skall jag lära Dig ett och annat om vad vi kallar "spelet utan boll", som är viktigt att kunna bedöma i polo — det är där de svårare felen oftast sker. Som (bra) domare är det nödvändigt att följa detta spel utan boll: därför tittar man ofta bort från själva kampen om bollen och kan riskera missa vissa tendenser till brutalt spel.

Att döma PK H/N:s matcher är kanske tufft — men ingenting som man bör vara rädd för. Själv har jag haft sådana uppdrag ett par gånger i vår bland de 47 matcher jag dömt på vårsäsongen — jag har t o m blivit kallad att döma matcher med H/N som part, som H/N själv arrangerar utanför seriespelet.

Slutligen: jag har inte funnit PK vara en klubb för inbördes beundran, när jag i år gjort come back i kommittén och deltagit i dess hittills enda sammanträde för året. Jag är med mina 48 vårar äldst i samlingen — de andra är inte särskilt ålderstigna, vare sig enligt prästbetyg eller i sitt polotänkande. Våra landslag tar landslagstränare Lars Fjärrstad ut själv, men det är kommittén in corpore som som godkänner och tar ansvaret för dem.

Jag tillhör inte dem, som tycker att siffran i åldersbetyget skall vara något kriterium för spel i landslaget. Bästa laget skall nomineras — anses två spelare jämnbördiga bör den yngre av dem prioriteras.

Men polo på internationell nivå är ett rävspel, som kräver en myckenhet av rutin och erfarenhet — jag tycker att Larsa Fjärrstad genomgående har tagit ut riktiga landslag. Tyvärr är, som Du väl vid det här laget uppmärksammat, PK:s resurser väldigt små, många etablerade och duktiga spelare tackar helt enkelt nej till landslagsspel numera, eftersom det oftast är förknippat med förlorad arbetsförtjänst — förutom en hel del andra, personliga utgifter.

PK har på senare år sökt satsa en del av sina små tillgångar på att etablera ett ungdomslandslag, har också försökt komma ut på internationella marknaden med ett juniorlandslag och vill ha samma naturliga stege som andra bollspel i sin rekrytering till A-landslaget: man börjar i J-laget, fortsätter i U, utbildas hela tiden och skall som 22—23-åring kunna ta steget upp i A-landslaget med en gedigen internationell utbildning och en viss rutin.

Tycker Du att vi i PK arbetar utifrån felaktiga utgångspunkter är det Dig obetaget att jobba med målsättningen att plocka in yngre engagerade förmågor, både i PK och bland domarna. Och börja i rätt ända, d v s ta bort den allra äldste — jag lovar Dig att han inte kommer att gråta.

Men tills Du slagit till fortsätter han, bl a att döma en och annan match —så länge som jag tycker jag behövs och gör nytta, så länge det inte finns en kader nya och unga domare, som är deciderat bättre än jag. .. ..Och så länge folk inte slåss i vattnet, när jag dömer — för det gör dom nästan aldrig. Eller är det kanske bara jag, som inte ser det?

Frille Sjö
Gubbe i PK

FOTNOT: Lena Eriksson, gift med PK H/N:s lagkapten Birger Eriksson, tillhör PK H/N:s styrelse. Hon är också en både trägen och kunnig funktionär vid H/N:s matcher i serien och har för avsikt att genomgå domarekurs och bli vår första kvinnliga polodomare nånsin.

Nio i Falu SS simmade 1 mil

Vi har 9 st från Falu SS, som en lördagmorgon kl 08.30 hoppade i vattnet för att slå något av ett rekord. I alla fall var det personligt rekord för oss alla. Vi hade tänkt simma 10.000 m (1 mil) i ett sträck. När vi kände oss trötta och behövde nya krafter, stannade vi för att dricka Gatorade. Dessa pauser varade högst 10—15 sekunder. Ingen av oss (Anita och Bernt Zarnowiecki, Lars Dahl, Ulf Björklund, Bertil Moreau, Jan Holmberg, Anette Lindvall, Cecilia Jörlin eller undertecknad) gav upp. De flesta tyckte det räckte med denna gång, medan några få skulle kunna göra om det. Det tog mellan 2.10—2.25 tim för oss att simma denna mil. Bäst var Lars Dahl, som simmade arm hela sträckan på tiden 2.11 tim.

Anita Hanefors
Falu SS

Sluta satsa på

Forts fr sid 19

för litet urval för att kunna matcha de stora länderna över hela registret. Däremot har vi enstaka talanger som kan nå världstopp. Satsa på dom!

Vi behöver den publicitet som dessa namn ger. Annars är det risk att simningen glöms bort till förmån för popsporterna.

Till sist ett tänkvärt uttryck, präglat av simexperten Bo Alm:

I USA har man så gott om ägg, att man kan kasta hela påsen i väggen, och ändå klarar sig några utan att gå sönder. I Sverige måste vi vara rädda om varje ägg.

Lars-Eric Paulsson

★

"Debatten uteblir naturligtvis som vanligt..." Skriver Lars-Eric Paulsson i sitt följebrev till Simsport-red om sitt temperamentsfulla diskussionsinlägg i en viktig och vital policy-fråga kring vårt simlandslag och uttagningsnormer därtill. Åke Lindhgren var ju inne på samma tema i samband med 6-nationers, när förestående VM-uttagningar diskuterades: ta endast ut lagkappslag till EM, VM och OS, där samtliga lagmedlemmar är individuellt kvalificerade enligt gällande uttagningsnormer, menade Åke, som ville att det skulle gälla hela vår svenska idrott, inte enbart simningen.

Om debatten skall utebli eller inte är givetvis upp till läsekretsen — äggpåsen är i varje fall härmed kastad!

Red.

Inbjudan till

Colgate Cup 1975 i Stockholm 31okt. - 2 nov.

Simsektionen i Stockholmspolisens Idrottsförening och Colgate-Palmolive AB har härmed nöjet inbjuda Nordens simmarungdom till 1975 års Colgate Cup.

Tävlingarna äger rum i Eriksdalsbadets inomhusbassäng 50×17 m med en vattentemperatur av 23° C — 8 banor.

GRENORDNING — direkt final i samtliga grenar

Fredagen den 31 oktober kl. 18.00—21.00

1.	200 m frisim	pojkar 59—60
2.	200 m frisim	flickor 59—60
3.	200 m bröstsim	pojkar 61—62
4.	200 m bröstsim	flickor 61—62
5.	100 m fjärilsim	pojkar 63—64
6.	100 m fjärilsim	flickor 63—64

Lördagen den 1 november kl 10.00—13.30

7.	100 m frisim	pojkar 65 el sen
8.	100 m frisim	flickor 65 el sen
9.	200 m frisim	pojkar 61—62
10.	200 m frisim	flickor 61—62
11.	100 m bröstsim	pojkar 63—64
12.	100 m bröstsim	flickor 63—64
13.	200 m bröstsim	pojkar 59—60
14.	200 m bröstsim	flickor 59—60

Lördagen den 1 november kl. 18.00—21.00

15.	200 m ryggsim	pojkar 59—60
16.	200 m ryggsim	flickor 59—60
17.	200 m fjärilsim	pojkar 61—62
18.	200 m fjärilsim	flickor 61—62
19.	100 m bröstsim	pojkar 65 el sen
20.	100 m bröstsim	flickor 65 el sen
21.	4×100 m medley	pojkar 59 el sen
22.	4×100 m medley	flickor 59 el sen

Söndagen den 2 november kl. 09.00—12.00

23.	200 m ryggsim	pojkar 61—62
24.	200 m ryggsim	flickor 61—62
25.	100 m fjärilsim	pojkar 65 el sen
26.	100 m fjärilsim	flickor 65 el sen
27.	100 m frisim	pojkar 63—64
28.	100 m frisim	flickor 63—64
29.	4×100 m frisim	pojkar 59 el sen
30.	4×100 m frisim	flickor 59 el sen

Söndagen den 2 november kl. 15.00—17.00

31.	100 m ryggsim	pojkar 65 el sen
32.	100 m ryggsim	flickor 65 el sen
33.	100 m ryggsim	pojkar 63—64
34.	100 m ryggsim	flickor 63—64
35.	200 m fjärilsim	pojkar 59—60
36.	200 m fjärilsim	flickor 59—60

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.

Anmälningar:

Anmälningarna måste ske på Svenska Simförbundets startkort och skall vara oss tillhanda **absolut senast den 14 oktober.** Glöm inte att uppge bästa tider och födelseår på samtliga anmälda, samt grennummer. För danska, finska och norska simmare gäller att anmälan insändes per brev. Arrangören skriver sedan ut startkorten för de nordiska gästerna.

Anmälan insändes till Stockholmspolisens idrottsförening, Simsektionen, Fack, 102 20 Stockholm 8.

Anmälningsavgift:

En anmälningsavigft om 5:— kr per individuell start och 10 kr 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:

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

Resebidrag och poängpengar:

Placering 1—4 erhåller hel studeranderabatt och placeringarna 5—8 halv 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 insända rese- och poängräkning till arrangören. Efter sistnämnda dato utbetalas ingen form av rese- eller poängersättning. Poängpengar utdelas till klubbarna enligt följande.

Individuellt 10 — 7 — 6 — 5 — 4 — 3 — 2 — 1 à 5 kr per poäng

Lag 20 — 14 — 12 — 10 — 8 — 6 — 4 — 2 à 5 kr per poäng.

Upplysningar:

Vidare upplysningar beträffande Colgate Cup kan erhållas från Stockholmspolisens IF per telefon 08/53 88 46 måndag—fredag klockan 09.00—12.00.

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

SIMTRÄNARE

Hel- eller deltidsanställd chefstränare sökes till Borlänge Simsällskap.

Lön efter överenskommelse.

Tillträde snarast eller efter överenskommelse.

Ansökan senast den 15 juli till Borlänge Simsällskap, Box 815, 781 00 Borlänge.

Ev. upplysningar genom Ordf. Kenneth Lindqvist, tel. 0243/132 88 bost., 198 70 arb.

BORLÄNGE SIMSÄLLSKAP

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.

MÄSTERSKAP

CINCINATTI

Amerikanska inomhusmästerskapen 13—16 april (25 yards).

HERRAR: 100 yards fritt: 1. Andy Coan 44.50. 2. John Skinner, Sydafrika 44.80, 3. Gary Schatz 44.95. 200 yards fritt: 1. Tim Shaw 1.38.5 2. Tim McDonnell 1.38.51, 3. James Montgomery 1.38.93. 500 yards fritt: 1. Tim Shaw 4.22.57, 2. Rod Strachan 4.26.91, 3. Dick Hannula 4.27.10 1650 yards fritt: 1. John Naber 15.09.51, 2. Tim Shaw 15.13.87, 3. Brian Godell 15.17.78. 4×100 yards fritt: 1. Indiana (Hickox, Knox, Montgomery, Murphy) 2.59.34. 4×200 yards fritt: 1. USC Los Angeles (Strachan, Findorf, Greenwood, Naber) 6.35.61. 100 yards bröst: 1. John Hencken 56.16, 2. Rick Hofstetter 56.91, 3. Mike Drews 56.92. 200 yards bröst: 1. John Hencken 2.00.89, 2. Rick Collelle 2.01.54, 3. Andy Knox 2.05.03. 100 yards rygg: 1. John Naber 50.36, 2. John Murphy 50.52, 3. Peter Rocca 51.30. 200 yards rygg: 1. John Naber 1.48.13, 2. Zoltan Verraszto, Ungern 1.48.94, 3. Bruce Hardcastle 1.51.09. 100 yards fjäril: 1. Gary Hall 48.86, 2. Mike Bottom 49.15, 3. Steve Baxter 45.90. 200 yards fjäril: 1. Greg Jagenburg 1.47.28, 2. Robin Backhaus 1.47.49, 3. Bill Forrester 1.49.54 200 yards medley: 1. Lee Engstrand 1.50.31, 2. Mike Currington 1.50.61, 3. Scott Brown 1.52.46. 400 yards medley: 1. Andras Hargitay Ungern 3.54.91, 2. Rod Strachan 3.59.25, 3. Lee Engstrand 3.59.45.

DAMER: 100 yards fritt: 1. Shirley Babashoff 50.97, 2. Bonnie Brown 51.13, 3. Kathy Stetler 51.37. 200 yards fritt: 1. Shirley Babashoff 1.49.52, 2. Valerie Lee 1.50.14, 3. Peyton 1.50.54. 500 yards fritt: 1. Shirley Babashoff 4.50.95, 2. Jo Harshbarger 4.52.82, 3. Heather Greenwood 4.53.54. 1650 yards fritt: 1. Jo Harshbarger 16.27.11, 2. Heather Greenwood 16.39.19, 3. Linda Wood 16.45.73. 4×100 yards fritt: 1. Mission Veijo (Tosdal, Hudson, Lee, Babashoff) 3.27.24. 4×200 yards fritt: 1. Mission Veijo (Tosdal, Hindson, Lee, Babashoff) 7.28.77 100 yards bröst: 1. Kim Dunson 1.05.24, 2. Marcia Morey 1.05.48, 3. Lynn Bell 1.06.05. 200 yards bröst: 1. Marcia Morey 2.18.77, 2. Mary Mirch 2.21.94, 3. Kim Dunson 2.21.52. 100 yards rygg: 1. Tauna Vandeweghe 58.128, 2. Nancy Garapick, Kanada 58.128, 3. Rosemary Boone 59.27. 200 yards rygg: 1. Nancy Garapick, Kanada 2.02.82, 2. Tauna Vandeweghe 2.06.51, 3. Melissa Belote 2.06.52. 100 yards fjäril: 1. Deena Deardurff 56.70, 2. Valerie Lee 55.97, 3. Camille Wright 56.06. 200 yards fjäril: 1. Lee 2.00.70, 2. Deardurff 2.01.84, 3. Wright 2.03.31. 200 yards medley: 1. Jenny Franks 2.04.74, 2. Kathy Heddy 2.05.42, 3. Jill Symons 2.05.69. 400 yards medley: 1. Franks 4.24.51, 2. Symons 4.25.39, 3. Babashoff 4.27.11.

DM-TÄVLINGAR

STOCKHOLM

Utomhus-DM 26—29 maj i Eriksdalsbadet (50 m).

200 fjäril h: 1. Risto Kaipainen, Polisens IF 2.19.0, 2. Mikael Nyström, SK Neptun 2.19.4, 3. Bertil Svensson, Polisens IF 2.22.6, 4. Anders Larsson, Polisens IF 2.25.5. 200 rygg d: 1. Cecilia Eklund, Täby Sim 2.33.3, 2. Diana Olsson, Polisens IF 2.35.6, 3. Siv Wallmon, Polisens IF 2.39.8, 4. Marianne Tour, SK Neptun 2.41.8. 200 bröst h: 1. Anders Norling, Polisens IF 2.33.8, 2. Jan Färjh, Polisens IF 2.38.9, 3. Stefan Andersson, SKK/Spårvägen 2.41.2, 4. René Tour, SK Neptun 2.43.7. 400 frisim d: 1. Gunilla Andersson, SK Neptun 4.49.2, 2. Yvonne Lindkvist, Polisens IF 4.50.9, 3. Lotta Arenvall, Polisens IF 4.52.3, 4. Karin Ernstsson, Södertörns SS 4.53.6. 100 frisim h: 1. Lennart Asp, Polisens IF 56.7, 2. Risto Kaipainen, Polisens IF 56.9, 3. Ante Zackrisson, SK Neptun 57.3, 4. Hans Lidén, IFK Lidingö 58.2, 5. Bertil Svensson, Polisens IF 58.4, 6. Leif Palm, SKK/Spårvägen 58.7. 200 medley h: 1. Anders Norling, Polisens IF 2.21.3, 2. Mikael Nyström, SK Neptun 2.21.3, 3. Leif Andersson, Södertörns SS 2.25.6, 4. Anders Larsson, Polisens IF 2.25.7, 5. Stefan Andersson, SKK/Spårvägen 2.25.7. 4×100 medley d: 1. Polisens IF Lag I 4.48.9, 2. SK Neptun, Lag I 4.51.0, 3. Täby Sim, Lag I 4.59.0, 4. Södertörns SS, Lag I 5.02.6, 5. Järfälla SS, Lag I 5.03.8.

100 fritt d: 1. Diana Ohlsson, 57, Polisens IF 1.02.2, 2. Gunn-Berit Myrvoll, 60, Järfälla S 1.02.2, 3. Gunilla Andersson, 55, SK Neptun 1.04.1, 4. Elisabeth Lyckhammar, 59, Polisens IF 1.05.2, 5. Karin Ernstson, 60, Södertörns SS 1.05.4, 6. Ulrika Jansson, 58, Södertörns SS 1.05.8. 200 rygg h: 1. Mikael Brandén, 59, Polisens IF 2.16.1, 2. Jan Thorell, 59, Polisens IF 2.20.2, 3. Mikael Nyström, 58, SK Neptun 2.21.7, 4. Erik Axelsson, 61, Polisens IF 2.25.3. 200 bröst d: 1. Eva Gustavsson, 57, SKK/Spårvägen 3.02.0, 2. Elin Andersson, 59 Solna SS 3.02.4, 3. Kicki Wikberg, 62, SK Neptun 3.02.6, 4. Monica Andersson, 62, Saltsjöbadens IF 3.05.1, 5. Gun Andersson, 59, Täby Sim 3.05.3. 400 fritt h: 1. Anders Norling, 56, Polisens IF 4.27.5, 2. Anders Larsson, 57, Polisens IF 4.29.4, 3. Risto Kaipainen, 55, Polisens IF 4.31.0, 4. Ante Zackrisson, 58, SK Neptun 4.33.0. 200 fjäril d: 1. Gunilla Andersson, 55, SK Neptun 2.30.1, 2. Elisabeth Lyckhammar, 59, Polisens IF 2.32.9, 3. Ann Larsson, 61, SKK/Spårvägen 2.41.5, 4. Eva Malmgren, 57, SK Neptun 2.47.2, 5. Ylva Ottosson, 59 SK Neptun 2.47.3. 200 medley d: 1. Diana Ohlsson, 57, Polisens IF 2.34.5, 2. Gunn-Berit Myrvoll, 60, Järfälla S 2.39.2, 3. Gunilla Andersson, 55, SK Neptun 2.40.3, 4. Siv Wallmon, 62, Polisens IF 2.41.4 4×200 fritt h: 1. Polisens IF 8.33.3, 2. Polisens IF, Lag II 8.43.5, 3. Neptun, Lag I 8.45.9, 4. SKK/Spårvägen 8.58.5. 800 fritt d: 1. Yvonne Lindkvist, 59, Polisens IF 9.57.2, 2. Lotta Arenvall, 59, Polisens IF 9.57.7, 3. Gunilla Andersson, 55, SK Neptun 10.07.1, 4. Karin Ernstson 60, Södertörns SS 10.09.7. 200 fritt h: 1. Risto Kaipainen, 55, Polisens IF 2.03.8, 2. Ante Zackrisson, 58, SK Neptun 2.05.2, 3. Anders Norling, 56, Polisens IF 2.07.1, 4. Anders Larsson, 57, Polisens IF 2.08.4, 5. Lennart Asp, 56, Polisens IF 2.08.4. 100 fjäril d: 1. Gunilla Andersson, 55, SK Neptun 1.07.4, 2. Elisabeth Lyckhammar, 59, Polisens IF 1.09.3, 3. Gunn-Berit Myrvoll, 60, Järfälla S 1.10.6, 4. Ylva Ottosson, 59, SK Neptun 1.10.8. 100 bröst h: 1. Anders Norling, 56, Polisens IF 1.12.6, 2. René Tour, 54, SK Neptun 1.14.1, 3. Jan Färjh, 59, Polisens IF 1.14.8, 4. Stefan Andersson, 55, SKK/Spårvägen 1.14.8. 100 rygg d: 1. Diana Olsson, 57, Polisens IF 1.10.3 2. Cecilia Eklund, 60, Täby Sim 1.10.4, 3. Maria Henl, 61, Polisens IF 1.15.4, 4. Annika Ekström, 58, Täby Sim 1.16.3, 5. Hedda Rönnholm, 58, Täby Sim 1.16.8, 6. Eva Lundahl, 62, Järfälla Simsällskap 1.16.8. 400 medley h: 1. Mikael Nyström, 58, SK Neptun 4.58.1, 2. Anders Norling, 56, Polisens IF 5.02.2 3. Risto Kaipainen, 55, Polisens IF 5.06.5, 4. Anders Larsson, 57, Polisens IF 5.12.3, 5. Leif Andersson, 57, Södertörns SS 5.12.7. 4×100 medley h: 1. Polisens IF, Lag I 4.20.4, 2. SK Neptun, Lag I 4.20.6, 3.Polisens IF, Lag II 4.24.0, 4. Polisens IF, Lag III 4.37.6. 4×100 fritt d: 1. Polisens IF, Lag I 4.18.9, 2. SK Neptun, Lag I 4.20.3, 3. Järfälla S, Lag I 4.25.5, 4. Södertörns SS, Lag I 4.29.6.

1500 fritt h: 1. Anders Norling, 56, Polisens IF 17.31.8, 2. Mikael Nyström, 58, SK Neptun 17.34.7, 3. Ante Zackrisson, 58, SK Neptun 18.00.5, 4. Anders Larsson, 57, Polisens IF 18.01.9. 100 bröst d: 1. Britt-Marie Smedh, 55, Polisens IF 1.24.2, 2. Eva Gustafsson, 57, SKK-Spårvägen 1.24.8, 3. Kicki Wikberg 62, SK Neptun 1.24.9, 4. Elin Andersson, 59, Solna SS 1.25.9. 100 rygg h: 1. Mikael Brandén, 59, Polisens IF 1.02.5, 2. Ante Zackrisson, 58, SK Neptun 1.06.5, 3. Erik Axelsson, 61, Polisens IF 1.06.9, 4. Hans Lidén, 60, IFK Lidingö 1.07.0. 200 fritt d: 1. Gunilla Andersson, 55, SK Neptun 2.16.4, 2. Diana Olsson, 57, Polisens IF 2.20.4, 3. Karin Ernstson, 60, Södertörns SS 2.21.9, 4. Lotta Arenvall, 59, Polisens IF 2.22.2. 100 fjäril h: 1. Risto Kaipainen, 55, Polisens IF 1.01.3, 2. Bertil Svensson, 56, Polisens IF 1.03.8, 3. Mikael Nyström, 58, SK Neptun 1.06.1, 4. Anders Berlin, 59, SK Neptun 1.06.3, 5. Leif Andersson, 57, Södertörns SS 1.06.4. 400 medley d: 1. Diana Olsson, 57 Polisens IF 5.26.5, 2. Gunilla Andersson, 55, SK Neptun 5.36.7, 3. Siv Wallmon, 62, Polisens IF 5.40.4 4. Gunn-Berit Myrvoll, 60, Järfälla SS 5.42.2. 4×100 fritt h: 1. Polisens IF, Lag I 3.52.0, 2. SK Neptun, Lag I 3.57.5, 3. SKK-Spårvägen 3.57.7, 4. Polisens IF, Lag II 4.00.2.

INT. TÄVLINGAR

GÖTEBORG

Stadsmatch för ungdom Göteborg—Oslo 3—4 maj 1975 i Valhallabadet (50 m).

200 bröst fl 60: 1. Anette Fredriksson, G 2.56.6, 2. Annika Rastborg, G 3.06.0, 3. Maria Alkhede, G 3.06.1, 4. Berit Paulsen, O 3.07.7 100 bröst fl 62: 1. Hanne With, O 1.26.9, 2. Tina Hult, G 1.29.2, 3. Torunn Andersen, O 1.29.3, 4. Anne-Gret Asheim, O 1.31.3. 100 bröst fl 64: 1. Kjersti Kristiansen, O 1.36.0, 2. Helene Smith, G 1.36.8, 3. Katarina Hejde, G 1.36.9, 4. Mette Andersen, O 1.44.5. 200 rygg po 60: 1. Thomas Dahl, G 2.24.6, 2. Torgny Svennungsson, G 2.34.1, 3. Dennis Bergström, G 2.38.6, 4. Tore Svendsen, O 2.45.5. 100 rygg po 62: 1. Tor Krattebol, O 1.19.0, 2. Henning Höjdahl, O 1.24.9, 3. Pär Fagberg, G 1.25.2, 4. Dick Andersson, G 1.26.0. 100 rygg po 64: 1. Per-H. Forsberg, G 1.23.1, 2. Dennis Johansson, G 1.29.1, 3. Truls Henriksen, O 1.32.5, 4. Hans Persson, G 1.35.8. 200 frisim fl 60: 1. Susanne Mattsson, G 2.18.2, 2. Catarina Linné, G 2.26.8, 3. Hillevi Friman, G 2.28.4, 4. Lotte Semb, O 2.28.7. 100 frisim fl 62: 1. Vibeke Olsen, O 1.07.2, 2. Tina Hult, G 1.08.0, 3. Hanne With, O 1.08.8, 4. Marina Simerstad, G 1.09.7. 100 fritt fl 64: 1. Anette With, O 1.17.6, 2. Helene Smith, G 1.18.1, 3. Anna-Karin Olsson, G 1.20.0, 4. Martina Templa, G 1.21.3. 200 fjäril po 60: 1. Dennis Bergström, G 1.09.9, 2. Jörgen Erixon, G 1.09.9, 3. Tore Svendsen, O 1.11.5, 4. Torgny Svennungsson, G 1.18.6. 100 fjäril

po 62: 1. Henrik Knape, G 1.19.3, 2. Pär Fagberg, G 1.19.4, 3. Atle Sjursen, O 1.21.0, 4. Johan Buskvist, G 1.22.8. 50 fjäril po 64: 1. Per-H. Forsberg, G 38.0, 2. Per Anders Olausson, G 39.9, 3. Anders Widgren, G 43.5, 4. Björn Rune Jensen, O 48.0. 200 medley fl 60: 1. Anette Fredriksson, G 2.37.5, 2. Susanne Mattsson, G 2.38.2, 3. Karin Appelström, G 2.44.4, 4. Tove Eriksen, O 2.46.9. 200 medley fl 62: 1. Hanne With, O 2.48.9, 2. Tina Hult, G 2.50.9, 3. Catarina Gimnell, G 2.52.1, 4. Mabel Berggren, G 2.58.8. 100 medley fl 64: 1. Helene Smith, G 1.29.3, 2. Martina Temple, G 1.33.6, 3. Ine-Lill Andersen, O 1.33.1, 4. Anette With O 1.35.3. 4×100 medley po 60: 1. Oslo 4.54.4, Göteborg diskv. 4×100 medley po 62: 1. Oslo 5.15.8, 2. Göteborg 5.22.3. 4×100 medley po 64: 1. Göteborg 6.05.4, 2. Oslo 6.33.5. 4×100 frisim fl 60: 1. Göteborg 4.32.4, 2. Oslo 4.40.1. 4×100 frisim fl 62: 1. Oslo 4.37.5, 2. Göteborg 4.42.2. 4×100 frisim fl 64: 1. Göteborg 5.22.7, 2. Oslo 5.28.8.

Poängställningen efter första dagen: Göteborg 219 p, Oslo 151 p. 200 bröst po 60: 1. Espen Ödegaard O 2.48.4, 2. Jörgen Johannesson, G 2.58.3, 3. Arne Mörkestål, O 3.05.0, 4. Truls Plate, G 3.12.3. 100 bröst po 62: 1. Atle Sjursen, O 1.26.6, 2. Henrik Knape, G 1.26.6, 3. Thomas Johansson, O 1.30.4, 4. Anders Karlsson, G 1.33.1. 100 bröst po 64: 1. Per-H. Forsberg, G 1.32.5, 2. Per-A Olausson, G 1.32.9 3. Björn Rune Jensen, O 1.36.2, 4. Geir Lökke, O 1.40.7. 200 rygg fl 60: 1. Karin Appelström, G 2.44.6, 2. Gith Hagrydh, G 2.47.6, 3. Tove Eriksen, O 2.48.3, 4. Hillevi Friman, G 2.50.1. 100 rygg fl 62: 1. Hanne With, O 1.18.4, 2. Maria Olausson, G 1.21.2, 3. Catarina Gimnell, G 1.21.9, 4. Vibeke Olsen, O 1.24.5. 100 rygg fl 64: 1. Anna-K. Olsson, G 1.34.9, 2. Martina Templa, G 1.36.6, 3. Katarina Hejde, G 1.40.2, 4. Bente Wilhelmsen, O 1.41.3. 200 fritt po 60: 1. Jörgen Erixon, G 2.11.8, 2. Thomas Dahl, G 2.13.9, 3. Ståle Eriksen, O 2.16.2, 4. Espen Ödegård, O 2.21.3. 100 fritt po 62: 1. Aksel Sjöset, O 1.04.9, 2. Ulf Hedström, G 1.08.8, 3. Anders Reyman, G 1.08.8, 4. Thomas Johansson, O 1.10.6. 100 fritt po 64: 1. Dennis Johansson, G 1.16.3, 2. Anders Widgren, G 1.17.8, 3. Anders Johansson, G 1.18.6, 4. Trond Sjursen, O 1.22.8. 100 fjäril fl 60: 1. Susanne Mattsson, G 1.11.6, 2. Siv Norstein, O 1.13.1, 3. Marie Munk, G 1.20.2, 4. Lise Woldmo, O 1.20.2. 100 fjäril fl 62: 1. Vibeke Olsen, O 1.16.1, 2. Tina Hult, G 1.19.1, 3. Annika Aho G 1.21.3, 4. Catarina Gimnell, G 1.21.3. 50 fjäril fl 64: 1. Helene Smith, G 40.5, 2. Anette With, O 44.5, 3. Lena Fagberg, G 47.6, 4. Sara Persson, G 47.6. 200 medley po 60: 1. Dennis Bergström, G 2.30.5, 2. Jörgen Erixon, G 2.33.7, 3. Thomas Dahl, G 2.36.6, 4. Tore Svendsen, O 2.36.9. 200 medley po 62: 1. Aksel Sjöset, O 2.48.9, 2. Tor Kratteböl, O 2.48.9, 3. Pär Fagberg, G 2.51.7, 4. Henrik Knape, G 2.58.7. 100 medley po 64: 1. Per-H. Forsberg, G 1.24.7, 2. Dennis Johansson, G 1.31.4, 3. Anders Widgren, G 1.31.7, 4. Geir Lökke, O 1.34.4. 4×100 medley fl 60: 1. Göteborg 5.06.6, 2. Oslo 5.13.7, 4×100 medley fl 62: 1. Oslo 5.17.1, 2. Göteborg 5.17.7. 4×100 medley fl 64: 1. Göteborg 6.10.8, 2. Oslo 6.21.2. 4×100 fritt po 60: 1. Göteborg 4.11.2, 2. Oslo 4.16.1. 4×100 fritt po —62: 1. Göteborg 4.37.8, 2. Oslo 4.40.4. 4×100 fritt po 64: 1. Göteborg 5.13.8, 2. Oslo 5.47.8.

Poäng: Göteborg 441, Oslo 300.

Pris för bästa insatser gick till Hanne With, Oslo och Thomas Dahl, Göteborg.

NAT. TÄVLINGAR

SUNDSVALL

Omega Swim Race i Sundsvalls simhall (25 m) den 12 april.

100 frisim h: Heat 1: 1. Svante Rasmusson, 55, USS 54.40, 2. Peter Höglund, 59, SASS 58.60, 3. Mikael Damberg, 58, IIK 58.70, 4. Ulf Nenzén, 60, SSS 1.04.80. Heat 2: Dan Larsson, 58, SSS 56.70, 2. Pär Eriksson, 53, SSS 57.50, 3. Åke Nyberg, 59, SSS 57.60, 4. Leif Andree, 58, SSS 58.00. Heat 3: 1. Bengt Jönsson, 55, SASS 58.30, 2. P-O Bergkvist, 57, SSS 58.30, 3. Per Unander, 59, SSS 1.00.80, 4. Ulf Hedin, 58, SSS 1.00.90. Heat 4: 1. Lars Dahl, 58, FSS 58.80, 2. Mats Olsson, 60, FSS 59.50, 3. Ralf Nordén, 58, SSS 59.60. Heat 5: 1. Pär Eriksson, 53, SSS 58.70, 2. Peter Höglund, 59, SASS 59.00, 3. Mats Olzon, 60, FSS 1.04.40, 4. Ulf Hedin, 58, SSS 1.05.50. Heat 6: 1. Lars Dahl, 58, FSS 59.00, 2. Åke Nyberg, 59, TAIF 59.30, 3. P-O Bergkvist, 57, SSS 1.06.10. Heat 7: 1. Leif Andree, 58, SSS 1.03.20, 2. Per Unander, 59, SSS 1.04.50, 3. Ulf Nenzén, 60, SSS 1.06.40. Heat 8: 1. Dan Larsson, 58, SSS 56.50, 2. Bengt Jönsson, 56, SASS 59.50, 3. Mikael Damberg, 59, HK 1.01.40, 4. Ralf Nordén, 58, SSS 1.01.40. Heat 9: 1. Peter Höglund, 59, SASS 59.70, 2. Åke Nyberg, 59, TAIF 1.00.40, 3. Ralf Nordén, 58, SSS 1.00.50, 4. Per Unander, 59, SSS 1.13.00. Heat 10: 1. Pär Eriksson, 53, SSS 57.00, 2. Bengt Jönsson, 55, SASS 57.20. Heat 11: 1. Dan Larsson, 58, SSS 58.30, 2. Lars Dahl, 58, FSS 1.00.90, 3. Ulf Hedin, 58, SSS 1.04.50, 4. Ulf Nenzén, 60, SSS 1.12.50. Heat 12: 1. Leif Andree, 58 SSS 58.50, 2. Mats Olzon, 60, FSS 58.50, 3. Mikael Damberg, 59, IIK 59.90 4. P-O Bergkvist, 57, SSS 1.05.00. Heat 13: 1. Bengt Jönsson, 55, SASS 58.40, 2. Peter Höglund, 59, SASS 58.50, 3. Lars Dahl, 58, FSS 58.90, 4. Leif Andree, 58, SSS 1.07.10. Heat 14: 1. Dan Larsson, 58, SSS 1.02.40, 2. Mats Olzon, 60, FSS 1.03.20, 3. Per Unander, 59, SSS 1.03.30. Heat 15: 1. Pär Eriksson, 53, SSS 1.01.70 2. Ralf Nordén, 58, SSS 1.02.60, 3. P-O Bergkvist, 57, SSS 1.02.80, 4. Ulf Nenzén, 60, SSS 1.04.70. Heat 16: 1. Åke Nyberg, 58, TAIF 1.00.00 2. Mikael Damberg, 59, IIK 1.00.50, 3. Ulf Hedin, 58, SSS 1.08.80. Heat 17: 1. Dan Larsson, 58, SSS 55.30, 2. Peter Höglund, 59, SASS 1.01.70 3. P-O Bergkvist, 57, SSS 1.08.80. Heat 18: 1. Leif Andree, 58, SSS 58.50, 2. Ralf Nordén, 58, SSS 1.01.10, 3. Ulf Hedin, 58, SSS 1.08.50. Heat 19: 1. Mats Olzon, 60 FSS 59.30, 2. Bengt Jönsson, 55, SASS 59.30, 3. Åke Nyberg, 59, TAIF, 1.00.70, 4. Ulf Nenzén, 60, SSS 1.10.00. Heat 20: 1. Pär Eriksson, 53, SSS 59.00, 2. Lars Dahl, 58, FSS 1.01.00, 3. Per Unander, 59, SSS 1.01.80, 4. Mikael Damberg, 59, IIK 1.03.50.

100 frisim damer: Heat 1: 1. Christina Holm, 59, FSS 1.05.50, 2. Inga Nordelius, 58, GSS 1.05.60, 3. Helena Tufvesson, 62, TAIF 1.08.50, 4. Renée Ekedahl, 59, SSS 1.08.50. Heat 2: 1. Anna Rainer, 61, GSS 1.05.90, 2. Kristina Kinell, 60, SSS 1.07.20, 3. A-G Andersson, 62 TAIF 1.07.40, 4. Helena Wiig, 62, SSS 1.15.50. Heat 3: 1. Anette Lindwall, 60, FSS 1.07.00, 2. Marie Johansson, 58, TAIF 1.07.50, 3. Carina Forsén, 62, SSS 1.10.90, 4. Eva Östberg, 63, SSS 1.25.30. Heat 4. 1. Birgitta Wiig, 59, SS 1.03.30, 2. Anita Hanefors, 59, FSS 1.03.70, 3. A M Jansson, 59, KSS 1.04.20, 4. Christina Norberg, 60, SSS 1.16.30. Heat 5: 1. Anette Lindwall, 60, FSS 1.03.30, 2. Anita Hanefors, 59, FSS 1.05.10, 3. Inga Nordelius, 58, GSS 1.07.10, 4. Helena Wiig, 62 SSS 1.19.30. Heat 6: 1. A M Jans, 59, KSS 1.07.00, 2. A-G. Andersson 61, TAIF 1.09.10, 3. Helena Tufvesson, 62, TAIF 1.10.10, 4. Carina Forsén. 62, SSS 1.10.10. Heat 7: 1. Anna Rainer, 61, GSS 1.01.20, 2. Birgitta Wiig, 59, SSS 1.01.20, 3. Christina Holm, 59. FSS 1.10.00, 4. Eva Östberg, 63, SSS 1.29.90. Heat 8: 1. Kristina Kinell, 60, SSS 1.08.50 2. Marie Johansson, 58, TAIF 1.09.50 3. Renée Ekedahl, 59, SSS 1.10.40, 4. Christina Norberg, 60, SSS 1.20.10. Heat 9: 1. Inga Nordelius, 58, GS 1.08.50, 2. A-G. Andersson, 61, TAIF 1.09.50, 3. Christina Norberg, 60, SSS 1.17.70, 4. Eva Östberg, 63, SSS 1.31.70. Heat 10: 1. Birgitta Wiig, 59, SSS 1.09.10, 2. Marie Johansson, 58, TAIF 1.10.20, 3. Helena Tufvesson, 62, TAIF 1.13.10, 4. Helena Wiig, 62, SSS 1.20.00. Heat 11: 1. Anette Lindvall, 60, FSS 1.04.30, 2. A M Jansson, 59, KSS 1.05.30, 3. Christina Holm, 59, FSS 1.05.70, 4. Kristina Kinell, 60, SSS 1.12.50. Heat 12: 1. Anna Rainer, 61, GSS 1.02.30, 2. Anita Hanefors, 59, FSS 1.04.20, 3. Carina Forsén, 62, SSS 1.10.00, 4. Renée Ekedahl, 59, SSS 1.10.00. Heat 13: 1. Anna Rainer, 61, GSS 1.04.60, 2. A M Jansson, 59, KSS 1.05.00, 3. Inga Nordelius, 58, GSS 1.06.90, 4. Marie Johansson, 58, TAIF 1.11.80. Heat 14: 1. Anita Hanefors, 59, FSS 1.08.60, 2. Kristina Kinell, 60, SSS 1.10.30, 3. Helena Tufvesson, 62, TAIF 1.13.00, 4. Eva Östberg, 63, SSS 1.32.70. Heat 15: 1. Christina Holm, 59, FSS 1.09.10, 2. Carina Forsén, 62, SSS 1.09.50, 3. Helena Wiig, 62, SSS 1.17.00, 4. Christina Norberg, 60, SSS 1.22.50. Heat 16: 1. Anette Lindwall 60, FSS 1.01.50, 2. Birgitta Wiig, 59, SSS 1.01.50, 3. A G Andersson, 61, TAIF 1.09.90, 4. Renée Ekedahl 59, SSS 1.13.30. Heat 17: 1. Birgitta Wiig, 59, SSS 1.05.60, 2. Inga Nordelius, 58, GSS 1.09.00, 3. Carina Forsén, 62, SSS 1.09.50, 4. Kristina Kinell, 60, SSS 1.11.00. Heat 18: 1. Anna Rainer, 61, GSS 1.02.20, 2. Anette Lindwall, 60, FSS 1.03.00, 3. Helena Tufveson, 62, TAIF 1.16.50, 4. Christina Norberg, 60, SSS 1.22.80. Heat 19: 1. Anita Hanefors, 59, FSS 1.06.90, 2. Christina Holm, 59, FSS 1.08.90, 3. A G. Andersson, 61, TAIF 1.09.50, 4. Marie Johansson, 58, TAIF 1.09.70. Heat 20: 1. A-M Jansson, 59, KSS 1.07.90, 2. Renée, Ekedahl, 59, SSS 1.13.50, 3. Helena Wiig, 62, SSS 1.17.40, 4. Eva Östberg, 63, SSS 1.34.30.

Slutresultat damer:

1.	Anna Rainer, 61, GSS	15 p
2.	Anette Lindwall, 60, FSS	14 p
3.	Birgitta Wiig, 59, SSS	13 p
4.	Anita Hanefors, 59, FSS	12 p
5.	A-M Jansson, 59, KSS	11 p
6.	Christina Holm, 59, FSS	10 p
7.	Inga Nordelius, 58, GSS	9 p
8.	Kristina Kinell, 60, SSS	7 p
9.	A G Andersson, 61, TAIF	7 p
10.	Marie Johansson, 58, TAIF	6 p
11.	Carina Forsén, 61, SS	5 p
12.	Helena Tufvesson, 62, TAIF	5 p
13.	Renée Ekedahl, 59, SSS	3 p
14.	Helena Wiig, 62, SSS	2 p
15.	Kristina Norberg, 60, SSS	1 p
16.	Eva Östberg, 63, SS	0 p

Slutresultat herrar:

7.	Dan Larsson, 58, SSS	15 p
2.	Pär Eriksson, 53, SSS	14 p
3.	Peter Höglund, 59, SASS	12 p
4.	Bengt Jönsson, 55, SASS	12 p
5.	Lars Dahl, 58, FSS	11 p
6.	Mats Olzon, 60, FSS	10 p
7.	Leif Andree, 58, SSS	9 p
8.	Åke Nyberg, 59, TA	9 p
9.	Mikael Damberg, 59, IIK	6 p
10.	Ralf Nordén, 58, SSS	6 p
11.	P O Bergkvist, 57, SSS	5 p
12.	Per Unander, 59, SSS	5 p
13.	Ulf Hedin, —59, SSS	3 p
14.	Ulf Nenzén, 60, SSS	2 p

Klubbförkortningar:

FSS= Falu Simsällskap, GSS= Gävle Simsällskap, IIK= Iggesunds Idrottsklubb, KSS= Köpings Simsällskap, SASS= Sollefteå Allmänna Simsällskap, SSS= Sundsvalls Simsällskap, TAIF= Timrå Allmänna Idrottsförening.

STOCKHOLM

SK Neptuns Veteransimning 1975 Forsgrenska Badet den 19 april (25 m).

50 frisim h: (26—30 år) 1. Peter Öhrn, 47, Neptun 29.1, (31—35 år) 2. Ingvar Eriksson, 44, S-svall 26.1 2. Jan Lundmark, 43, S-svall 26.2, 3. Lester Eriksson, 44, Neptun 26.5 4. Håkan Bengtsson, 42, SPIF 28.6. (36—40 år) 1. P. A. Eriksson, 38, Neptun 27.7, 2. Rolf Friberg, 37, Neptun 28.3, 3. Erik Forslund, 37, Munksund 29.1. (41—45 år) 1. Kristian Köning, 32, Neptun 29.8, 2. Bertil Verner, 33, Neptun 31.2. (46—50 år) 1. Bernt Sjöberg, 27, Neptun 29.8, 2. Bo Lindman, 28, Neptun 30.7. (51—55 år) 1. Lennart Adlerz, 23, Neptun 30.4, 2. Lars-Olof Nyberg, 23, Neptun 32.0. 56 år o äldre) 1. C-A. Lindberg, 18, Nyköping 33.6, 2. Nils Robähr, 16, Neptun 34.0, 3. K. O. Malmkjell, 18, Neptun 34.5. 50 frisim d: (31—35 år) 1. Monica Holm, 42, Neptun 37.7 (36—40 år) 3. B-M. Ljungblom, Neptun 38.9. (41—45 år) 1. Ulla-Britt Öberg, 34, Neptun 37.2, 2. Maud Zellén, Neptun 38.1. (46—50 år) 1. Lizzi Bergstedt (27, L. Cup 39.9. 50 bröst h: (31—35 år) 1. Jan Lundmark, 43, S-vall 36.1, 2. Bertil Holmgren, 44, Harnäs/Skutskär 37.4, 3. Kjell Ståhl, 41, Neptun 37.7. (36—40 år) 1. Lennart Fröstad, 38, SPIF 37.3, 2. Rolf Friberg, 37, Neptun 37.8, 3. Erik Forslund, 37, Munksund 41.0. (41—45 år) 1. Bertil Verner, 33,, Neptun 40.8. (46—50 år) 1. Bengt Rahmstedt, 25, S-Tullen 40.8. (56 år o äldre) 1. Rune Löfgren, 18, S-vall 42.9, 2. Nils Robähr, 16, Neptun 44.2. 50 bröst d: (31—35 år) 1. Monica Holm, 38, Neptun 50.9. (30—40 år) 1. B-M Ljungblom, Neptun 43.9. (41—45 år) 1. Maud Zellén, Neptun 53.9. 50 rygg h: (31—35 år) 1. Ingvar Eriksson, 44, S-vall 31.4. (36—40 år) 1. Bo Larsson, 37, SPIF 34.3, 2. Erik Forslund, 37, Munksund 34.5, 3. Rolf Friberg, 37, Neptun 35.0. (41—45 år) 1. S-G Skoglund, 34, Lass 39.0. (46—50 år) 1. Bo Lindman, 28, Neptun 41.2. (51—55 år) 1. Hugo Johansson, 22, Neptun 40.3 2. Lars-Olof Nyberg, 23, Neptun 40.3, 3. Lennart Adlertz, 23, Neptun 43.0. (56 år o äldre) 1. Rune Löfgren, 18, S-vall 40.5. 50 rygg d: (31—35 år) 1. Monica Holm, 42, Neptun 41.1. (36—40 år) 1. B-M Ljungblom, Neptun 44.0. (41—45 år) 1. Ulla-Britt Öberg, 34, Neptun 45.6. (46—50 år) 1. Lizzi Bergstedt, 27, L. Cup 46.5. 300 frisim h: (26—30 år) 1. Peter Öhrn, 47, Neptun 4.05.5. (31—35 år) 1. Jan Lundmark 43, S-svall 3.32.4, 2. Lester Eriksson, 42, Neptun 3.33.3, 3. Ingvar Eriksson, 44, S-svall 3.43.5, 4. Håkan Bengtsson, 42, SPIF 3.44.2. (36—40 år) 1. Bo Larsson, SPIF 3.48.8, 2. Rolf Forsberg, 37, Neptun 3.53.3 3. P-A Eriksson, 38, Neptun 4.12.0, 4. Lars Andersson, 38, Tidaholm 4.41.6. (41—45 år) 1. Kristian König, 32, Neptun 3.54.2. (51—55 år) 1. Lennart Adlertz, 23, Neptun 4.40.3, 2. Hugo Johansson, 23, Neptun 5.01.5. (56 år o äldre) 1. C-A Lindberg, 18, Nyköping 4.48.4, 2. Rune Lövgren, 18, S-vall 5.17.3, 3. K. O. Malmkjell ,18, Neptun 5.28.2.

JÖNKÖPING

Rosenlundsdoppet den 1 juni i Rosenlundsbadet (50 m).

Deltagande klubbar: ASLS= Alingsås SLS, SK ELF= Simklubben Elfsborg, ESS= Emmaboda SS, FSS= Falköpings SS, JSS= Jönköpings S, KSS= Kalmar SS, KuSS= Kungälvs SS, LASS= Linköpings ASS, LOSS= Lönsboda SS MSS= Markaryds SS, MoSS= Motala SS, NKK= Norrköpings KK TSK= Tranemo SK, USF= Uddevalla SF, VSS= Värnamo SS, VÖSS= Växjö SS, SSS= Skärets SS, HvSS= Vetlanda SS.

200 fritt fl JS: 1. Marie Sundeborg, 56, VSS 2.18.5, 2. Ulla Nordström, 57, JSS 2.21.3, 3. Lena de Val, 59 LASS 2.21.9, 4. Isa Palmberg, 59, JSS 2.23.8. Fl kl A: 1. Helena Holmqvist, 61, USF 2.24.0, 2. Tina Gustafsson, 62, NKK 2.24.5, 3. Carina Nilsson, 61, MSS 2.24.6, 4. Lena Sandgren 61, JSS 2.25.8. Fl kl B: 1. Kicki Pettersson, 64, LASS 2.30.9, 2. Christina Strömberg, 63, VÖSS 2.36.1, 3. Marie Pettersson, 63, MSS 2.38.0, 4. Lotta Tillström, 64, JSS 2.40.9. Fl kl C: 1. Nicoletta Fusco, 65, JSS 2.51.1, 2. Kajsa Börjesson, 65, MSS 3.00.5, 3. Annika Lindholm, 65, LASS 3.03.1, 4. Lotta Kärrhage, 66, ASLS 3.07.5. 200 fritt po kl JS: 1. Esko Dahlman, 59 VSS 2.07.5, 2. Per-Ola Brinck, 59, JSS 2.08.5, 3. Pelle Holmertz, 60, MoSS 2.08.8, 4. Göran Gunnerling 52, JSS 2.09.9. Po kl A: 1. Johan Sanderup, 61, NKK 2.19.7, 2. Magnus Petersson, 62, JSS 2.21.6, 3. Christer Arvidsson, 61, LÖSS 2.23.7 4. Thomas Lindgren, 61, LASS 2.23.7. Po kl B: 1. Henrik Stenmalm 64, VÖSS 2.33.3, 2. Karl Erik Elias, 64, LASS 2.37.7, 3. Dennis Andreasson, 64, ASLS 2.38.9, 4. Per-Ola Lindqvist, 63, JSS 2.39.3. Po kl C: 1. Conny Carlsson, 65, KSS 2.49.1, 2. Jonas Törnqvist, 65, LASS 2.53.3, 3. Anders Berggren, 65, JSS 3.03.8, 4. Henric Karlsson, 66, LASS 3.07.3. 100 bröst fl JS: 1. Marie Sundeborg, 56, VSS 1.25.9 2. Carina Toyrä, 60, MSS 1.27.2, 3. Carina Algotsson, 60, VÖSS 1.27.8, 4. Helen Ulvar, 59, JSS 1.27.8. Fl kl A: 1. Annelie Adolfsson, 61, JSS 1.24.0, 2. Cecilia Granath, 61, FSS 1.25.9, 3. Lillie Ohlsson, 61, NKK 1.27.3, 4. Anette Pettersson, 61, USF 1.29.5. Fl kl B: 1. Britt-Marie Dahl, 63, VÖSS 1.34.8, 2. Nina Di Ponziano, NKK 1.35.6, 3. Marie Jacobsson, 64, LASS 1.36.4, 4. Jeanette Börjesson, 64, USF 1.40.5. Fl kl C: 1. Kajsa Börjesson, 65, MSS 1.43.7, 2. Anna Mebius, 65, LASS 1.48.8, 3. Maud Orstam, 65, SSS 1.49.0, 4. Paula Andersson, 66, USF 1.53.5.

100 bröst po kl JS: 1. Jan Frennberg, 57, VÖSS 1.15.3, 2. Leif Simonsson, 57, USF 1.17.9, 3. Esko Dahlman, 59, VSS 1.18.2, 4. Ulrik Sellman, 57, HvSS 1.18.9. Po kl A: 1. Mats Tillemar, 61, NKK 1.23.4, 2. Hans Jönsson, 61, VÖSS 1.25.2, 3. Pontus Sjöstedt, 61, MSS 1.25.3, 4. Anders Gadd 61, SSS 1.25.8. Po kl B: 1. Johan Lundström, 64, NKK 1.33.0, 2. Henrik Stenmalm, 64 VÖSS 1.34.0, 3. Dennis Andreasson, 64, ASLS 1.34.4, 4. Magnus Johansson, 63, TSK 1.36.0. Po kl C: 1. Håkan Norebrink, 65, LASS 1.40.6, 2. Fredrik Petersson, 65, JSS 1.42.2, 3. Lars Petersson, 65, NKK 1.47.9, 4. Jesper Rosell, 66, LASS 1.49.0. 100 fjäril fl kl JS: 1. Eva-Lotta Kihlberg, 55, VÖSS 1.08.6, 2. Marie Eriksson, 58, JSS 1.10.4, 3. Lena de Val, 59, LASS 1.11.7, 4. Karin Eenfeldt, 59, ASLS 1.13.2. Fl kl A: 1. Lena Sandgren, 61, JSS 1.16.8, 2. Carolina Fusco, 62, JSS 1.18.3, 3. Helena Holmqvist, 61, USF 1.18.5, 4. Pia Pehrson, 61, TSK 1.18.9. Fl kl B: 1. Christina Gustafsson, 64, KSS 1.24.0, 2. Lotta Tillström, 64, JSS 1.26.8, 3. Christina Hansson, 64, SSS 1.27.5, 4. Marie Jacobsson, 64, LASS 1.31.8. Fl kl C: 1. Nicoletta Fusco, 65, JSS 1.37.0, 2. Ulrika Johansson, 65, TSK 1.41.6, 3. Gertrud Alfredsson, 65, USF 1.45.1, 4. Anna Larsson, 66, LASS 1.47.5. 100 fjäril po kl JS: 1. Lennart Claesson, 58, VSS 1.03.8, 2. Gunnar Kron, 59, LASS 1.05.4, 3. Börje Dahl, 59, VÖSS 1.05.5, 4. Jan Marklund, 57, ASLS 1.06.0. Po kl A: 1. Mikael Carleson 62, VÖSS 1.14.3, 2. Tomas Lindgren, 61, LASS 1.14.7, 3. Johan Sanderup, 61, NKK 1.17.7, 4. Magnus Linusson, 62, SSS 1.19.2. Po kl B: 1. Thomas Svensson, 64, KSS 1.22.7, 2. Johan Thörn, 63, VÖSS 1.25.4, 3. Fredrik Åshuvud, 63, MSS 1.26.4, 4. Karl Erik Elias, 64, LASS 1.31.6. Po kl C: 1. Conny Carlsson, 65, KSS 1.28.8, 2. Håkan Norebrink, 65, LASS 1.33.1, 3. Håkan Dahlberg, 65, SSS 1.44.3, 4. Henrik Karlsson, 66, LASS 1.48.0. 100 rygg fl kl JS: 1. 1. Gabriella Wenell, 56, JSS 1.21.1, 2. Elisabeth Dahl, 60, MSS 1.21.3, 3. Marita Börjesson, 59, USF 1.23.8, 4. Asa Lindberg, 60, LASS 1.25.2. Fl kl A: 1. Tina Gustafsson, 62, NKK 1.14.5 2. Carina Nilsson, 61, MSS 1.18.5, 3. Pia Pehrsson, 61, TSK 1.19.6, 4. Anette Pettersson, 61, USF 1.20.5. Fl kl B: 1. Christina Strömberg, 63, VÖSS 1.20.4, 2. Marie Pettersson, 63, MSS 1.22.4, 3. Kicki Pettersson, 64, LASS 1.25.1, 4. Anna-Karin Karlsson, 63, VÖSS 1.25.3. Fl kl C: 1. Annika Lindholm, 65 LASS 1.31.0, 2. Gertrud Alfredsson, 65, USF 1.40.1, 3. Lotta Kärrhage, 66, ASLS 1.41.1, 4. Marie Carlsson 66, USF 1.42.4. 100 rygg po kl JS: 1. Jerker Wilsson, 56, VSS 1.07.5, 2. Anders Jägerbring, 59, KSS 1.11.8 3. Joakim Svensson, 60, ASLS 1.12.1, 4. Gunnar Kron, 59, LASS 1.12.5. Po kl A: 1. Mats Tillemar, —61, NKK 1.15.1, 2. Christer Arvidsson, 61, LÖSS 1.15.5, 3. Hans Jönsson, 61, VÖSS 1.16.0, 4. Ulf Svensson, 61, JSS 1.18.9. Jo kl B: 1. Thomas Svensson, 64, KSS 1.25.4 2. Fredrik Åshuvud, 63 MSS 1.25.8, 3. Bengt Göthlin, 63, KSS 1.26.9, 4. Urban Fredriksson, 64, LASS 1.29.1. Po kl C: 1. Jonas Törnvist, 65, LASS 1.32.3, 2. Anders Berggren, 65 JSS 1.38.4, 3. Robert Elofsson, 65, USF 1.38.8, 4. Claes Josefsson, 65, TSK 1.40.3.

LANDSKRONA

Seriesim div 2 A, avdelning 2 den 27 april (50 m).

50 frisim fl 1965—: 1. Agneta Ipsen, 65, LSS 37.50, 2. Karin Bengtsson, 66, LS 38.40, 3. Christina Thulin, 65, Triton 39.50, 4. Petra Ericsson, 65, LSS 45.20. 50 frisim po 1965—: 1. Per Andersson, 66, Hajen 37.70, 2. Jonas Fredriksson, 65 LS 38.10, 3. Peter Vater, 65, LS 38.60, 4. John Persson, 65, Triton 38.60. 100 frisim fl 1963—1964: 1. Pensé Andersen, 63, LS 1.14.70, 2. Eva Håkansson, 63, Hajen 1.14.90, 3. Marianne Hansen, 64, LS 1.16.10, 4. Eva Andersson, 63, Triton 1.17.60 100 frisim po 1963—1964: 1. Pär Håkansson, 63, Hajen 1.14.40, 2. Bo Lundkvist, 64, Hajen 1.15.80, 3. Mikael Olsson, 64, Triton 1.16.30, 4. Caspar Skog, 64, LSS 1.18.10. 100 frisim fl 1961—1962: 1. Lena Svensson, 62, LS 1.06.20, 2. Helga Fleck 62, LS 1.07.20, 3. Catharina Persson, 62, Triton 1.08.40, 4. Annika Persson, 61, LSS 1.09.20. 100 frisim po 1961—1962: 1. Anders Nordbeck. 61, Hajen 1.02.50, 2. Frank Holmström, 61, Hajen 1.05.30, 3. Ulf Hansson, 61, LSS 1.05.90, 4. Per-Ola Quist, 61, LSS 1.08.40. 50 bröst fl 1965—: 1. Monica Tullberg 65, Triton 46.20, 2. Anne-Charlotte Svensson, 65, Triton 49.50, 3. Maria Kinnhagen, 65, Hajen 49.70, 4. Eva-Marie Jönsson, 66, LS 54.90. 50 bröst po 1965—: 1. Peter Mårtensson, 65, LSS 47.80, 2. Johan Beckman, 65, LS 53.40, 3. Per Larsson, 65, Hajen 54.70, 4. Patrick Lantz, 65 ,LS 55.10. 100 bröst fl 1963—1964: 1. Catharina Ohlsson, 63, Triton 1.33.80, 2. Lotta Ståhl, 64, Triton 1.36.00, 3. Eva Lindström, 64, Hajen 1.36.30, 4. Åsa Minton, 64, LSS 1.37.60. 100 bröst po 1963—1964: 1. Magnus Persson, 64, LSS 1.32.00, 2. Conny Ahlgren, 63, LSS 1.38.50, 3. Per Almström, 64, Triton 1.38.70, 4. Stefan Friberg, 64, Hajen 1.40.10. 100 bröst fl 1961—1962: 1. Monica Aggebrandt, 62, LSS 1.28.20, 2. Anna Ståhl, 62, Triton 1.31.30, 3. Katinka Hultén, 62, Hajen 1.31.80, 4. Catarina Hansson, 62, LSS 1.33.40. 100 bröst po 1961—1962: 1. Claes Persson, 61, Triton 1.21.70, 2. Tomas Jarnhus, 61 LSS 1.23.50, 3. Torbjörn Svensson, 61, LS 1.28.20, 4. Anders Fernebro, 62, Triton 1.27.40. 50 rygg fl 1965—: 1. Ann-Charlotte Svensson, 65, Triton 46.80, 2. Karin Bengtsson, 66 LS 48.20, 3. Catharina Johansson, 65, Hajen 50.10, 4. Gunilla Persson, 65, Triton 52.00. 50 rygg po 1965—: 1. Peter Vater, 65, LS 45.00 2. John Persson, 65, Triton 47.70, 3. Patrick Lantz, 65, LS 48.70, 4. Lars Lindén, 65, LSS 55.40. 50 rygg fl 1963—1964: 1. Pensé Andersen, 63, LS 37.80, 2. Annika Paulson, 64, LS 38.40, 3. Eva Andersson, 63, Triton 38.90, 4. Lotta Ståhl, 64, Triton 44.10. 50 rygg po 1963—1964: 1. Peter Andersson, 63, Hajen 38.80, 2. Caspar Skog, 64, LSS 40.50, 3. Pär Håkansson, 63, Hajen 40.80, 4. Krister Nilsson, 64 Triton 42.60. 100 rygg fl 1961—1962: 1. Carola Gustafsson, 62, LS 1.15.50, 2. Catharina Persson, 62, Triton 1.20.00, 3. Åsa Pettersson, 61, LSS 1.22.30, 4. Anna Ståhl, 62 Triton 1.22.80. 100 rygg po 1961—1962: 1. Robert Ek, 61, LSS 1.17.50 2. Frank Holmström, 61, Hajen 1.17.50, 3. Claes Persson, 61, Triton 1.17.50, 4. Ulf Liljeroth, 61, Triton 1.18.10. 25 fjäril fl 1965—: 1. Agneta Ipsen, 65, LSS 17.60, 2. Monica Tulberg, 65, Triton 17.90, 3. Christina Thulin, 65, Triton 21.40, 4. Eva Marie Jönsson, 66, LS 22.90 25 fjäril po 1965—: 1. Per Andersson, 66, Hajen 20.30, 2. Jonas Fredriksson, 65, LS 21.40, 3. Peter Mårtensson, 65, LSS 21.40, 4. Patrik Larsson, 65, LS 21.90. 50 fjäril fl 1963—1964: 1. Annika Paulson, 64, LS 36.70, 2. Catharina Ohlsson, 63, Triton 40.50, 3. Åsa Montén, 64, LSS 40.50, 4. Katarina Håkansson, 63, Triton 41.50. 50 fjäril po 1963—1964: 1. Peter Andersson, 63, Hajen 37.50, 2. Magnus Persson, 64, LSS 38.20, 3. Tore Larsson, 63, LSS 42.70, 4. Stefan Friberg, 64, Hajen 44.30. 50 fjäril fl 1961—1962: 1. Annika Persson, 61, LSS 34.40, 2.

Helga Fleck, 62, LS 35.00, 3. Lisbeth Johansson, 61, Hajen 36.30, 3. Lena Svensson, 62, LS 36.30. 50 fjäril po 1961—1962: 1. Anders Nordbeck, 61, Hajen 31.60, 2. Christer Sidgren, 61, Triton 33.60, 3. Torbjörn Svensson, 61, LS 35.60, 4. Nils Liedberg, 62, LSS 36.20. 5×50 frisim fl: 1. Landskrona Simsällskap 2.52.70, 2. Limhamns Simsällskap 2.56.90, 3. Simklubben Triton 2.57.90, 4. Simklubben Hajen 3.05.30. 5×50 frisim po: 1. Simklubben Hajen 2.49.40, 2. Limhamns Simsällskap 2.52.30, 3. Simklubben Triton 2.54.10, 4. Landskrona Simsällskap 3.00.70. 4×50 medley fl: 1. Landskrona Simsällskap 2.28.70, 2. Simklubben Triton 2.32.80, 3. Simklubben Hajen 2.34.10, 4. Limhamns Simsällskap 2.36.20. 4×50 medley po: 1. Simklubben Hajen 2.26.20, 2. Limhamns Simsällskap 2.29.80, 3. Simklubben Triton 2.32.10 4. Landskrona Simsällskap 2.48.70.

Slutpoäng: 1. Limhamns Simsällskap 608, 2. Simklubben Triton 593.5 3. Landskrona Simsällskap 567.5, 4. Simklubben Hajen 542.

STOCKHOLM

Mellansvenska simserien i Huddingehallen (25 m) den 3 maj.

400 medley fl A sen: 1. Lena de Val, 59, LASS 5.21.6, 2. Ylva Persson, 61, BSS 5.35.4, 3. Ann Katrin Wiman, 58, SPIF 5.37.9, 4. Siv Wallmon, 62, SPIF 5.40.5. 400 medley po A sen: 1. Leif Andersson, 57, SSS 4.57.9, 2. Arvo Kobli, 59, LASS 5.01.5, 3. Anders Larsson, 57, SPIF 5.05.8, 4. Robert Eklöf, 60 LASS 5.08.1. 200 fritt fl 63—64: 1. Christina Hugosson, 63, VSS 2.25.5 Elisabeth Ling, 63, VSS 2.25.5, 3. Kicki Pettersson, 64, LASS 2.26.5, 4. Annlo Arktoft, 64, SSS 2.28.9. 200 fritt po D 63—64: 1. Thomas Borg, 63, LASS 2.22.4, 2. Fredrik Nyby, 63, VSS 2.23.5, 3. Lars Åke Wennborg, 63, SPIF 2.26.4, 4. Lars Pettersson, 63, SSS 2.27.7. 200 rygg fl C 61—62: 1. Lotta Jansson, 62, SPIF 2.40.0, 2. Annika Juhlin, 62, VSS 2.44.1, 3. Maria Henl, 61, SPIF 2.46.8, 4. Maria Falk, 61, VSS 2.47.2. 200 rygg po C 61—62: 1. Erik Axelsson, 61, SPIF 2.25.2, 2. Carl Wähätalo, 61, BSS 2.40.8, 3. Anders Flink, 61, BSS 2.42.2, 4. Thomas Lindgren, 61, LASS 2.44.9. 100 fritt fl B 58—60: 1. Ylva Persson, 60, BSS 1.01.7, 2. Lena de Val, 59, LASS 1.03.1, 3. Elisabeth Lyckhammar, 59, SPIF 1.03.6, 4. Karin Ernstson, 60, SSS 1.03.9. 100 fritt po B 58—60: 1. Ove Kaustinen, 59, BSS 57.2, 2. Tommy Lindell, 59, SPIF, 57.7, 3. Owe Lindqvist, 58, BSS 57.9, Gunnar Kron 59, LASS 57.9. 100 bröst fl E 65: 1. Christina Lenndahl, 65, SSS 1.40.0, 2. Agneta Eriksson, 65, VSS 1.45.4, 3. Anna Mebius, 65, LASS 1.45.6, 4. Anna-Lena Hellström, VSS 1.46.2. 100 bröst po E 65: 1. Håkan Norebrink, 65, LASS 1.39.3, 2. Tore Andersson, 65, SSS 1.41.2, 3. Kjell Storgård, 65, VSS 1.41.6, 4. Jonas Törnqvist, 65, LASS 1.43.7. 4×100 medley fl C: 1. Västerås SS 5.06.1, 2. Polisens IF 5.08.2, 3. Södertörns SS 5.08.5, 4. Borlänge SS 5.51.1. 4×100 medley po C: 1. Borlänge SS 4.47.8, 2. Polisens IF 4.57.0, 3. Västerås SS 5.10.2, 4. Södertörns SS 5.11.3. 4×100 fritt fl A: 1. Linköpings ASS 4.16.5, 2. Polisens IF 4.18.2, 3. Södertörns SS 4.23.7. 4×100 fritt po A: 1. Polisens IF 3.48,4, 2. Borlänge SS 3.59.6, 3. Linköpings ASS 4.01.8, 4. Västerås SS 4.02.5. Slutpoäng: Västerås SS 392 p, Linköpings SS 379 p, Polisens IF 367 p, Södertörns SS 363 p, Borlänge SS 331 p.

Totalpoäng: VSS 1219 p, LASS 1216 p, SSS 1124 p, SPIF 1105 p, BSS 815 p, Hallsberg 157 p.

SÖDERTÄLJE

Kringelsimmet 1975 i Täljebadet (25 m) den 1 maj. Deltagande klubbar: Finspångs SK= FSK, Hallstahammars SK= HSK, Karlskoga SS = KAss, Katrineholms SS= KSS, Kumla SS= KuSS, Köpings SS= KöSS, Ludvika SS= LSS, Motala SS= MSS, Nyköpings SS= NSS, Oxelösunds SS= OSS, Rönninge SS= RSS, Solna SS= SoSS, Strängnäs SS= SS Surahammars IF= SIF, Södertälje SS= SSS, Södertörns SS= SöSS, Tunafors SK= TSK, Uppsala SS= USS, Varbergs GIF= VGIF.

200 frisim h: 1. Tommy Andersson, 58, FSK 2.03.8, 2. Bo Fahlman, 58 KAss 2.05.1, 3. Mats Nylén, 59, KuSS 2.05.9, 4. Tomas Thor, 56, MSS 2.06.9. 200 frisim d: 1. Annemarie Jansson, 59, KöSS 2.13.4 (DR), 2. Ulrika Jansson, 58, SöSS 2.20.2, 3. Lena Jansson, 57, KöSS 2.22.5, 4. Gun Pettersson, 55, FSK 2.27.5. 100 bröst h: 1. Björn Larsson, 56, FSK 1.09.5 (DR), 2. Anders Nylén, 57, KAss 1.12.5, 3. Leif Andersson, 57, SöSS 1.13.4, 4. Staffan Karlsson, 55, KAss 1.15.9. 100 bröst d: 1. Elin Andersson, 59, SoSS 1.22.9, 2. Ann-Christine Wuopio, 61, FSK 1.23.6, 3. Gunilla Johansson, 60, SöSS 1.25.0, 4. Ann Ahlgren, 60, SöSS 1.26.0. 100 rygg h: 1. Veikko Mattola, 56, SSS 1.07.7, 2. Björn Larsson, 56, FSK 1.08.4, 3. Claes-Göran Olsson, 55, SSS 1.09.7, 4. Tomas Thor, 56, MSS 1.11.9. 100 rygg d: 1. Ulrika Jansson, 58, SöSS 1.16.2, 2. Anette Wilhelmsson, 60, FSK 1.16.5, 3. Maria Henriksson, 60, SIF 1.22.9, 4. Gunilla Berglund, 61, SIF 1.25.0. 200 frisim po f 1960 o sen: 1. Stefan Andersson, 60, TSK 2.07.2, 2. Tomas Haglund, 60, KAss 2.09.7, 3. Mats Fundin, 60, SS 2.11.1, 4. Per Björkman, 61, NSS 2.14.3. 200 frisim, fl f 1960 o sen: 1. Caroline Eriksson, 61, SSS 2.14.2 (DR), 2. Karin Ernstson, 60, SöSS 2.20.0, 3. Kaisa Pettersson, 60, FSK 2.22.0, 4. Cecilia Lenndahl, 62, SöSS 2.22.1. 100 fjärilsim h: 1. Tommy Andersson, 58, FSK 1.02.7, 2. Jan Magnusson, 55, KAss 1.02.9, 3. Ove Nylén, 59, KuSS 1.03.2, 4. Boo Falkman, 58, KAss 1.04.2. 100 fjäril d: 1. Helen Claesson, 61, USS 1.13.7, 2. Cecilia Lenndahl, 62, SöSS 1.14.0, 3. Iréne Granath, 59, SöSS 1.16.0, 4. Gun Pettersson, 55, FSK 1.16.5. 200 medley h: 1. Björn Larsson, 56. FSK 2.18.7, 2. Boo Falkman, 58, KAss 2.20.7, 3. Leif Andersson, 57, SöSS 2.20.7, 4. Jan Magnusson, 55, KAss 2.25.8. 200 medley d: 1. Ann-Charlotte Skogh, 59, SSS 2.45.5, 2. Lena Jansson, 57, KöSS 2.47.0, 3. Ann-Charlott Andersson, 62, LSS 2.47.2, 4. Iréne Granath, 59, SöSS 2.47.8. 4×100 medley h: 1. Karlskoga SS 4.21.0, 2. Finspångs SK, lag I 4.26.7, 3. Södertälje Simsällskap, lag I 4.31.0 4. Kumla SS 4.40.6. 4×100 medley d: 1. Södertörns SS, lag I 4.59.3, 2. Finspångs SK 5.00.5 3. Södertälje SS, lag I 5.13.0, 4. Surahammars IF 5.33.5.

VÄSTERÅS

Ute-DM 2—5 juni i Lögarängsbadet (50 m).

200 fjäril h: 1. Lars Brodin, 59, VSS 2.31.60, 2. Mikael Johansson, 61, VSS 2.48.10, 3. Mikael Grindbo, 61, FSK 3.31.20. 200 rygg d: 1. Birgitta Frennbo, 60, VSS 2.39.90, 2. Gunilla Siljebäck, 60, VSS 2.41.70, 3. Annika Juhlin, 62, VSS 2.47.90, 4. Ann Juhlin, 60, VSS 2.49.00. 200 bröst h: 1. Håkan Svensson, 60, VSS 2.39.90, 2. Per Beringer, 60, VSS 2.51.70, 3. Tony Johansson, 59 SIF 3.00.10, 4. Keijo Savolainen, 61, FSK 3.00.50. 400 frisim d: 1. Anette Svensson, 60, VSS 4.42.40 (DR), 2. Ann-Mari Jansson, 59, KSS 4.42.80, 3. Anna Bergstrand, 62, VSS 4.53.80, 4. Birgitta Appelfeldt, 57, VSS 4.58.70. 100 frisim h: 1. Sten-Åke Gustafsson, 59, KSS 58.60, 2. Tomas Ericson, 60, VSS 1.01.20, 3. Martin Wennerström, 59, KSS 1.01.40, 4. Per Vikner, 59, VSS 1.04.10. 200 medley h: 1. Håkan Svensson, 60, VSS 2.26.30, 2. Bengt Beringer, 60, VSS 2.32.20, 3. Lars Brodin, 59, VSS 2.36.50, 4. Per Beringer, 60, VSS 2.37.80. 4×100 medley d: 1. Västerås SS lag I 5.02.10 (DR), 2. Västerås SS lag III 5.12.20 3. Västerås lag II 5.13.50, 4. Köpings SS 5.17.20. 100 frisim d: 1. Ann-Mari Jansson, 59, KSS 1.03.50 (DR), 2. Gunilla Siljebäck, 60, VSS 1.03.90, 3. Gunilla Karlsson, 61, KSS 1.05.70, 4. Lena Jansson, 57, KSS 1.05.90, 5. Birgitta Appelfeldt 57, VSS 1.05.90. 200 rygg h: 1. Håkan Svensson, 60, VSS 2.30.35, 2. Bengt Beringer, 60, VSS 2.30.35, 3. Thomas Leijdström, 62, VSS 2.38.90 4. Micael Mathson, 61, FSK 2.39.50. 200 bröst d: 1. Katarina Sjögren, 59, VSS 3.03.50, 2. Kristin Harstad, 59, KSS 3.04.10, 3. Eva Blomster, 61, VSS 3.04.60, 4. Lena Sjöberg, 61, VSS 3.06.30. 400 frisim h: 1. Sten-Åke Gustafsson, 59, KSS 4.32.90, 2. Lars Brodin, 59, VSS 4.36.70, 3. Håkan Svensson, 60, VSS 4.37.70, 4. Tomas Ericson, 60, VSS 4.49.40. 200 fjäril d: 1. Christina Hugosson, 63, VSS 2.42.50 (DR), 2. Maria Falk, 61, VSS 2.44.80 3. Lena Ottosson, 61, FSK 2.55.10 4. Anna Bergstrand, 62, VSS 2.57.40 200 medley d: 1. Gunilla Siljebäck 60, VSS 2.42.50, 2. Birg. Appelfeldt 57, VSS 2.45.50, 3. Ann-Mari Jansson, 59, KSS 2.45.70, 4. Ann Juhlin, 60, VSS 2.46.20. 4×200 frisim h: 1. Västerås SS lag I 9.01.90, 2. Köpings SS 9.15.70, 3. Västerås SS lag 2 9.39.50, 4. Fagersta SK 10.03.40. 800 frisim d: 1. Ann-Mari Jansson, 59, KSS 9.42.80, 2. Annette Svensson, 60, VSS 9.42.80, 3. Christina Björkin, 60, FSK 11.07.40 200 frisim h: 1. Sten-Åke Gustafsson, 59, KSS 2.06.80, 2. Lars Brodin, 59, VSS 2.13.20, 3. Bengt Beringer, 60, VSS 2.14.60, 4. Martin Wennerström, 59, KSS 2.15.00. 100 fjäril d: 1. Birgitta Appelfeldt, 57, VSS 1.15.10 (DR), 2. Maria Falk, 61, VSS 1.15.30, 3. Lena Ottosson, 61, FSK 1.16.50, 4. Anna Bergstrand, 62, VSS 1.18.00. 100 bröst h: 1. Håkan Svensson, 60, VSS 1.14.70, 2. Per-Anders Barkskog, 49 VSS 1.18.80, 3. Per Beringer, 60, VSS 1.20.10, 4. Jarmo Kouhl, 57, SIF 1.22.60. 100 rygg d: 1. Gunilla Siljebäck, 60, VSS 1.13.70, 2. Birgitta Frennbo, 60, VSS 1.14.60, 3. Ann Juhlin, 60, VSS 1.18.40, 4. Gunilla Karlsson, 61, KSS 1.19.90. 400 medley h: 1. Håkan Svensson, 60, VSS 5.09.00, 2. Lars Brodin, 59 VSS 5.26.80, 3. Bengt Beringer, 60 VSS 5.36.50, 4. Mikael Johansson, 61, VSS 6.00.80. 4×100 frisim d: 1. Västerås lag I 4.22.60, 2. Köpings SS 4.26.80, 3. Västerås lag II 4.38.60, 4. Västerås lag III 4.43.00 4×100 medley h: 1. Västerås lag I 4.44.30, 2. Västerås SS lag 2 4.54.00, 3. Köpings SS lag I 4.56.00 4. Fagersta SK lag I 5.01.20.

1500 frisim h: 1. Sten-Åke Gustafsson, 59, KSS 18.15.00, 2. Lars Bergman, 60, FSK 19.12.90, 3. Tony Johansson, 59, SIF 19.25.20, 4. Anders Nyby, 61, VSS 19.44.60. 100 bröst d: 1. Kristin Harstad, 59, KSS 1.24.90, 2. Eva Blomster, 61, VSS 1.25.80, 3. Lena Sjöberg, 61, VSS 1.26.20, 4. Katarina Sjögren, 59, VSS 1.27.70. 100 rygg h: 1. Håkan Svensson, 60, VSS 1.10.40, 2. Bengt Beringer, 60, VSS 1.10.70, 3. Erling Christensen, 56, SIF 1.14.50, 4. Michael Mathsson, 61, FSK 1.15.90. 200 frisim d: 1. Ann-Mari Jansson, 59, KSS 2.16.70 (DR), 2. Annette Svensson, 60, VSS 2.19.80, 3. Birgitta Appelfeldt, 57, VSS 2.20.70, 4. Gunilla Siljebäck, 60, VSS 2.20.70, 5. Ann Juhlin, 60, VSS 2.24.00. 100 fjäril h: 1. Lars Brodin, 59, VSS 1.07.10, 2. Håkan Svensson, 60, VSS 1.10.20, 3. Bengt Beringer, 60, VSS 1.11.50. 400 medley d: 1. Annette Svensson, 60, VSS 5.44.70, 2. Annika Juhlin. 62, VSS 5.48.60, 3. Ann-Mari Jansson, 59, KSS 5.52.80, 4. Maria Falk, 61, VSS 5.53.00. 4×100 frisim h: 1. Västerås SS lag I 4.05.50, 2. Köpings SS lag I 4.08.70, 3. Västerås lag II 4.22.60, 4. Surahammars IF 4.28.20.



Ytterligare *9 världsrekord* med POROLASTIC-BELGRAD och POROLASTIC-FINALE. Ett nytt bevis att modellerna är utvecklade för toppresultat. Lycrakvalité.

BELGRAD medför extra rörelsefrihet. Skuldrorna är fria. Tack vare kedjesömmen i ryggen avskiljes luft och vatten. Dräkten sitter som en andra hud.

Europeiska Simmästerskapen i Wien 1974:

19 Guldmedaljer, 15 Silvermedaljer och 4 Bronsmedaljer vunna med POROLASTIC-dräkter.

Simlandskampen USA — Öst-Tyskland i Concord, USA, 29/8—3J9 1974:

12 Guldmedaljer i 14 grenar

erövrade av damerna i POROLASTIC-BELGRAD och POROLASTIC-FINALE.

porolastic®
Olympia®

Säljes av Svenska Simförbundet, Box 6506, 113 83 Stockholm, tel. 08/14 18 30

Belgrad lagerföres i blått och rött. Kronor 120:— inkl moms.

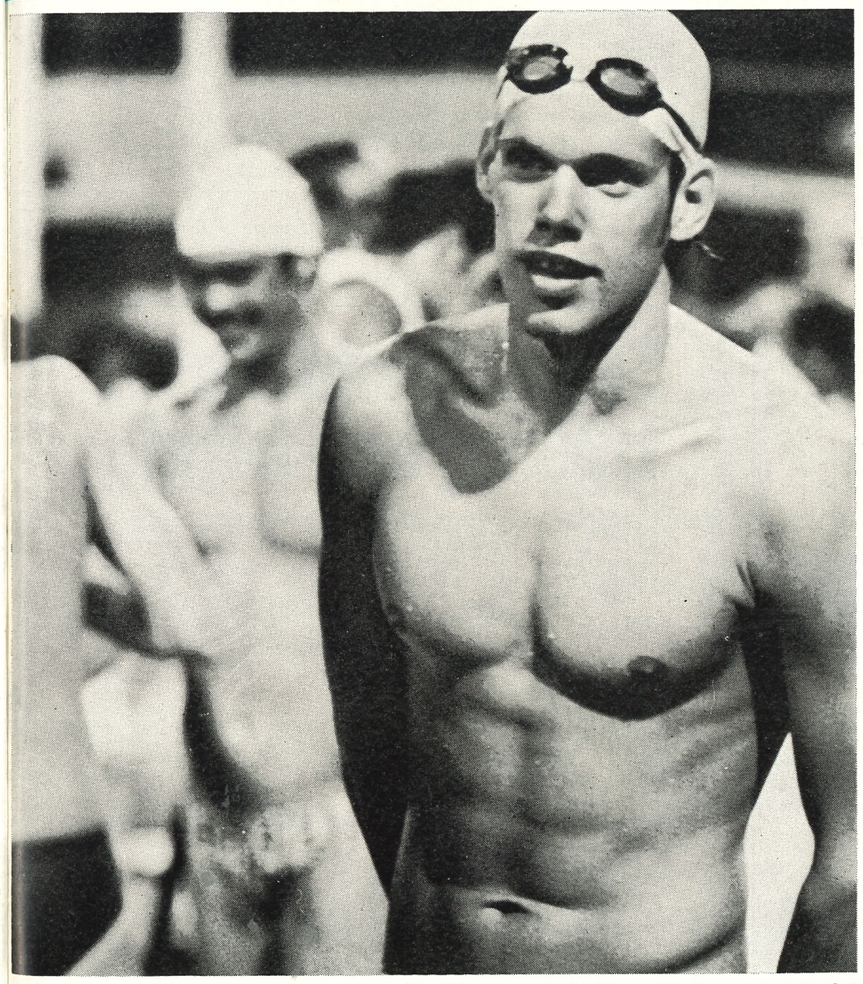
UTGIVARKORSBAND
SVENSKA SIMFÖRBUNDET
Box 6506
113 83 Stockholm



MELLERSTA SKÅNES HÖRBY CIVILTRYCKERI AB
1975

Simsport

MEDDELANDEN FRÅN SVENSKA SIMFÖRBUNDET



Bengt Gingsjö, suverän på SM i Norrköping, rekordslagare på NM i Åbo — här fångad på VM i Cali inför ett av sina lopp. FOTO: TONY DUFFY

Porsanders VM-syn:
Fler nationer än vi hade höjd-problem

Gunnel Weinås:
Vi tog VM i Cali som ett mellanår

E-cup i Moskva:
Fin kämpning gav oss hedersam fjärdeplats

EJM i Genève
Pär Arvidsson tog vårt första herrguld

EJM i Jönköping:
Nyttig repetition för vårt EM 1977

Baltic Cup i Polen
Straff i slutsekunderna räddade vår andraplats

Gunnar Werner skriver VM-dagbok från Cali

SM i Norrköping:
Gingsjö dominant med fem titlar

8-9 AUG + SEPT 1975 — ÅRGÅNG 30 VM- OCH SM-NUMMER