UTGIVARKORSBAND
SVENSKA SIMFÖRBUNDET
Box 6506
113 83 Stockholm

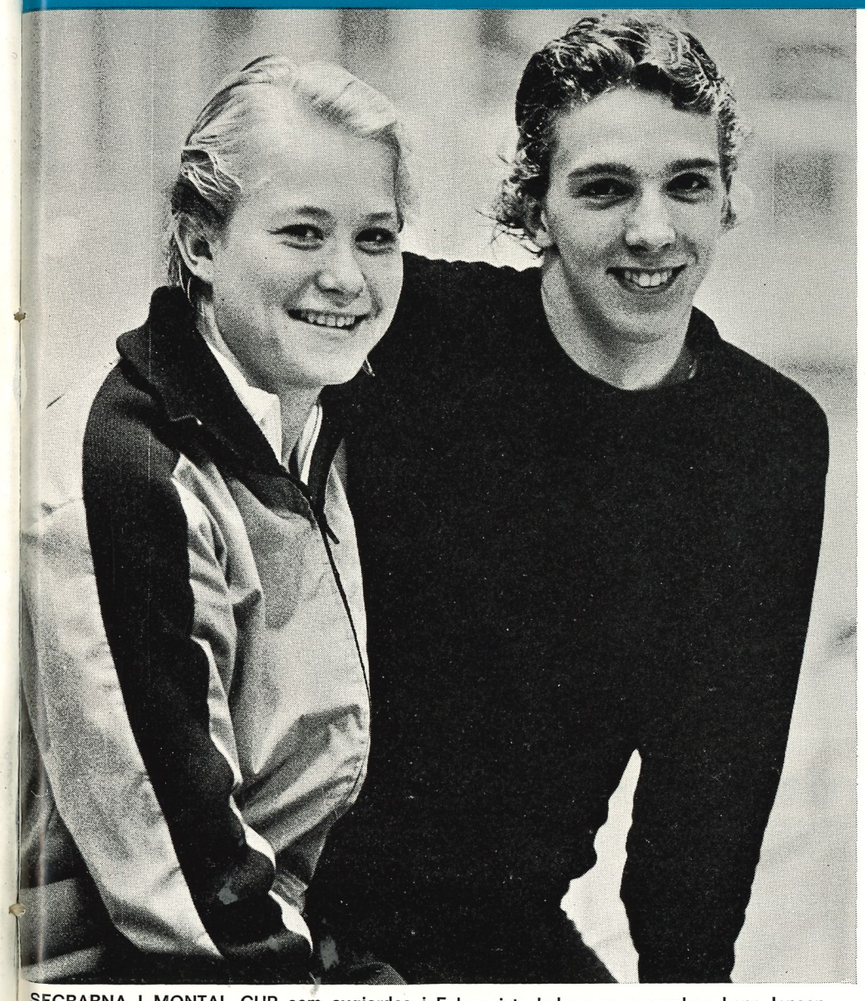


Generalagent:
Rosenbad Badartiklar AB, Box 235, 175 24 Järfälla. Tel. 0758/108 91

MELLERSTA SKÅNES HEMBYGDSFÖRENING TRYCKERI AB
1975

Simsport

MEDDELANDEN FRÅN SVENSKA SIMFÖRBUNDET



SEGRARNA I MONTAL CUP som avgjordes i Falun sista helgen av november, Lene Jensen från Norge och Dan Larsson från Sundsvall (Foto: Gunnar Ridderstedt)

Simning:
Montal Cup klar succé

Konstsim:
Agneta bäst vid junior-SM

Vattenpolo:
Västerås SS Vann JSM

Simhopp:
Ulrika på topp

Tekniskt magasin:
Frisim

Reportage:
Simsport i Mariestad

Bra veta för träningsläger:
Alla utebanor

12 DECEMBER 1975 — ÅRGÅNG 30

KIEFERLINAN...

Kiefer Competitor vågdämpande simlina
— LINAN SOM **VERKLIGEN DÄMPAR VÅGORNA** SÅ MAN SER DET . . .

Förbättra miljön i bassängen!

— låt alltid en till två Kieferlinor ligga i bassängen

För motionärerna — inga kallsupar, inga översköljningar av damernas hår

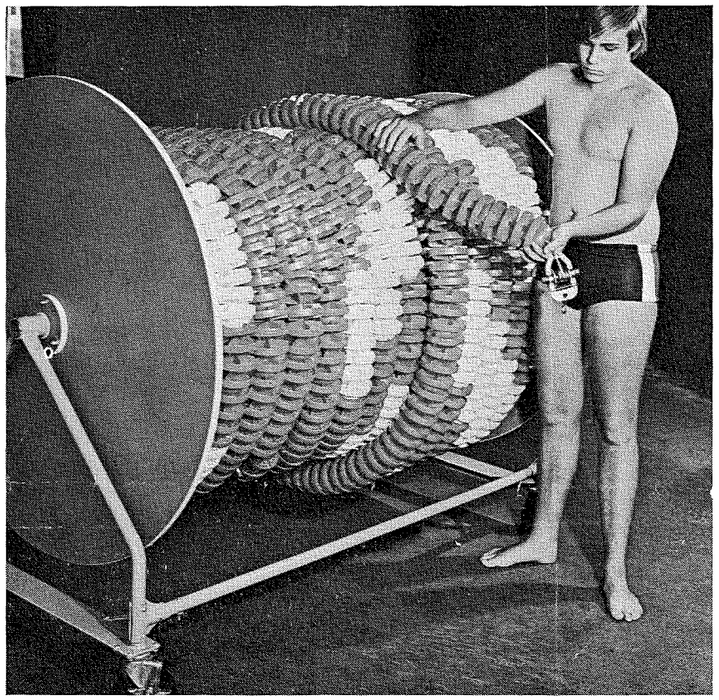
För simmarna — teknikträning i t. ex. bröstsim blir möjlig även när bassängen är fylld med badgäster

För barnen — hoppa och stoja — Kieferlinan dämpar svallvågorna hos de vuxna

GÖR BASSÄNGEN SNABB!

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

Kieferlinan säljes av Svenska Simförbundet!



Vi har löst förvaringsproblemet också!

Vi saluför också en förvaringstrumma med vagn som tar 6—7 st. 25-meterslinor eller 3 st. 50-meterslinor av typ Kiefer Competitor. PRIS f. n. 1.950:— exkl. moms.

LÅT FLER BADGÄSTER AV FLERA KATEGORIER TRIVAS I BASSÄNGEN SAMTIDIGT — TACK VARE ATT KIEFERLINAN FINNS DÄR BÅDE TILL VARDAGS OCH FEST!

Vi har ensamförsäljningsrätten i Sverige och Norge på den svensktillverkade Kieferlinan också, förståss . . .

CRILLÉ SPORT AB

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

Julnumrets ledare:

"Prioriteringslistan 1976"

Stockholms-Operan. Rigoletto. Ljuset tonar ner. Nu är det alldeles mörkt. Så plötsligt "spot-light" på dirigenten. Ljus i orkesterdiket. Dirigenten lyfter taktpinnen . . .

Då — i detta ögonblick av förväntan korsar under en bråkdels sekund "en sån där idiot-tanke" genom mitt huvud: SVENSK SIMNING???

Dags för semester — eller vad? Nåja, när den första tonen väl slås an så lever jag helt i musikens värld för några timmar . . .

Nu när jag "dagen efter" skall forma denna ledare, så dyker bilden av dirigenten plötligt åter upp på näthinnan. Hur han står där med sitt partitur och sitt trollspö.

Hur många år av hårt arbete — besvikelse och glädjestunder — ligger inte bakom denna föreställning. Den enskilde musikerns tålamodskrävande men målmedvetna "slit" för personlig förkovran. Solisternas ofta törnbeströdda väg mot en plats i rampljuset . . . Men ändå är det ensemblen som helhet som imponerar — SAMSPELET! Vilken oerhörd samarbetsvilja och disciplin krävs inte för att åstadkomma en musikaliskt fullödig föreställning.

Hur har vi det själva då? Jag menar med samspelet inom vår orkester — inom svensk simning.

Ja, för det första har vi förmånen att själva skriva vårt partitur, våra kort- och långsiktiga planer. Vi har vidare yrkesskickliga och intresserade musiker — våra tränare och ledare alla kategorier och, slutligen, underbara instrument att spela med — svensk ungdomssimning har väl aldrig varit starkare än nu!

Kanske har vi för många "första fioler" i vår orkester — eller saknar vi rent av den av alla accepterade solisten som ger nödvändig must och färg åt föreställningen. Vad vet jag . . .

Men en sak är jag övertygad om. Svensk simning måste kraftsamla kring att söka åstadkomma ett bättre och mer solidariskt SAMARBETE — SAMSPEL inom orkestern. Jag har under året fått flera bevis för att t ex kategorierna "tränare" och "administratörer" ofta kommunicerar dåligt — oavsett på vilken nivå i organisationen de verkar. De har i många fall för lite kontakt med varandra och förstår därför ofta inte varandras problem. Alla måste känna till sin roll i sammanhanget, kunna spela sin stämma perfekt. Men måste också känna till hur övriga toner skall klinga — och underordna sig detta — om resultatet skall bli perfekt. Och detta kräver samvaro och samträning.

Dags kanske för att redan 1976 genomföra det första "simmartinget" på riksnivå med både tränare och administratörer.

Ingen ny idé alls. Den liksom en mängd andra fina idéer och uppslag för utveckling av svensk simsport har under årens lopp hamnat i "malpåse". Vi har alltför ofta p g a bristande personliga resurser, ej haft möjlighet att följa upp de många intressanta förslag som lagts fram.

Därför anser jag det som ytterst angeläget, att vi på nytt inventerar idébanken, listar organisationens problemområden och därefter koncentrerar oss på att 1976 lösa viktiga frågor — bättre än tidigare prioriterar verksamheten. Inom vissa områden skulle jag — efter att ha studerat en mängd gamla protokoll och anteckningar — kunna gå så långt som att säga: "Sluta snacka! Kavla upp ärmarna och börja jobba istället".

Jag har från min "horisont" listat 14 "problemområden" av olika angelägenhetsgrad för förbundsstyrelsen. Själv anser jag att vi under 1976 bör prioritera bl a följande uppgifter:

att skaffa erforderliga resurser så de idrottsliga målen för 1976 och 1977 kan förverkligas

att finna en modell för svensk ungdomssimning som alla parter kan acceptera och kraftsamla kring, åtminstone för en 3-årsperiod i taget.

att slutföra översynen av förbundets totala utbildning och utarbeta ett för alla kommittéerna likvärdigt utbildningssystem — bör sedan kunna genomföras 1977

att se över förbundets centrala organisation — ev förändring tidigast 1977.

att se över vår interna — externa PR- och informationsverksamhet med mål att göra 1977 till "temaår" för marknadsföring av svensk simsport.

Får jag så slutligen till "julklappslistan" ovan även foga en personlig önskan beträffande tidningen "Simsport". Att fler personer vässar pennan och "friskar upp" tidningen med sakliga DEBATT-INLÄGG under 1976! Det skulle svensk simning må gott av.

1975 är snart tillända. Själv har jag nu "suttit" som generalsekreterare i drygt ett år. Kanske borde jag använt dessa rader till en kort återblick på 1975. Men för det första blickar jag själv om möjligt helst framåt, för det andra är det svårt att blicka bakåt när så många underbart stimulerande arbetsuppgifter väntar . . .

Bl a har jag lovat mig själv att under 1976 försöka etablera bättre personlig kontakt med aktiva, föreningar och SDF — att "komma ut" mer och lyssna på rörelsen.

Det ser jag verkligen fram emot.

Kanske har jag när jag skriver dessa rader redan gripits av julstämningen.

Julen är ju förväntans och glädjens högtid.

GOD JUL

Åke Elmsäter

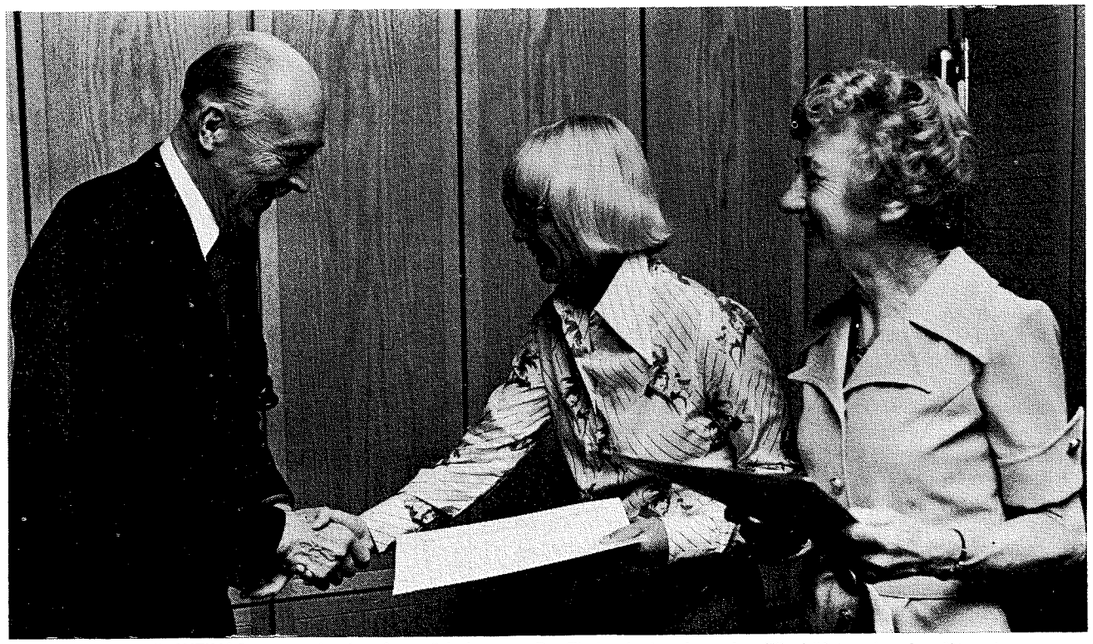
SIMSPORT
MEDDELANDEN FRÅN
SVENSKA SIMFÖRBUNDET
Rehnsgatan 18 — Box 6506, 113 83 Stockholm
Tel. 08/14 18 30 — POSTGIRO 5 24 94 - 2

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

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

Nr 12 — 1975 — Årgång 30

OBS! Manus till nästa nummer skall vara red till handa senast 6 januari



GUNNEL WEINÅS mottar bevis på utmärkelsen ur Bo Ekelunds hand, medan Elly Löfstrand redan fått priset

GRATTIS GUNNEL!

Föreningen Riksidrottsförbundets Vänner (RV) utdelade vid sitt årsmöte 75-11-27 1975 års RV-stipendium till två kvinnliga idrottsledare.

Gunnel Weinås och Elly Löfstrand — husmorsgymnastikens skapare — fick ur Bo Ekelunds hand motta stipendium för de utomordentliga insatser de gjort för idrotten.

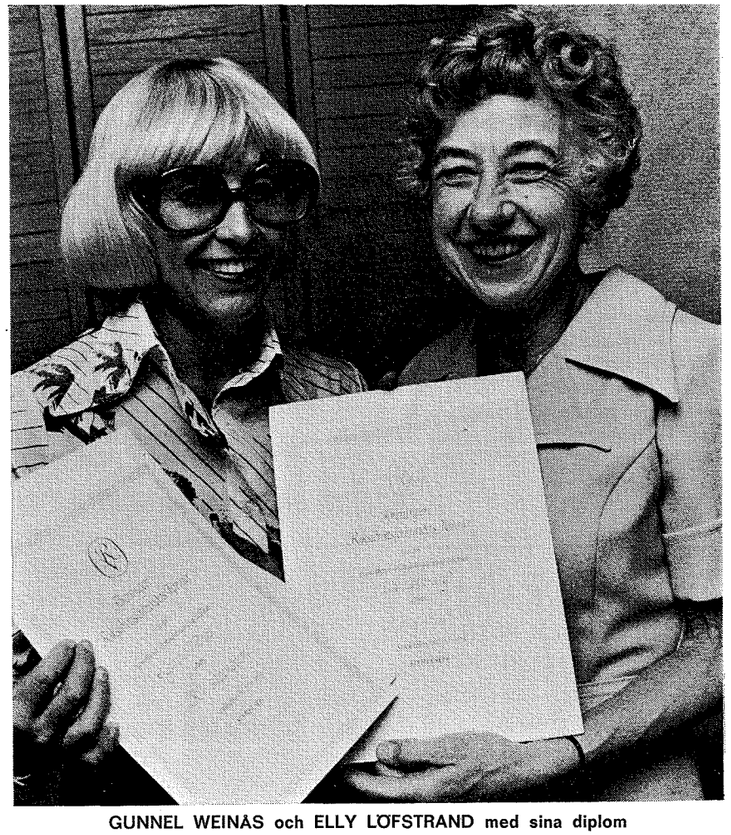
Självfallet behöver inte Gunnel någon närmare presentation, men jag vill ändå här återge RV:s motivering för utdelningen:

"Gunnel Weinås har inom sitt arbete som simhoppsinstruktör i hög grad medverkat till att Sverige intar en tätposition bland världens simhoppsnationer. I första hand tänker man naturligtvis på Ulrika Knape, som Gunnel har tränat under många år. I en tid då simhoppningen alltmer utvecklats till avancerad akrobatik på bekostnad av skönheten har Gunnel Weinås slagit vakt om den klassiska simhoppskonsten. Hon har vunnit internationellt erkännande och har bl a utnämnts till världens främsta simhoppsinstruktör av "Swimming Hall of Fame" i USA.

Det är ett exklusivt och eftertraktat stipendium, som nu tilldelats två värdiga mottagare. Tidigare har stipendiet tilldelats **Bo Ekelund** — 1973, **HKH Prins Bertil** — 1974 samt **Torsten Tegnér** — 1975.

Hela simmar-Sverige instämmer i hyllningskören. Grattis Gunnel!

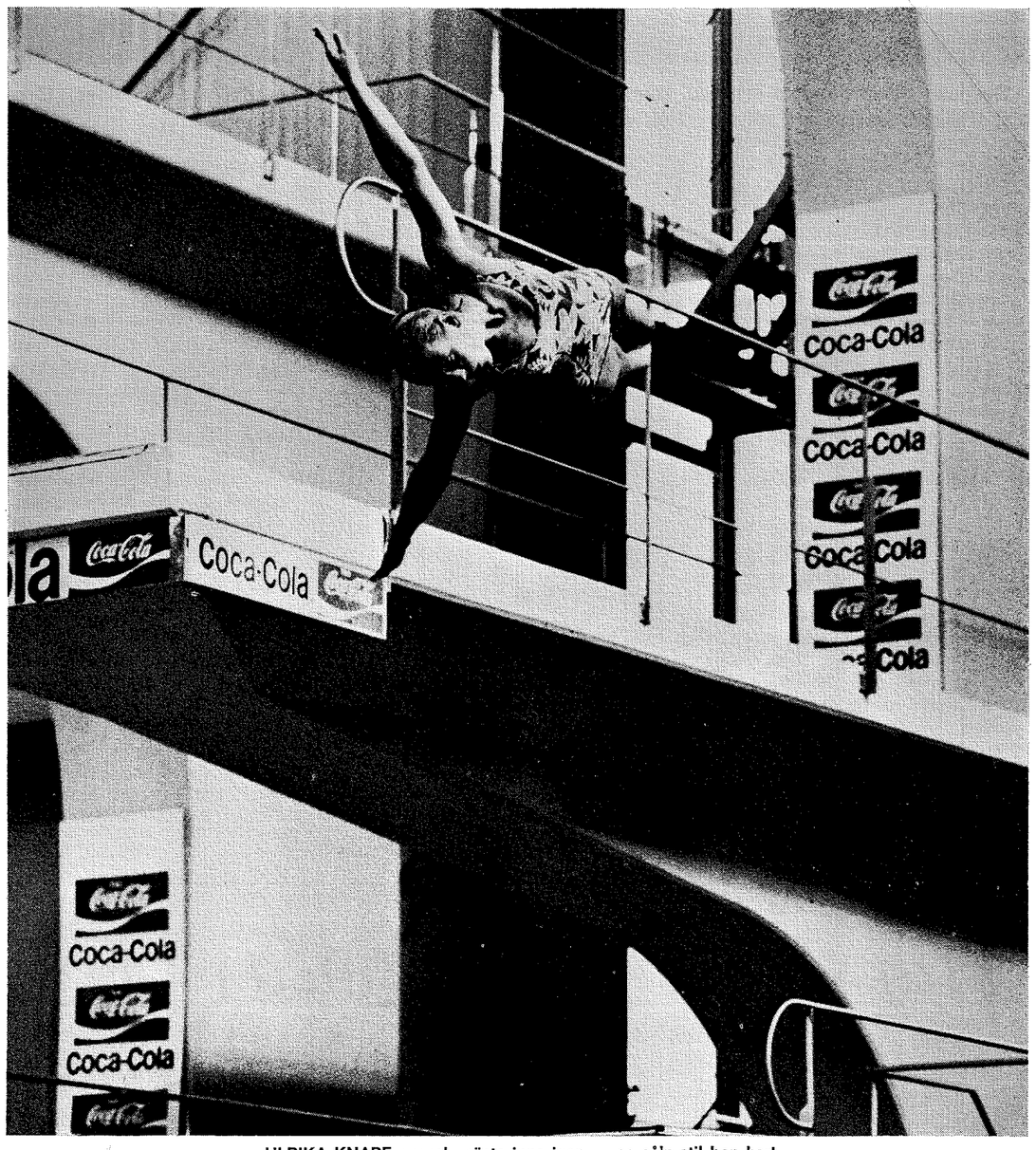
Åke Elmsäter



GUNNEL WEINÅS och ELLY LÖFSTRAND med sina diplom

Hopparnas säsong avslutad

Ulrika och Matz suveräner



ULRIKA KNAPE svensk mästarinna igen — se så'n stil hon har!

Svenska mästerskapet i höga hopp avslutade sedvanligt hopparnas säsong och som så många gånger tidigare arrangerades tävlingarna i Valhallabadet i Göteborg. Samtidigt avverkades också Riksmästerskap (RM) på lågsvikt.

I damernas höga visa Ulrika Knape att hon fortfarande inte har hört talas om ordet formsvacka. Efter de fyra inledande hoppen låg hon och tangerade sitt personliga rekord, men efter att ha avslutat serien mera mänskligt slutade hon på toppoängen 394.15. Susanne Wetteskog blev som sig bör 2:a efter en överraskande fin serie, bara 5 poäng från sitt personliga rekord.

En fin framgång för Susanne som sedan EM i Wien inte har haft någon riktig fullträff.

Forts sid 40

förbundsaktuellt

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

Svenska Simförbundets styrelse, kommittéer och förbundskansliet tackar alla simmarvänner, företag, organisationer och institutioner för ett gott och stimulerande samarbete under 1975.

Vi önskar er alla EN GOD JUL och ETT RIKTIGT GOTT NYTT ÅR!
STYRELSEN

Protokoll nr 8 75-11-07

Förbundsstyrelsen har beslutat

att uppdraga åt GS att slutligt underteckna de utarbetade personalavtalen för förbundets räkning och åt Gunnar Werner att underteckna GS avtal

att i enlighet med EK:s förslag nya "Bestämmelser för tjänsteresor" skall gälla fr o m 76-01-01. Bestämmelserna kan rekvireras från kansliet

att i enlighet med Gunnar Werners förslag ställa platsen som simledare till OS i Montreal till förfogande för SK-ledamot och att anmäla Gunnar Werner som funktionär

att samtliga under senare år fattade principbeslut liksom samtliga gällande instruktioner skall tagas fram och delges berörda parter. Detta för att möjliggöra en klar delegering och konstruktivt samarbete utan missförstånd

att ej införa något nytt JSM-program för 1976 — 3 dagar — samt att återremittera frågan om utvidgat JSM-program för 1977 till SK

att utse Gert Walheim, Täby till ny ledamot i SMK (simmotionskommittén) efter Christer Junefelt

att godkänna de förslag till motioner inför FINA-kongressen 1976, vilka utarbetats av Gunnar Werner och Toivo Öhman

att på begäran av Toivo Öhman göra följande principuttalande:
"Svenska Simförbundets styrelse motsätter sig bestämt att ökad akrobatisering av simhopp sker".

att utse GS till SSF:s representant vid Riksförbundsbingos bolagsstämma

att ställa sig positiv till och verka för Svenska Korporationsidrottsförbundets ingående i RF

att uppdraga åt GS att ansvara för verksamhetsberättelsens 1975 framtagande

att med utgångspunkt från de diskussioner som under året förts beträffande styrelsens och kommitténs sammansättning och arbetsuppgifter, uppdraga åt Gunnar Werner, Toivo Öhman och GS att utreda frågan samt framlägga förslag på ev ny organisationsplan med specificerade ansvars- och befogenhetsområden.
Direktiv för uppdraget: kommittéordförande skall ej ingå som ledamot i förbundsstyrelsen. Förbundsstyrelsen skall vara så sammansatt att den huvuksakligen kan ägna sig åt övergripande och framåtblickande planering av förbundsverksamheten. Ev förändring enligt ovan kan tidigast bli aktuell 1977

att under 1976 tilldela SK kronor 85.000 + 50.000 för "extra satsning mot EM —77"

att på rekommendation av SK såsom landslagstränare för 1976 på viss tid engagera Åke Lindhgren, Stockholm, Berndt Nilsson, Göteborg samt redan tidigare fast anställde simtränaren vid Klippans Simcenter Ronnie Paleski.

Helg-stängt på förbundet

Simförbundets kansli tar långhelg över jul och nyår. Kansliet är stängt fr o m onsdagen 24 dec t o m tisdagen 6 januari. Simsports utgivning påverkas dock inte av helgerna.

Har simningen råd med detta?

Anslag på alla nivåer är för det mesta baserade på aktivitet — **på den verksamhet som redovisas.**

Alla simföreningar erhöll under september månad **RF:s föreningsrapport** kompletterad med de speciella frågeformulär Svenska Simförbundet begär in som underlag för sin totala planering.

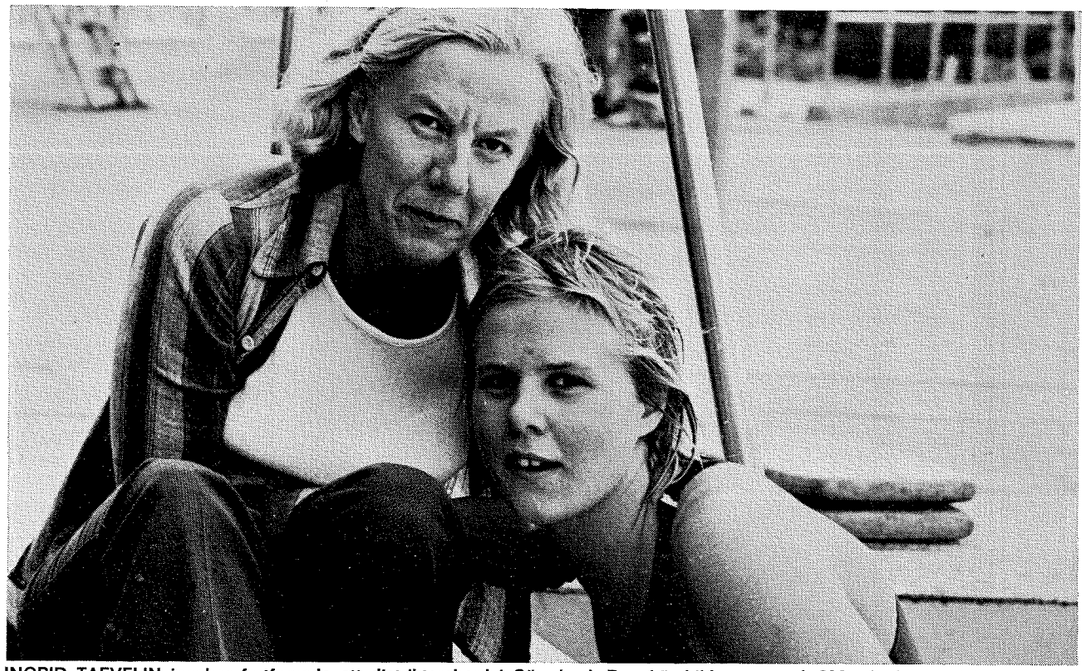
FÖRSTA DECEMBER HADE MINDRE ÄN HÄLFTEN AV ALLA FÖRENINGAR SVARAT!

Det är livsviktigt för svensk simning — på både kort och lång sikt — att rapporterna kommer in och att föreningen verkligen avsätter erforderlig tid för dessa rapporter. **Hela verksamheten** måste redovisas — allt från "plask o lek", ungdom, elit till motionssimning alla åldrar och kategorier.

Kontrollera om Din förening skickat in sin rapport! Vi kommer att följa upp detta under hela våren —76, men det är **nu** RF och vi behöver rapporten.

Ingrid Tafvelin 40-talets simmardrottning:

Rekordlopp utan motstycke Har ännu distriktsrekord!



INGRID TAFVELIN innehar fortfarande ett distriktsrekord i Sörmland. Den här bilden togs på SM i Jönköping 1974 då Ingrid gratulerar dottern, Gunilla Lundberg, till en fin medalj. (Foto: Roger Stark)

Ingen idrottsgren är väl vad det gäller rekordlistorna så föränderlig som simning. Därför är det värt att höja på ögonbrynen för att ett distriktsrekord noterat 1943 fortfarande gäller som den bästa tid som presterats i Södermanland! Hur många är det som minns simmarflickan Ingrid Tafvelin, Eskilstuna SS? Ingrid var landets stora stjärna åren 1940—44. Och ännu gäller hennes tid 23.32.30 på 1.500 m på 50-metersbana som distriktsrekord!

— Jag minns det loppet som det vore igår, säger Ingrid, som är mamma till Gunilla Lundberg.

— Men att rekordet står sig vet jag beror på att flickor så sällan simmar 1.500 m. För nu skulle nästan vilken 10-årig simmarflicka som helst underskrida den tiden.

LÖPSEDELSGREJ

Det där var väl kanske en liten överdrift, och Ingrid har ingen chans att förringa sin insats som på den tiden var en löpsedelsgrej. För hon gjorde en prestation vars motstycke vare sig Arne Borg eller Gunnar Larsson lyckats göra.

— Jo, jag vet vad du menar. Jag satte sex (6!), svenska rekord i ett och samma lopp, minns Ingrid.

Ingrid satte "mellantidsrekord" i allt från sprinterdistansen 100 m till maratonsträckans slutlängd. Det blev rekord på 100, 200, 400, 500, 1.000 och 1.500 m — om vi nu minns längderna rätt.

Det här nämnda loppet gjorde hon i Södertälje 1943. Men Ingrid härjade vilt i rekordlistorna och höll rekord på sammanlagt 12 distanser och rekordlopp gjorde hon 19 stycken.

— Men nu är ju mina tider ynkliga i förhållande till vad flickorna presterar, menar Gunillas mamma.

Visst är tiderna bättre nu, men det är skillnad på träningsmöjligheter också.

— Vi tränade ju bara under somrarna. Och jag vill minnas att jag tränade sisådär 2.000 m per dag.

"VI HADE ROLIGARE"

— Så visst är träningsmöjligheterna annorlunda nu för tiden. Ändå tror jag att vi hade roligare . . .

Hur rätt Ingrid har på den punkten är väl svårt att säga, men hon har alla möjligheter att jämföra dåtid med nutid eftersom hon aldrig släppt greppet om simningen. Hon har nerlagt ett stort ledarjobb i Umeå SS och dottern, Gunilla Lundberg, har förstås gett mamman glädjestunder intill bassängen på senare år.

Dom är lika, Ingrid och Gunilla. Alltid lätta till sinnes oavsett seger eller misslyckat lopp, så'n var Ingrid och så'n är Gunilla.

Båda tar framgångar och motgångar på samma lätta sätt.

Roger Stark

PS. Om det nu skulle visa sig att Ingrid Tafvelins distriktsrekord inte är det äldsta i Sverige, så måste "den som vet" höra av sig till Simsport-red. DS.

Kornerlia Ender och Tim Shaw världens bästa simmare 1975

LOS ANGELES, Californien. Kornelia Ender, den 17-åriga simmarsensationen från DDR, och den amerikanske storsimmaren Tim Shaw, också 17 år, är världens bästa simmare 1975. Detta har Swimming World Magazine fastställt.

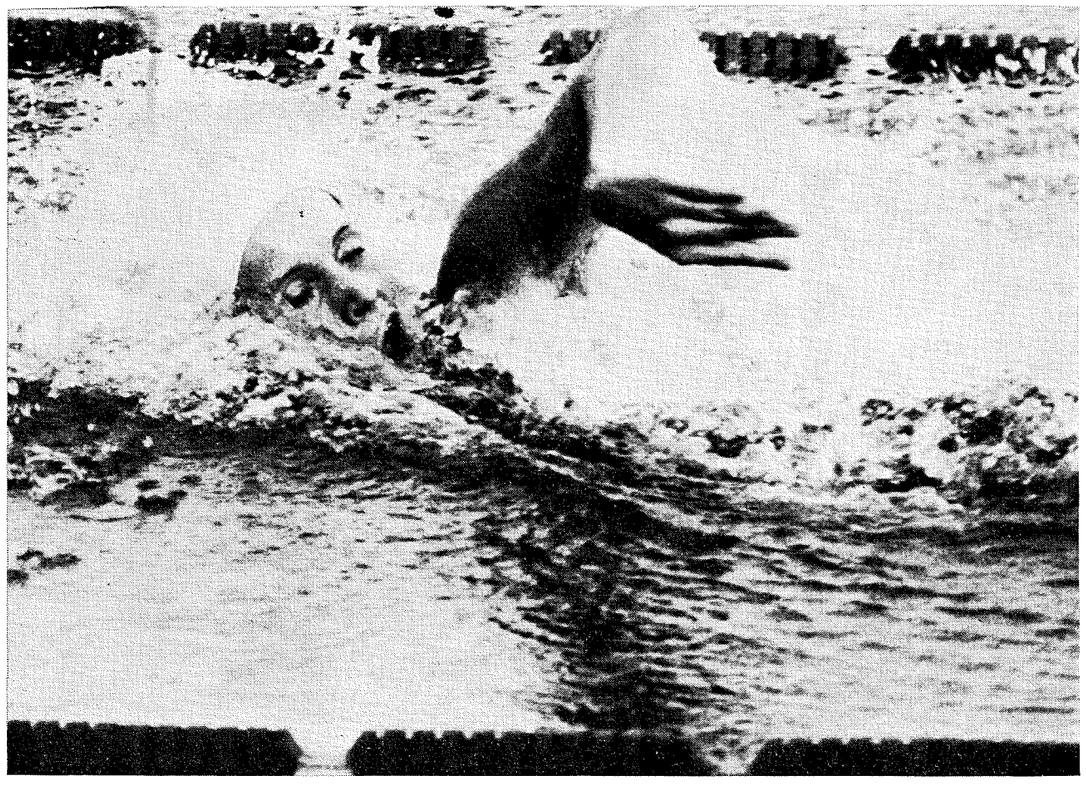
Kornelia Ender innehade titeln även 1973, men detroniserades förra året av Ulrike Tauber. Kornalia har dock kommit starkt tillbaka i år och har slagit flera världsrekord, 100 m och 200 m frisim, samt 100 m fjärilsim. I mars slog hon Shirley Babashoffs rekord på 200 m frisim och tiden skrevs till 2.02.27. Sex gånger har hon underskridit 57 sekunder på sprinterdistansen.

Kornelia Ender har också gett fjärilsimmet en ny standard genom att simma 100 m på 1.01.24. Hon var helt outstanding när Swimming World utsåg världens bästa flicka. Naturligtvis är hon även Europas bästa flicka.

Tim Shaw behöll sin dominans i världstoppen genom rekordlopp på 400, 800 och 1.500 m frisim. På alla dessa tre distanser satte han världsrekord vid VM-uttagningarn i Long Beach i juni. I VM vann han 200-, 400-m och 1.500-metersloppen. Tim valdes till "världsbästatiteln", samt bäst i Amerika.

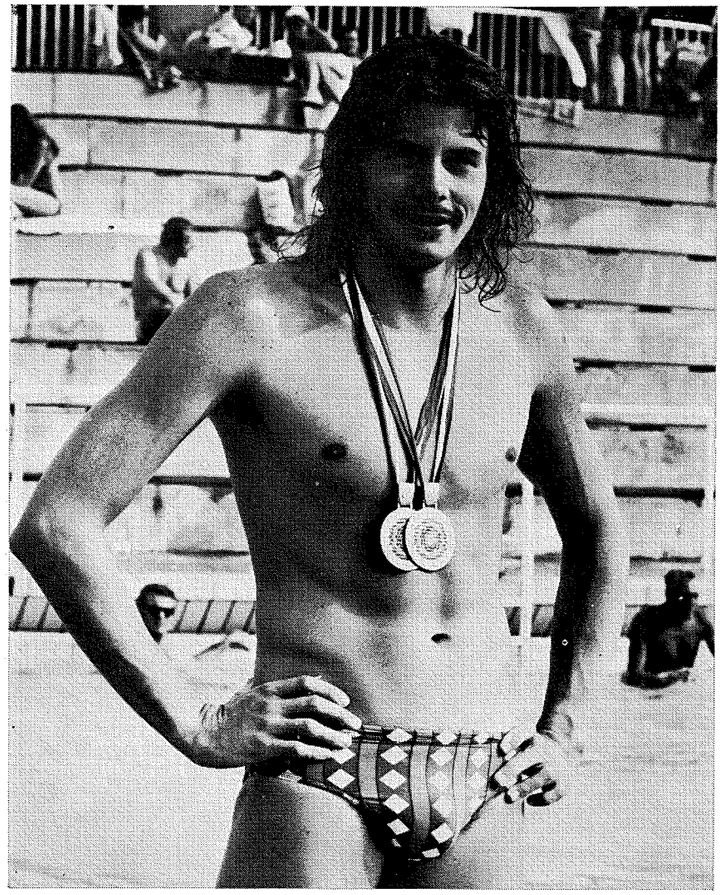
Shirley Babashoff, 18 år, som tävlar för Fountain Valley i Californien, har blivit vald till bästa simmerskan i USA. Hon slog sitt eget världsrekord på 400 m fritt vid VM-uttagningstävlingarna och fick tiden 4.14.76, samt satte amerikanske rekord på 100 m fritt (57.48) och 200 m fritt (2.02.39) i en tävling i augusti. Hon tog också två VM-guld i Cali, 100 m och 200 m fritt.

Återstår då bara att presentera Europas bäste herrsimmare. Det blev David Wilkie, den 21-årige britten. Hans största merit har under året varit de två guldmadeljerna på 100 m och 200 m bröstsim.



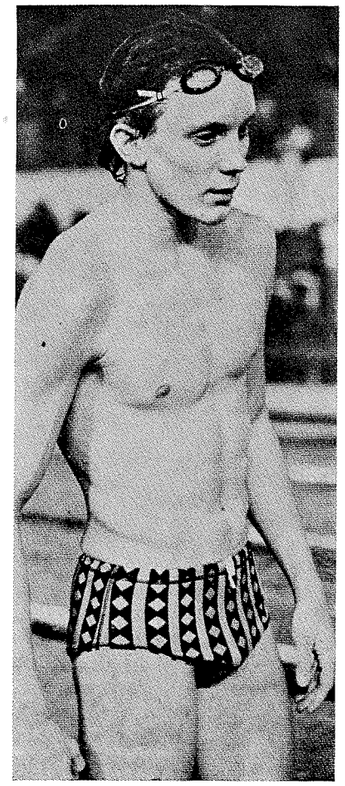
KORNELIA ENDER — återtog titeln bäst i världen, som hon också innehade 1973

Bröstsim hans specialitét



DAVID WILKIE — bröstsimmaren från England, som tog titeln "bäst i Europa"

Tim Shaw mästerlig på frisim



TIM SHAW — gjorde rekordlopp på 400 m, 800 m och 1.500 m frisim

Swimming Worlds rankinglistor

	Herrar	Damer
Världens bästa 1975	Tim Shaw, USA	Kornelia Ender, GDR
Amerikas bästa 1975	Tim Shaw, USA	Shirley Babashoff, USA
Europas bästa 1975	David Wilkie, GBR	Kornelia Ender, GDR
100 m frisim	Jim Montgomery, USA	Kornelia Ender, GDR
200 m frisim	Bruce Furniss, USA	Kornelia Ender, GDR
400 m frisim	Tim Shaw, USA	Shirley Babashoff, USA
800 m frisim	Tim Shaw, USA	Jenny Turrall, AUS
1500 m frisim	Tim Shaw, USA	Heather Greenwood, USA
100 m ryggsim	John Naber, USA	Ulrike Richter, GDR
200 m ryggsim	John Naber, USA	Birgit Treiber, GDR
100 m bröstsim	David Wilkie, GBR	Hannelore Anke, GDR
200 m bröstsim	David Wilkie, GBR	Hannelore Anke, GDR
100 m fjärilsim	Steve Baxter, USA	Kornelia Ender, GDR
200 m fjärilsim	Greg Jagenburg, USA	Rosemarie Kother, GDR
200 individuell medley	Bruce Furniss, USA	Ulrike Tauber, GDR
400 individuell medley	Andras Hargitay, HUN	Ulrike Tauber, GDR
Svikthopp	Phil Boggs, USA	Irina Kalinina, USSR
Höga hopp	Klaus Dibiasi, ITALY	Janet Ely, USA



HÄR ÄR KLIPPANGÄNGET SAMLAT sittande fr v Pia Mårtensson, Carola Johansson, Katarina Ivholt, Ronnie Paleski, Ann-Sofi Jacobsson, Ann-Marie Tallberg. Mittenraden: Anders Hansson, Dan Eliasson, Arvo Kobli, Ulf Zackrisson, Mats Nylén, Gary Andersson, Ove Nylén. Övre raden: Tomas Thor, Peter Pettersson, Jan Ladeborn, Per Kersmark, Ulf Lindberg och Tommy Andersson.

Novemberrapport från Klippan:

Med matväskor till Ungern!

November månad började med ett efterlängtat lov på fem dagar. Alla tog med sing träningsslangar hem och lovade Ronnie att simma och dra slangar minst en gång om dagen.

Veckan efter lovet fotograferades vi, simmare och brottare, i samband med eftermiddagens träningspass.

TILL UNGERN

Den största ljuspunkten i höstmörkret kom emellertid två veckor senare, närmare bestämt lördagen 15 november, kl 06.20 då vi samlades på Klippans järnvägsstation för att åka till Ungern. Halva bagaget bestod av kylboxar! Vi hade nämligen blivit tillsagda att ta med mat så att det räckte under resan. Maten såg ut att inte bara räcka för resan utan för hela veckan — men så var inte fallet.

Resan gick bra även om det var många passkontroller (mitt i natten).

Veckan i Ungern blev en härlig avkoppling. Vi tränade bara ett pass om 5000 m per dag. Resten av dagen gick åt till andra aktiviteter, såsom besök på teater, sightseeing och vinfest m m.

På fredagen tävlade vi: 400-metersdistanser.

Segrare från Klippans Simcenter blev Anders Hansson på 400 m bröstsim och Gary Andersson på 400 m frisim.

Den härliga veckan tog tyvärr alltför snabbt slut.

STOPP VID GRÄNSEN

På lördagen var det bara att sätta sig på tåget hem igen. Hemresan blev inte lika problemfri som nerresan. Vid tjeckiska gränsen blev vi stoppade. Vi hade inget visum. Det tog en timma att skaffa fram det. När vi kom till Sassnitz hade färjan till Trelleborg redan gått. Vi fick vänta i ytterligare fyra timmar på nästa färja. Följden blev att vi inte kom till Klippan förrän 02.30.

Det blev ingen morgonträning på måndagen, inte heller gick vi i skolan på förmiddagen.

Sedan har dock träning och skolgång genomförts som vanligt.

Ann-Mari Tallberg, Ann-Sofi Jacobsson och Katarina Ivholt

Junior-SM i vattenpolo:

Medaljplaceringen upprepades

1975 års JSM-finaler i vattenpolo arrangerades i Eriksdalsbadet 21—23 november av Hellas/Neptun. Kvalificerade lag var från norra gruppen Västerås, Tunafors, Hellas/Neptun och från södra gruppen Ran, Nässjö och Norrköping.

Norrlagen bildade i detta slutspel ett slags division 1, Ran och Nässjö hörde till division 2 och Norrköping till division 3. NKK var enligt uppgift, på plats för att se och lära, och det gjorde de, även om det inte räckte till den här gången.

Ran och Nässjö spelade en jämn och spännande match om fjärdeplatsen. Matchen slutade 3—3, varpå Ran blev fyra på bättre målskillnad än Nässjö. Bägge lagen behöver ett intensivare matchutbyte för att utvecklas och givetvis även mera träning. Talanger och profiler: skåningarna Tommy Svendsen och Stefan Dymling, samt smålänningen Gunnar Johansson.

Medaljplaceringen blev som förra året: Västerås, Hellas/Neptun och Tunafors. Det är inte någon tillfällighet att Västerås vann för tredje året i rad. Mot Hellas/Neptun låg västmanlänningarna under med både 3—1 och 4—2. Mot Tunafors låg VSS under med 7—4 i tredje perioden. Ett lag, som kan utföra konststycket att resa sig från dessa underlägen till vinst, har det mesta man kan fordra av ett vinnande lag.

Den lagmoral, lojalitet och vilja att vinna som präglar Västerås i dessa situationer är anmärkningsvärd. När dessutom lagkaptenen Olle Pfeiffer är på sitt allra bästa humör är Västerås svåra att slå. Peter Carlström och Kent Karlsson gjorde habila insatser genom hela slutspelet. Turneringen blev väl ett genombrott för två av västeråsarna. Mot Hellas/Neptun var målvakten Stefan Eriksson mycket bra och höll matchen vid liv i andra och tredje perioden med rader av fina räddningar på flera fina H/N-skott. Den andra genombrottsmannen är Per-Arne Andersson. Han är snabb, placeringssäker och har ett bra skott i vänsterhanden.

Silvermedaljören för tredje året i rad blev således Hellas/Neptun. H/N saknar lite av det Västerås har, när det tar emot, annars spelar dom en snabb, effektiv polo, som blir ännu bättre när allas stabilitet blir större. Christer Stenberg och Ulf Lindström var bra. Arne Claesson och Hasse Lundén var habila som vanligt. Jonas Ljung blev något av en genombrottsman i slutspelet. Han spelar säkert och är mycket nyttig utan att glänsa. Han borde skjuta mera.

Tunafors blev trea, men som redan nämnts, är differenserna mycket små.

Forts sid 16

Dags anmäla deltagare till Klippans Simcenter

Det är dags att anmäla sig för deltagande i Klippans Simcenter för läsåret 1966—77. Skolmyndigheterna fattar beslut i frågor av denna art i månadsskiftet februari/mars, därför måste vi redan nu uppmana alla som är intresserade att anmäla sig.

Fundera igenom Din situation — se på möjligheterna och bestäm Dig!

Vad kostar det — hur bor man?

Man kan hyra ett rum hos en familj — kostar mellan 100—200 kr/mån. man kan hyra lägenhet, kostar ca. 200—300 kr/mån.

Frukost klara man själv, lunch serveras på skolan (utan kostnad), middag äter simmarna gemensamt (ca 10 kr).

Den sammanlagda kostnaden för kost och logi blir ca 500—600 kr/mån.

Till detta kommer resekostnader till hemtorten vid helger, veckoslut etc. och övriga kostnader, fickpengar, telefon etc.

Hur har man råd?

För det första kan man få vissa statliga bidrag. Studerande som är högst 19 år och går i gymnasial utbildning har rätt till **studiehjälp.**

Studiehjälpen består av studiebidrag f n 150 kr/mån (fr o m 16 år) inackorderingstillägg f n 170kr/mån + 2—4 fria hemresor/mån, inkomstprövat tillägg och behovsprövat tillägg.

Återbetalningspliktiga studiemedel kan man få, f n 4.000 kr/läsår för inackorderad elev (2.600 kr/läsår för övrig).

Detta gäller som synes gymnasial utbildning. Närmare information om möjligheterna kan skolmyndigheterna på orten ge.

CSN, Centrala Studiestödsnämnden, Fack, 851 01 Sundsvall ger också besked.

De föreningar som rekommenderar elever till Klippan brukar också ekonomiskt stödja dessa. Vidare kan man söka stipendier och bidrag från kommuner och landsting, Lions Club etc.

Hur går anmälan till?

Rekvirera en anmälningsblankett från förbundskansliet. Denna ifylles först av den sökande, som sedan lämnar den till tränaren och föreningsstyrelsen f v b till förbundskansliet.

Anmälan skall vara Simförbundet tillhanda torsdag den 15 januari 1976. De elever som blir uttagna får en speciell blankett att lämna till skolmyndigheten på hemorten.

Eventuella frågor besvaras av Curt Broquist på förbundskansliet, Box 6506, 113 83 Stockholm. Telefon 08/14 18 30.

Ronnie Paleski
tränare vid Simcenter, Klippans Gymnasieskola
Adress: Norregatan 8, 264 00 Klippan
Tel. 0435/119 07 kontor 08.00—08.30
Tel. 0435/120 05 simhall 16.00—18.00
Tel. 0435/143 61 bostad

Tävlingskalendern 1976

JANUARI

3— 9	H	Las Palmas: Int. tävlingar
11	S	Växjö: Elittävlingar
23—25	S	Geneve: Int. årsklasstävlingar (f. —60 o. sen.)
24—25	S	Stadsmatch Göteborg—Oslo
24—25	S	Dalarna—Gästrikland
25	S	Sundsvall: Swim-Race
30—1/2	S	Amersfoort, Hol.: "Speedo World Meet", int. tävlingar
31—1/2	S	Helsingborg: Int. ungdomstävlingar
31—1/2	S	Norrbotten: Norrlandscupen

FEBRUARI

1	S	Eskilstuna: Kuriren Cup
6— 8	S	Borlänge: Masdoppet
7— 8	H	Lidköping: Inomhus-SM i svikthopp
13—15	S	Paris: "Tilt Meet", int. inbjudningstävling
15	S	Eskilstuna: Smesimmet
15	S	Sundsvall: ST-simmet
28—29	S	Berlin, DDR: Int. årsklasstävlingar pojkar f. —62, flickor födda —63
28—29	H	Regensburg: Europacup, svikth. 1 m

MARS

5— 7	S	Bremen: Int. inbjudningstävling
5— 7	H	Rostock: Int. tävling
5— 7	P	Stockholm: 4-nationers (Sverige—Storbritannien—Västtyskland— Tjeckoslovakien)
6	S	Umeå: Umestänket
6— 7	H	Åbo: Öppna finska mästerskap
6— 7	K	Oslo: J-landskamp Sverige—Norge
7	S	Lycksele: Lappdoppet
10—15	H	Minsk: Int. tävlingar
13—14	P	Sverige: J-landskamp (födda —56 o. senare) Sverige—Västtyskland
19—21	S	Göteborg: Inomhus-SM
19—21	P	Barcelona: 6-nationers
27	S	Karlskoga: Nat. elittävling

APRIL

3— 4	S	Västerås: VSS Ungsim
3— 4	S	Kumla: Skomakardoppet
10—11	SH	Sovjet: 6-nationers
10—11	S	Norrköping: Nat. tävlingar
16—18	H	Montreal: Int. tävlingar
17—18	S	Åbo: Landskamp (f. 58, —59) Finland —Sverige—Västtyskland
17—19	S	Leeds: "Coca-Cola", int. tävlingar
18	S	Finspång: Nat. tävlingar Simsalabim
23—25	H	Mexico City: Int. tävlingar
24—25	K	SM
24—25	S	London: 8-nationers (f. —60 o. sen.)
24—25	S	Örnsköldsvik: 3-distriktsmatch (AC-BD-Ångermanlang)
25	S	Värmland: 3-distriktsmatch (Värmland —Östergötland—Södermanland)

MAJ

1	S	Södertälje: Kringelsimmet
1— 2	H	Fort Lauderdale: Int. tävlingar
7— 9	S	Mulhouse: "Arena", int. tävlingar
14—16	S	Malmö: Sim a GoGo
14—16	H	Hässleholm: SUM-hopp
15—16	H	Paris: Int. tävlingar
22	S	Örebro: Wadköpingsdoppet
22—23	S	Jämtland: Norrländska mästerskapen
23	S	Jönköping: Rosenlundsdoppet
29	S	Västerås: Arosdoppet
30	S	Västerås: 10-distriktsmatch

JUNI

5— 6	H	Renens: Int. ungdomstävlingar
5— 6	H	Prag: Öppna Tjeckiska mästerskap
5— 6	K	Ludvika: 4-landskamp för seniorer (Sverige—Norge—Schweiz—Spanien)
9—12	S	Landskrona: OS-kval
11—13	H	Ronneby: Swedish Cup
12—13	S	Linköping: Filbyter Cup
19	S	Furuvik: Furuvikspokalen
19—20	H	Wien: Int. tävlingar
25—27	H	Bolzano: Int. tävlingar
25—27	P	Bratislava: Donau Cup, seniorer
27	S	Fjugesta: Sommardoppet
30—3/7	P	London: 6-nationers, juniorer

JULI

1— 2	H	Stockholm: JSM
2— 4	S	Stockholm: Juliaden
3— 4	S	Varberg: Bockstensdoppet
3— 8	H	Stockholm: Lida-läger
5— 6	H	Sverige: Prel. 4-landskamp för ungd.
9—11	S	Island: NJM
10—11	H	Oslo: NJM
17—18	P	Helsingfors: Baltic Cup
18—27	SH	Montreal: OS
31	S	Karlskrona: "Karlskronaloppet", långdistanstävling
31—3/8	SH	Ute-SM

AUGUSTI

5— 8	SH	Oslo: EJM
9—15	P	Malta: EJM
14—15	S	Leeds: Europacupen för damer
14—15	S	Italien: Europacupen för herrar
15	S	Nyköping: Gästabudssimmet
20—22	K	Nässjö: SOC
21—22	S	SUM-SIM, regionsfinaler
26—28	H	Edinburgh: Europacup
28—29	S	JSM

SEPTEMBER

4— 5	S	SUM-SIM:s riksfinal
12	S	Sollefteå: "Sollefteåsim"
19	S	Medelpad: 10-mannatävling

Tävlingskalendern 1976

25—26	S	Linköping: Delfinsimmet
26	S	Östergötland—Småland

OKTOBER

10	S	Uppland: Uppland—Södermanland
16	SP	Eskilstuna: Tunafors jubileumstävl.
16	S	Filipstad: Nat. tävlingar
17	S	Kristinehamn: Oktobertävl.
23—24	S	Motala: Luxor Cup
30—31	K	Wien: B-landskamp (Norge—Österrike—Sverige—Västtyskland)
31	S	Värmland: Närke—Vastergötland—Värmland

NOVEMBER

5— 7	S	Stockholm: Colgate Cup
15—16	K	JSM
20—21	H	Göteborg: SM i höga hopp, RM i svikt 1 m
20—21	S	Falun: MONTAL-Cup
20—21	S	Skärblacka: Gladdoppet
21	S	Oxelösund: Måssimmet
27—28	S	Rostock, DDR: Int. ungdomstävlingar
27—28	S	Gävle: Londoner Cup

DECEMBER

4	S	Södermanland: 3-distriktsmatch (Västmanland—Dalarna—Södermanland)
5	S	Skärblacka: Swärds memorial
11—12	S	Potsdam: U-landskamp DDR—Sverige (f. —62 o. sen.)
12	S	Finspång: Lucia-tävlingar

OS-kvaltävling i Landskrona 9-12 juni 1976

Nu går vi mot OS-året 1976. En OS-kvaltävling kommer att arrangeras i Landskrona 9—12 juni för att få en rättvis uttagning. Resultat uppnådda i denna tävling kommer att vara avgörande för om vederbörande simmare ska föreslås som OS-kandidat till Svenska Olympiska Kommittén eller ej.

Resultat uppnådda i 50-metersbana under vårens internationella tävlingar kommer att kunna förstärka respektive simmares kandidatur. Viktigast är dock att prestera ett internationellt gångbart resultat i OS-kvaltävlingen.

För att få ställa upp till tävlingen i Landskrona ska kvaltider ha presterats under tiden 22/7 1975—19/5 1976. Obs. att kvalresultaten kan uppnås i såväl 25- som 50-metersbassäng.

TÄVLINGSPROGRAM (lika SM i aktuella delar)

Försökstävlingar: kl. 09.30

Finaler: kl. 19.00

Program och gällande kvaltider för start i Landskrona.

Onsdagen den 9 juni

200 m fjärilsim, herrar	2.15.0
200 m ryggsim, damer	2.35.0
200 m bröstsim, herrar	2.37.0
400 m frisim, damer	4.42.0
100 m frisim, herrar	54.5

Tisdagen den 10 juni

100 m frisim, damer	1.01.5
200 m ryggsim, herrar	2.19.0
200 m bröstsim, damer	2.52.0
400 m frisim, herrar	4.16.0
200 m fjärilsim, damer	2.31.0

Fredagen den 11 juni

800 m frisim, damer (heat över 1 f. m.)	9.40.0
200 m frisim, herrar	2.00.0
100 m fjärilsim, damer	1.09.0
100 m bröstsim, herrar	1.12.0
100 m ryggsim, damer	1.12.0
Paus 15 min.	
400 m medley, herrar	4.55.0

Lördagen den 12 juni

1500 m frisim, herrar (heat över 1 f. m.)	17.00.0
100 m bröstsim, damer	1.21.0
100 m ryggsim, herrar	1.04.0
200 m frisim, damer	2.15.0
100 m fjärilsim, herrar	1.01.0
Paus 15 min.	
400 m medley, damer	5.25.0

Anmälan: Göres på Svenska Simförbundets startkort (fullständigt ifyllda) och skickas till Svenska Simförbundet, Box 6506, 113 83 Stockholm före anmälningstidens utgång.

Anmälningstiden: Utgår den 20/5 1976. (Ingen anmälningsavgift och ingen efteranmälning).

Kvaltiden: Kan uppnås på både 25 och 50 m bana under tiden 22/7 —75—19/5 —76.

Inget tidstillägg göres till 25 m tiderna och ej heller något avdrag på 50 m tider.

Strykningsavgift: 100:— per gren, om giltigt läkarintyg, som styrker sjukdom, ej kan uppvisas.

Försökstävlingarna: Genomföres enligt den princip, som används vid EM, VM och OS d v s att heaten sidas med utgångspunkt från anmälningstiderna (kända resultat).

Detta innebär att den simmare som har bästa anmälningstiden simmar i sista försöksheatet på bana 4. Simmaren med näst bästa anmälningstiden i näst sista heatet på bana 4 o s v. 800 + 1500 frisim går med direkt final precis som på SM.

Strålkastarljus mot Mariestad Camilla-pengar ger nu resultat

Strålkastarljuset har flera gånger riktats mot Mariestads SS under 1975. MSS håller stilen som Västergötlands ledande klubb och framgångarna har inte uteblivit, vare sig vid stora SM, junior-SM eller SUM-SIM. Pia Ottosson tog ju SM-guld. Vid JSM blev MSS femte klubb och i SUM-SIM blev det rena succén tack vare Anders Pettersson.

— Vi har väl lyckats ganska väl med att arbeta med bredd och elit, tycker bl a tränaren Bo Hogenäs, som därmed snabbt gör gällande att MSS inte bara består av några få simmare.

— Sedan vi fick vårt badhus 1960 har vi haft en fin verksamhet, fastslår den nyss avgångne ordföranden Thorbjörn Rippe.

Mariestads SS bildades 1914 och firade alltså förra året 60-årsjubileum. Några tävlingssimare att tala om hade dock inte MSS innan badhusets tillkomst 1960.

— Då hade vi tur att få eldsjälen Ingemar Nilsson som badmästare och han drog snabbt igång en fin verksamhet. Ingemar låg bakom de framgångar som vår förste svenska mästare, Pelle Jernberg, nådde.

Det där berättar Thorbjörn Rippe när Simsport gjorde ett besök i västgötastaden.

VIKTIGA MILSTOLPAR

En annan viktig milstolpe i den senare delen av MSS-historien är när Kjeli Persson blev heltidsanställd siminstruktör för kommunen, MSS "hyr" Kjell av Mariestads kommun!

— För simverksamheten var 1972—73 också viktiga milstolpar — vi kan inte hoppa över dem, fastslår Rippe.

— Vi fick då 24.000 kr på två år, de så kallade "Camilla-pengarna" och då gjorde vi en bred satsning på ungdomar 7—12 år. Vi kallade det "Kul i vattnet", en för ungdomarna gratis verksamhet som höll på att spränga badhuset!

Många av de bästa simtalangerna från de två nämnda åren finns kvar inom MSS-leden — de andra har i alla fall fått en gedigen simutbildning.

Anders Pettersson var en av nybörjarna under "Camilla-tiden" och hans framgångar har vi alla hört talas om, han vann ju alla individuella grenar i SUM-SIM.



LILLE ANDERS PETTERSSON, den sexfaldige SUM-SIM-mästaren, kastar sig i vattnet till glädje för fr v Thorbjörn Rippe, Bo Hogenäs, Anders Rutqvist, Kjell Persson och delvis skymda Pia Ottosson

— Men inte bara Anders är duktig. Vi har också ett medleylag på gång. Laget får nog debutera på nästa SM-tävling, avslöjar Rippe.

VI ÄR TRÅNGBODDA"

Verksamheten inom Mariestads SS är alltså mycket god och när tempbadet, Ekudden, byggdes ökades möjligheterna.

— Men vintertid är vi verkligen trångbodda. Vårt badhus har ju bara fyra banor och det betyder att MSS i bästa fall har två banor till träning. Visst är det sant som Pia Ottosson säger, att vi trivs fint i vårt badhus, men nu skulle vi behöva en utbyggnad.

— Annars skulle vi helt enkelt inte klara ännu en period som 1972—73, slutar Rippe.

MSS kommer på bred front:

Pia och Anders är toppar Se'n kommer en Anders till

— Vi har en jättemysig simhall . . .

Mariestads SS håller till i sitt badhus, som är byggt 1960, och som bara har fyra 25-metersbanor. Men där trivs både ledare och simmare. Pia Ottosson, klubbens 15-åriga stjärna, gör sig till tolk för hela gänget när hon upprepar:

— Här är jättemysigt!

Ingen simmare har väl avverkat flera träningsmeter i Mariestadsbadet än Pia, så hon borde ju veta.

För sju år sedan inledde Pia Ottosson sin bana som simmare. Precis som för de flesta andra så var den första tiden jobbig:

— Inte gick det något särskilt bra inte, berättar Pia.

OTROLIG TALANG

Men snart nog visade det sig att hon var en talang av otroliga mått. Trots att hon idag bara är 15 år gammal så var det 1971 som hon SM-debuterade i Sundsvall. Hon blev då 17:e flicka på 800 meter på tiden 10.38.8. Nu lyder hennes personliga rekord på 9.20.89.

— De långa sträckorna har hela tiden varit mina bästa distanser!

— Ändå tycker jag nog det är roligare att simma de korta loppen.

Det säger alltså Pia Ottosson, som så sent som i somras tog hem SM-guldet på 800 meter i Norrköping, samt på 1.500-meterspokalen för ett par veckor sedan satte svenskt rekord med tiden 17.41.9.

— Så visst är det roligt med simning, nu börjar ju lönen för mödan att komma.

Till sommaren räknar dock Pia med att även kunna konkurrera med svensktopparna på korta sträckor också, även om hon ärligt förklarar att hon minsann inte känner sig som någon sprinter just nu. Men hon vann ju 100 m fritt på JSM i Helsingborg, så helt bortkommen är hon väl inte?

— Fast inte är det så konstigt att hon just nu inte är snabb, förklarar tränarna Kjell Persson och Bo Hogenäs.

— Vi är ju just nu inne i en hårdträningsperiod, precis som alla andra simmare.

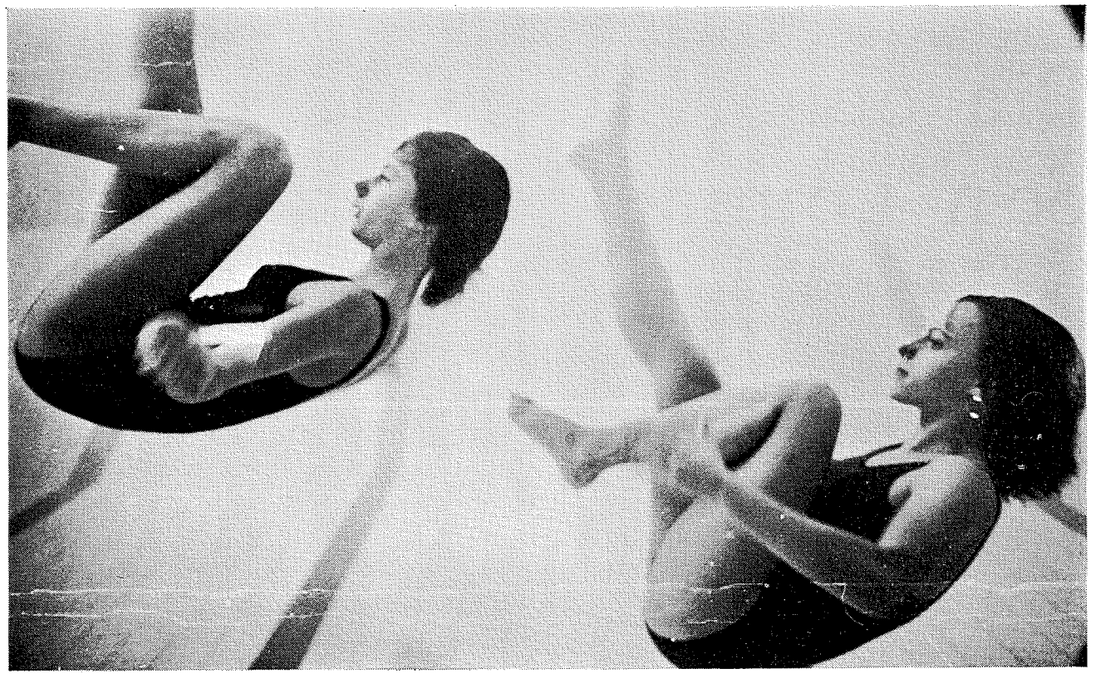
ANDERS OCH ANDERS

Men Mariestads SS består inte enbart av Pia Ottosson, det vore oförskämt att påstå något sådant. I Anders Rutqvist har MSS ett säkert SM-kort, som

Forts sid 16



PIA OTTOSSON trivs fint i Mariestads lilla badhus



KONSTSIMSNYBÖRJARE får vi väl alla kalla Strängnäs Lena Persson/Ann Lord, som dock imponerade i musiksimningen, trots att de tidigare inte ens sett en konstsimstävling. (Foto: Sven-Eric Ejeborg)

Agneta Göthman suverän i junior-SM i konstsim

Agneta Göthman är den som svensk konstsim har anledning att hoppas en massa av i framtiden. När junior-SM avgjordes i Thomasbadet i Strängnäs 15, 16 november försvarade Agneta fjolårstriumfen och var nu med om att ta guld i alla grenar.

I musiksimning, par var Agneta tillsammans med Lena Boström rent enastående. Och att samarbetet mellan de två som tävlar för Örebro fungerade så perfekt är också anmärkningsvärt, de har ju inte möjlighet att träna tillsammans så ofta . . .

— Nej, jag har flyttat till Helsingborg, berättade Agneta som var bäst av alla i figursimning, solosimning och parsimning.

— Fast det här var mitt sista junior-SM, nästa år är jag överårig i de tävlingssammanhangen.

Med tiden kanske arrangörsstaden Strängnäs kommer med i bilden på ett annat sätt än nu. Den relativt nystartade sektionen inom Strängnäs S hade tre deltagare med i tävlingen, och de skötte sig alldeles utmärkt — trots att såväl de tre aktiva som deras eldsjäl till ledare och tränare, Peggy Svensson, upplevde sin första tävling.

Yngst av alla i JSM-tävlingen var Susanne Johansson, 12 år, och hon klarade en 18:e plats. Lena Persson och Ann Lord blev fyra i par.

— Det var verkligen kul att vi fick arrangera den här tävlingen, förklarade Peggy Svensson. Jag tror på en framtid för sporten — det bevisas väl av att ett par hundra personer tittade på finalen.

De fem domarna gav aldrig mer än 7 poäng och inte lägre än 4. I resultatlistan räknades poäng dels från figursimningen (gick på lördagen), dels från musiksimningen.

Tävlingarna klaffade perfekt och från förbundshåll (generalsekreteraren Åke Elmsäter) var man mycket nöjd. Elmsäter fungerade dessutom som prisutdelare.

Junior-SM, figursimning: 1. Agneta Göthman, Örebro 52.85, 2. Lena Boström Örebro 51.81, 3. Gunilla Nilsson, Helsingborg 47.34.

Musiksimning, solo: Göthman 88.68, 2. Boström 88.48, 3. Lena Christensson, Göteborg 78.38.

Musiksimning, par, final: 1. Boström/Göthman 87.33, 2. Anne-Christine Palm/Liselotte Pettersson, Ludvika 70.93, 3. Lena Morén/Liselotte Östlund, Järfälla 69.31.

---

varmt tackade för när vi åkte hem.

Som avslutning konstaterar vi att denna resa lärde oss mycket om tävlingar i allmänhet och konstsim i synnerhet. Dessa lärdomar skall vi vid lämpligt tillfälle ventilera.

Den som höll i pennan heter

Barbro

Konstsimskamp i Osnabrück Dagbok under tysklandsresan

Torsdag den 20 november samlades den grupp konstsimmerskor som den 22—23 skulle tävla i Osnabrück i Tyskland.

Vi hade "några timmar på oss och strövade omkring i danska huvudstaden, bl a Ströget med alla affärer, som frestade flickorna med allsköns kläder i färg och format.

Ett besök på Louis Taussands vaxkabinett fann vi alla mycket intressant.

Dagen i Köpenhamn avslutade vi med att äta på en spansk-fransk pizzeria, där maten, pizzorna, var underbara och sångunderhållningen roande.

Fredag den 21 nov, anlände vi kl 5.30 till Osnabrück. Ett nästan tomt stationshus mötte oss. Ingen av de förbiilande stadsborna tycktes vara ute för att möta sex trötta svenskar, som vid en titt i spegeln tyckte sig vara kvar i vaxkabinettet i Köpenhamn.



AGNETA GÖTHMAN (t v) var överlägsen i JSM-konstsim i Strängnäs. Här ses hon med Lena Boström. Agneta och Lena vann parsimningen

Efter en kvarts väntan dök en ung man upp, med en ursäkt framförd på engelska, och förde oss till ett sporthotell, som bjöd oss på sköna sängar i trevliga rum, där vi genast lade oss för att fortsätta vår avbrutna sömn.

De österrikiska och tyska grupperna anlände under förmiddagen och på eftermiddagen och kvällen fick vi tillfälle att träna i 22-gradigt vatten, vilket gjorde flickorna till "isbitar".

Lördag den 22 nov: På tävlingsdagen kom besked till oss att Norge och Danmark hade sagt återbud, vilket medförde att tävlingen klarades av på lördagen. Vi kände oss väldigt besvikna, ty det blev inte samma kämpaglädje hos flickorna när konkurrens från två länder försvann.

Ett besök hos borgmästaren stod på programmet före lunch och tävling. Vi fick lite historia från 1600-talet och Axel Oxelstjärna till livs, som sköljdes ner med juice. Tänk att sitta 5 år i samma rum och förhandla om fred. Hemska tanke.

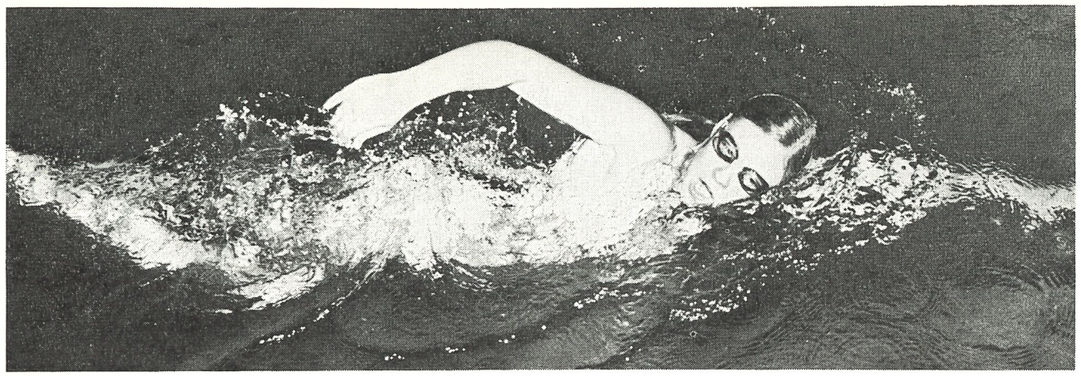
Om tävlingen kan sägas att vi förlorade mycket på att inte ha en domare från varje land, utan nu blev det tre från värdlandet och två från varje gästande land. Partiskheten lyste igenom, så vi blev rent förskräckta. Trots detta klarade flickorna av att placera sig som tvåa efter Tyskland.

Slutresultat:

1.	Tyskland	526,59
2.	Sverige	470,16
3.	Österrike	388,50

Söndag den 23 nov: En hel dag blev vi nu lediga från tävling, genom det återbud som kom. Detta ordnade vårt värdfolk så, att vi fick bekanta oss med Osnabrück, som bjöd på mycket historia där svenskarna var inblandade under 1600-talet. Solen sken och alla var nöjda. Ännu en upplevelse stod på programmet, fru Ollie Schavonsley lät oss oss få se den film som den tyska gruppen spelat in under VM i Cali 1975. Vi var alla imponerade av vilket kunnande som världens tre bästa nationer har. Att nå ditupp tar år av disciplinerad träning.

Vårt värdfolk bjöd på verklig fin organisation och underhållning, som vi



PIA OTTOSSON satte svenskt rekord på 1.500 meter i hemmabassängen, där hon trivs så bra

Forts från sid 13

efter en tids stagnation nu åter skjutit fart på formkurvan. En annan Anders 10-årige SUM-SIM-segraren Pettersson, är väl den som i lokalpressen fått de största rubrikerna den senaste tiden.

— Jag vann sex grenar i SUM-SIM i Falun. Och det blev ett väldigt ståhej, förklarar Anders blygt.

Anders Rutqvist var ju också ett säkert kort på SUM-SIM:

— Jag har faktiskt också erövrat sex titlar, fast inte på ett och samma år. Bäst gick det i D-gruppen 1968 då jag tog tre guld och två silver.

DEN "SÄKRA VÄGEN"

Anders Rutqvist och Pia Ottosson har kämpat den "säkra" vägen till framgångarna. "Säkra" enligt tränarna Kjell och Bosse:

— Vi anser att det inte finns några "snålvägar" för simmare i gemen. Ska man nå framgång så gäller det att simma långt och ofta!

— Både Pia och Anders är produkter av långa träningspass. Och Anders Pettersson får också en rejäl dos, sex pass i veckan. Träningslängden varierar förstås, men når ibland upp till 5.500 meter.

Anders Pettersson kommenterar:

— På träningslägret i somras hade vi ett pass på 5.800 meter. Det är det längsta jag simmat.

MED I RADIOPROGRAM

Efter 10-årige Anders framgångar väcktes naturligtvis den obligatoriska frågan om det är nyttigt för barn att träna så mycket. Anders fick vara med i ett radioprogram, där man kom fram till att fysiskt var det inte farligt alls, bara "psyket" orkar med . . .

— Jag gör det ju frivilligt och tycker det är kul, kommenterar Anders själv.

— Bara inte simmare låter hela livsföringen bestå av träning och tävling, utan också upptäcker att det finns en värld utanför simbassängen så tror jag nog att även psyket klarar sig, säger Bo Hogenäs.

Framtiden får naturligtvis utvisa hur det ska gå för Anders. Han verkar dock vara en vaken kille. Och i MSS kan man nog trivas ganska bra!

Besök hos Mariestads SS:

Text och foto: Roger Stark



MARIESTADS BÅDA ANDERS, 10-årige Pettersson i förgrunden och den mera rutinerade Rutqvist bakom

JSM-polo

Forts från sid 9

"Kjelle" Johansson och Janne Kjellvall spelade som väntat bra. Överraskningar var däremot Stefan Thorheim och Nils Andersson som är på rätt väg och har utvecklats mycket det senaste året.

Det röstades fram ett All Star Team, målvakter Arne Claesson H/N och Stefan Eriksson VSS, utespelare Christer Stenberg H/N, Olle Pfeiffer VSS, Peter Carlström, VSS, Ulf Lindström H/N, Jan Kjellvall TSK, Kent Karlsson VSS och Kjell Johansson TSK. De som kom närmast var Hasse Lundén H/N, Gunnar Johansson NSLS och Jonas Ljung H/N.

Jan Ek

TEKNISKT MAGASIN

Införes sista numret av varje kvartal

Redaktör för
TEKNISKT MAGASIN
Jörgen Pedersen
Ekhagsringen 14 C
552 46 JÖNKÖPING

Få saker torde vara mer kontroversiella att diskutera inom simningen än framdrivningsarbetets natur. I besvärande hög grad saknar vi experimentella undersökningar inom detta område. Robert E. Schleihauf Jr redogör i sin artikel för olika teorier om frisimsarmtagets mekanik.

Biomekanisk analys av frisim

Framställningen koncentreras på ett försök att på ett enkelt och lättfattligt sätt förklara tillämpningen av moderna hydromekaniska principer på simningen. Underlag för den senaste teoribildningen utgörs av bl a de filmanalyser med spårljusteknik, som Counsilman publicerade för ca fem år sedan. Counsilmans filmbilder i tre dimensioner på Mark Spitz ligger också till grund för analysen i Schleihaufs artikel. Höghastighetsfilmning är den f n mest givande tekniken för biokemiska studier i simning. Det torde dröja innan dessa rörelsestudier kan kompletteras med mer omfattande direkta mätningar av mekaniska storheter på kroppen under simning. Därmed dröjer också den experimentella bekräftelsen av våra teorier.

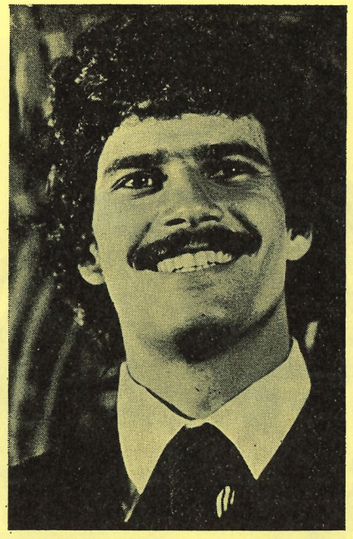
Schleihauf anför fem viktiga "dimensioner" för ett effektivt simtag. Dessa utgörs av handens rörelsebana i rummets tre dimensioner (1—3), handens hastighet i rörelsebanan (4) samt handens orientering (lutning) irelation till rörelseriktningen (5). Hos den skicklige simmaren samverkar alla dessa faktorer optimalt, ett bra grepp i vattnet erhålls och en effektiv framdrivning blir resultatet. Denna samverkan, "koordination", bestäms utifrån den enskilde simmarens egna förutsättningar. I realiteten innebär detta att de olikheter i simteknik, som man iakttar hos simmare i världsklass, snarare beror på **individuell anpassning** till allmänna hydromekaniska principer, än på en mer eller mindre genomtänkt strävan att hitta på en "ny teknik".

Ingvar Holmér

Färdighet i att simma frisim kan objektivt bestämmas med hjälp av biomekanik. De fysikaliska principer, som styr framdrivningen, visar sig vid noggrannare undersökning upphäva de individuella olikheterna i stil mellan elitsimmare. Följande analys vill betona de viktiga elementen i simskickligheten utan att avleda läsarens uppmärksamhet till betydelselösa egenheter i simtaget. Analysen börjar med en översyn av litteraturen i ämnet och fortsätter sedan med en detaljerad presentation av den kvalificerade frisimstekniken.

ARMDRAGETS UTSEENDE

Inget område inom sporten har lidit mer missförstånd än armdraget i frisim. Missuppfattningarna kring framdrivningen i simning härstammar från ofullständig kunskap i såväl biomekaniska principer, som oförmåga att plocka fram kvalificerade simrörelser med hjälp av filmteknik. Bara för några år sedan förfäktade de flesta simteoretiker ett rakt armdrag under kroppens tyngdpunkt med resultat att vatten pressas rakt bakåt. Man trodde att Newtons tredje lag (om aktions- och reaktionskrafter) uppfylldes och att en effektiv framdrivning blev följden. Problemet med denna teori var bara att den inte bekräftades vid noggrann undersökning av biomekaniska principer. Denna "pressar vattnet direkt bakåt"-teori baseras i själva verket på principer mycket likartade dem, som låg till grund för antagandet att jorden var platt.



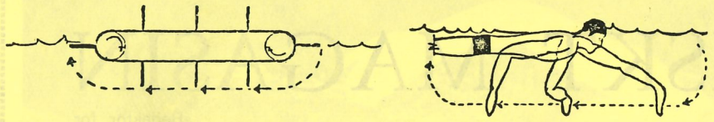
MARK SPITZ har "stått modell" för flera figurer i tekniskt magasin

I december 1969 publicerade Counsilman artikeln "The role of sculling movements in the arm pull", och försåg oss med den första noggranna analysen av framdrivningen i simning. En jämförelse gjordes mellan tre typer av dragrörelser och tre former av förflyttning inom sjöfarten. Figur 1 illustrerar den första jämförelsen.

Teckningen till vänster i figur 1 föreställer et drivband av paddlar, en anordning en gång tänkt för användning på flodbåtar. Den i en rak linje bakåtriktade paddelrörelsen antogs producera effektiv framdrivning framåt. Skälet till att man aldrig har sett sådant paddelhjul på en båt är att det inte fungerade i verkligheten. Problemet är att i drivbandet pressar varje paddel en liten mängd vatten lång väg. När väl vattnets förflyttning bakåt påbörjats, kan paddeln inte längre erhålla någon dragkraft (framdrivningskraft) från det vatten, som satts i rörelse. För att erhålla dragkraft och skapa framdrivning måste paddlarna pressa mot stillastående vatten eller vatten, som rör sig i motsatt riktning. De kan inte effektivt pressa mot vatten, som redan rör sig bakåt. Jämför en simmare som simmar motströms!

Att pressa vatten bakåt längs en rak linje är troligtvis den sämsta tekniken, för att uppnå framdrivning i simning. Counsilman konstaterar "maximal verkningsgrad i vatten uppnås genom att en stor mängd vatten pressas en kort sträcka hellre än en liten mängd vatten en lång sträcka".

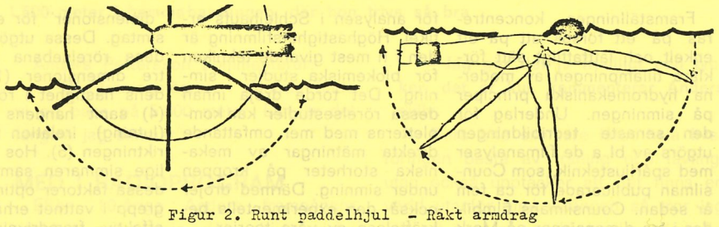
Figur 2 visar en förbättring av konstruktionen i figur 1. Fördelen med det runda paddelhjulet är, att det pressar vatten i en krökt linje, varigenom stillastående vatten för framdrivning konti-



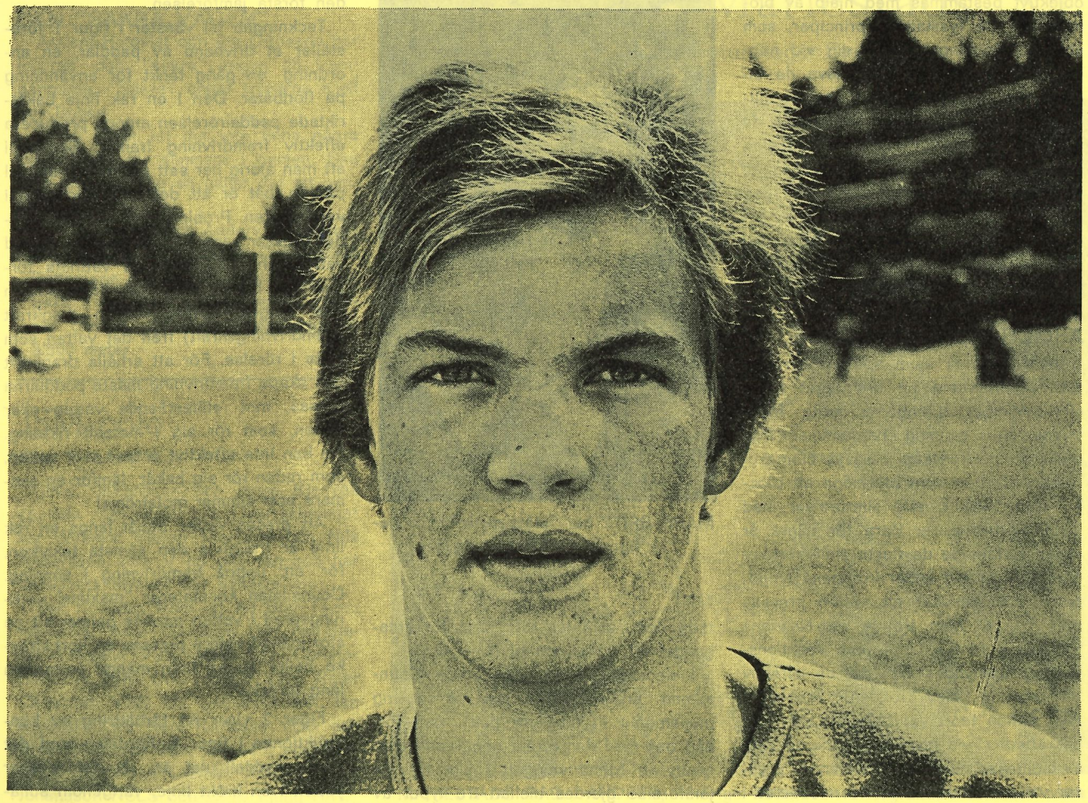
Figur 1. Drivband av paddlar - rakt armdrag bakåt

nuerligt uppsöks. Draget med rak arm ner till mitten är jämförbart. Fördelen, som erbjuds i effektiv framdrivning, elimineras till stor del i simning av den ofördelaktiga mekanik, som sammanhänger med armdraget. Den styrka som krävs för att utföra draget ökar linjärt med längden på momentarmen.

Dessutom tillåter inte ett stelt armdrag överföringen av kraft från bålens stora muskelgrupper till armens och handens mindre muskelgrupper. Vad vi behöver är ett drag som svarar mot hydrodynamiska principer och dessutom är mekaniskt fördelaktigt för inblandad muskulatur. Figur 3 illustrerar den mekanism, som i vatten och inom sjöfarten, tillfredsställer dessa krav.

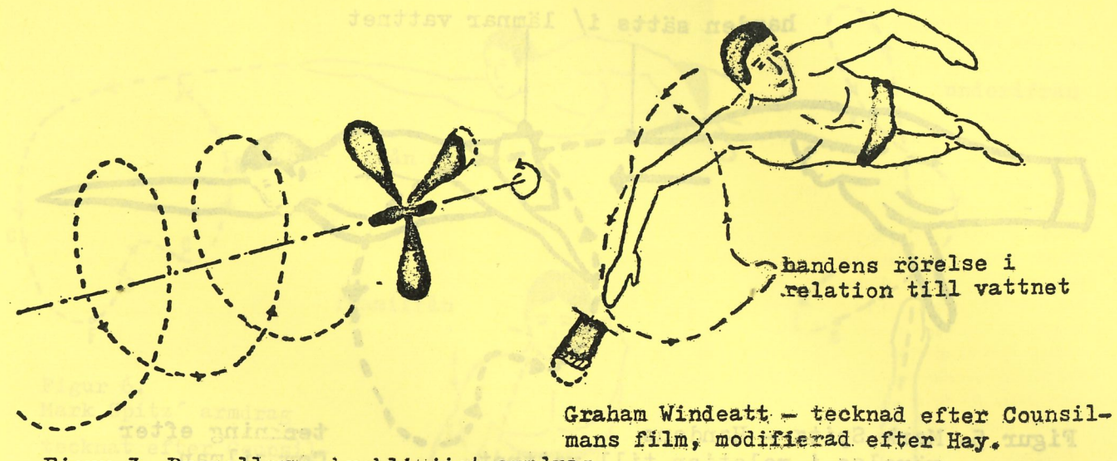


Figur 2. Runt paddelhjul - Rakt armdrag



TEKNISKT MAGASIN handlar om frisim, det är Peter Pettersson, Laxen mycket duktig på

Propellern är det effektivaste sättet för framdrivning i vatten, som man f n känner. Propellerbladen pressar inte vatten direkt bakåt, utan rör sig i stället till och med framåt kontinueligt i vattnet och stöter därmed alltid samman med stillastående vatten. Propellerns sidorotation producerar en bakåtriktad kraft i överensstämmelse med Bernoulli's princip för vätskors mekanik. Bernoulli's princip, eller lyftprincipen, förklarar hur Newtons tredje lag om aktion — reaktion kan uppfyllas utan drag längs en rak linje. Luftkraften uppkommer p g a



Graham Windeatt - tecknad efter Counsilmans film, modifierad efter Hay.

Figur 3. Propeller - kroklinjigt armdrag

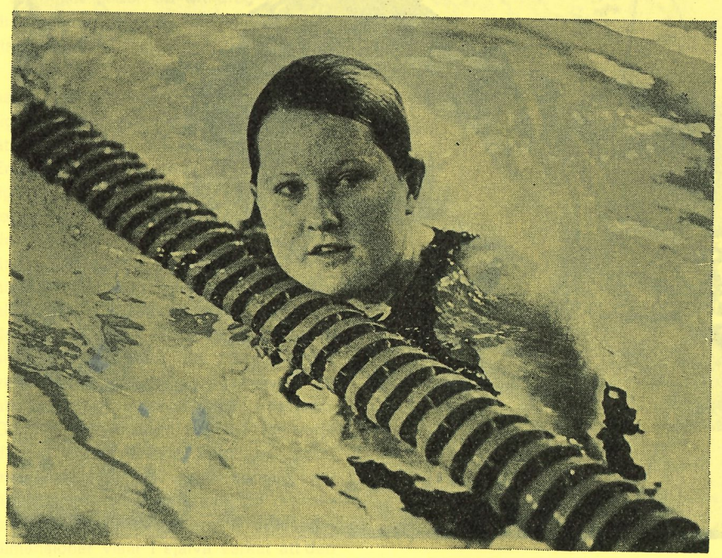
tryckskillnader och är riktad vinkelrätt mot rörelseriktningen hos vingen eller propellerbladet (se figur 4). Följaktligen, för att producera en framåtriktad lyftkraft måste simmaren föra sin hand i en årtagsliknande rörelse från sida till sida eller upp och ner. Dessa årtagsliknande rörelser kan åstadkomma den tryckskillnad som illustreras i figur 4, förutsatt att handen vinklas så att vattenströmmen över handryggen har en högre hastighet än under handen.



Figur 4. Lyftkraft

Betydelsen av lyftkrafter i simning kan bestämmas genom filmanalys av rörelserna hos skickliga simmare. Mark ficerad. Icke desto mindre är det, som helst av världsklass kunde tjäna som exempel.

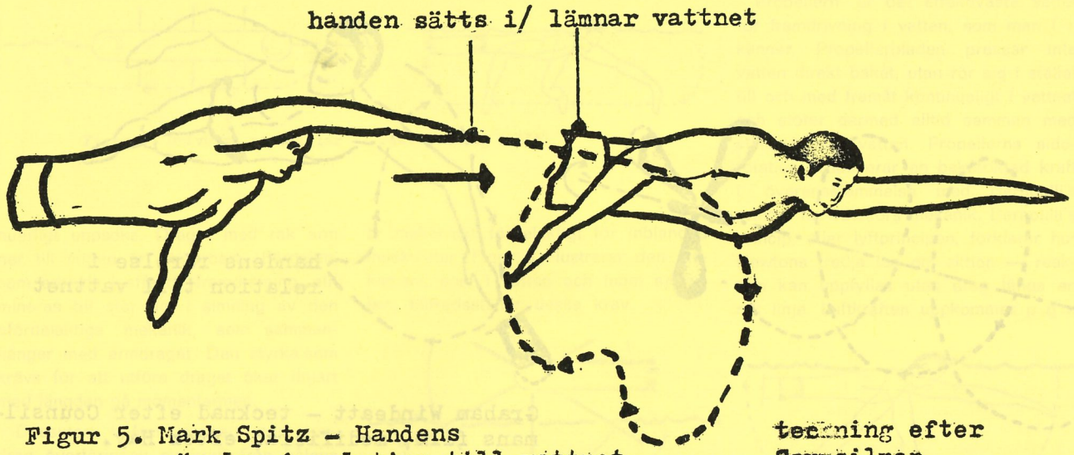
För att till att börja med fullständigt Spitz har utvalts som huvudperson för följande analys, eftersom det kan anses



ELSE GUNSTEN en duktig frisimmerska på långa sträckor

säkert att anta att hans teknik är kvalitetsmässigt utplåna åsikten att handens rörelse är huvudsakligen bakåtriktad, betrakta figur 5. Det framgår att högra handen lämnar vattnet framför den punkt där den sätts i. Den resulterande rörelsen av handen i relation till vattnet är därför framåt, inte bakåt. Det är möjligt när det gäller extremt dåliga simmare, att den handrörelse som erhålls är riktad huvudsakligen bakåt. I sådana fall drar emellertid inte simmaren handen genom vattnet utan glider i själva verket. Simmaren, liksom drivbandet med paddlar, drar alltför långt längs en rak linje och erhåller därför ingen dragkraft.

En annan orsak till missuppfattningen om handens bakåtrörelse är, att många människor sammanblandar handens rörelse relativt kroppen med handens rörelse relativt vattnet. Endast rörelse i relation till vattnet, som visas ovan, kan beskriva de hydrodymaniska krafter som verkar på handen. Tidgiare har dragets utseende, ritat i relation till kroppen, manat somliga att hävda att draget utförs nästan längs en rak linje. I själva verket visar figur 6 att armdragets utseende i frisim i relation till vattnet följer en



Figur 5. Mark Spitz - Handens rörelse i relation till vattnet

teckning efter Counsilman

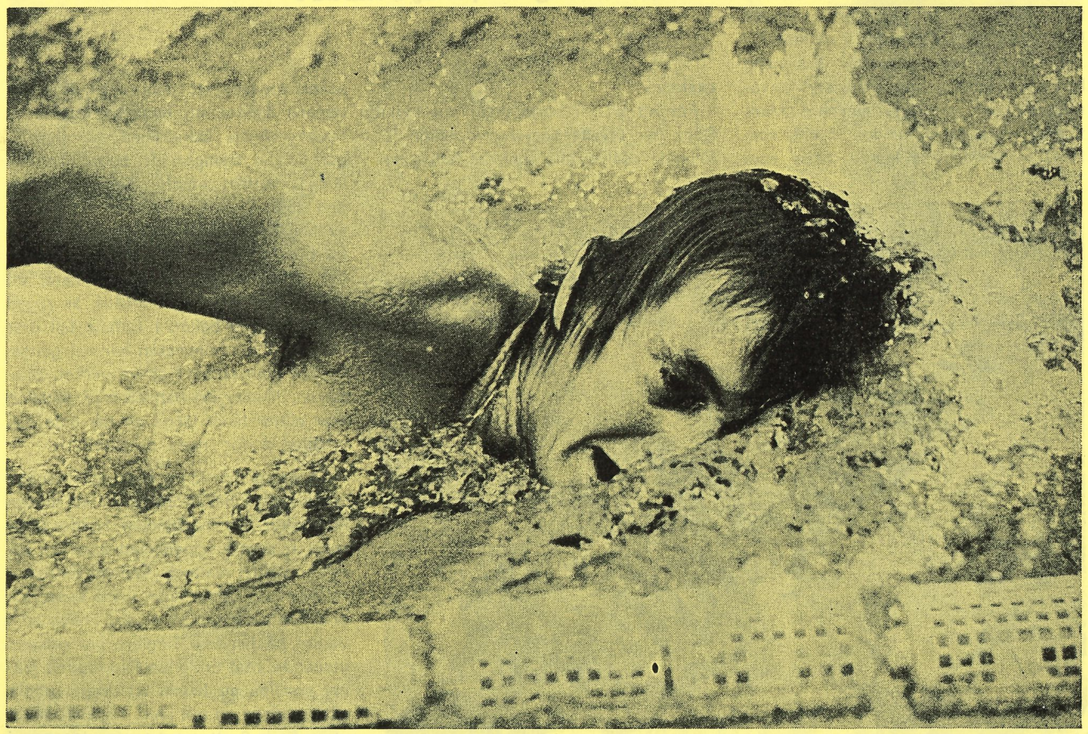
komplex tredimensionell kurva, som inte på något sätt närmar sig en rak linje.

När man tolkar dessa teckningar måste man emellertid tänka sig, som varande i rörelse. Sedd från sidan (figur 6) t ex rör sig simmaren från höger till vänster. Sedd underifrån rör han sig nerifrån och upp och i frontalperspektiv rör sig kroppen ut ur bilden. Dessutom, lägg på minnet att den komplexa handrörelsen i frisim kraftigt förenklas genom en tvådimensionell teckning. I det aktuella tredimensionella mönstret sammansmälter genast kurvorna av alla tre illustrerade mönstren.

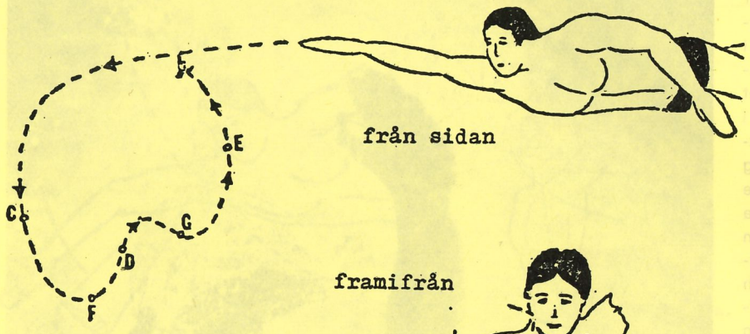
Det är intressant att notera att teckningarna ovan medger endast en ofullständig beskrivning av simrörelser. Att endast studera dragets utseende begränsar förståelsen av simskickligheten till ett tredimensionellt rum. En ytterligare faktor, avgörande för att förstå framdrivningskrafterna, är handens hastighet; den fjärde dimensionen vad gäller simskicklighet.

HANDENS HASTIGHET

Handhastigheten har blivit iögon-fallande förbigången i den gängse simlitteraturen. "Pressa vatten rakt bakåt"-



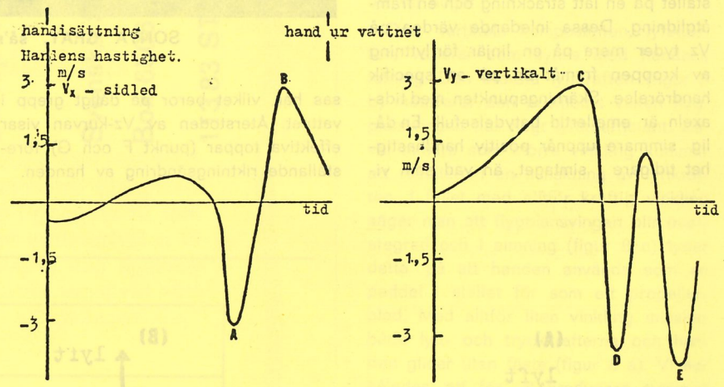
STEPHEN HOLLAND — ni vet väl att han kan simma frisim...



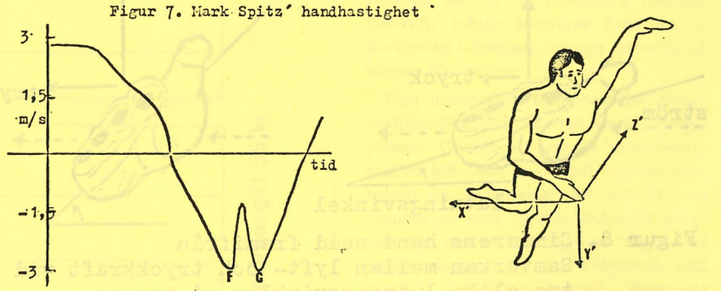
Figur 6.
Mark Spitz' armdrag
tecknat efter Counsilmans film.
Punkterna A-E förklaras i samband med fig 7.

teoretikerna menar att handens hastighet accelererar kontinuerligt i en endimensionell bakåtriktad rörelse. En undersökning av filmupptagningar visar emellertid att handhastigheten beskrivs bäst i relation till en tredimensionell referensram. För varje dimension i rummet kan en separat hastighetskomponent hos handen mätas. Nedan visas variationen i hastighet under ett armdrag i de tre dimensionerna. sidled, vertikalt samt horisontalt.

De första intrycken, som erhålls från hastighetskurvorna, är att handens hastighet ökar inte konstant i riktning bakåt, eller ens en gång i någon riktning. En grundläggande princip för simskickligheten är i själva verket uppenbarad: topparna i handhastighet bibehålls endast kortvarigt och efterföljs av förändring i riktning för effektiv framdrivning. Alltför hög hastighet bibehållen alltför länge resulterar endast i att handen tappar fästet. Detta förklarar Counsilman's iakttagelse att Spitz i själva verket minskade sin simtagsfrekvens för att öka farten under några av sina lopp. Genom att använda mer tid för varje drag i vattnet, måste Spitz ha ägnat mer ansträngning åt att ge handen hastighet i sidled och vertikalt. En granskning av hastighetskurvorna i dessa två dimensioner visar i själva verkat att den högsta hastigheten inträffar i planet vinkelrätt mot förflyttningsriktningen. Eftersom lyftkranar uppkommer genom rörelser i dessa plan och eftersom storleken av lyftkranarna ökar med handhastighe-



Figur 7. Mark Spitz' handhastighet



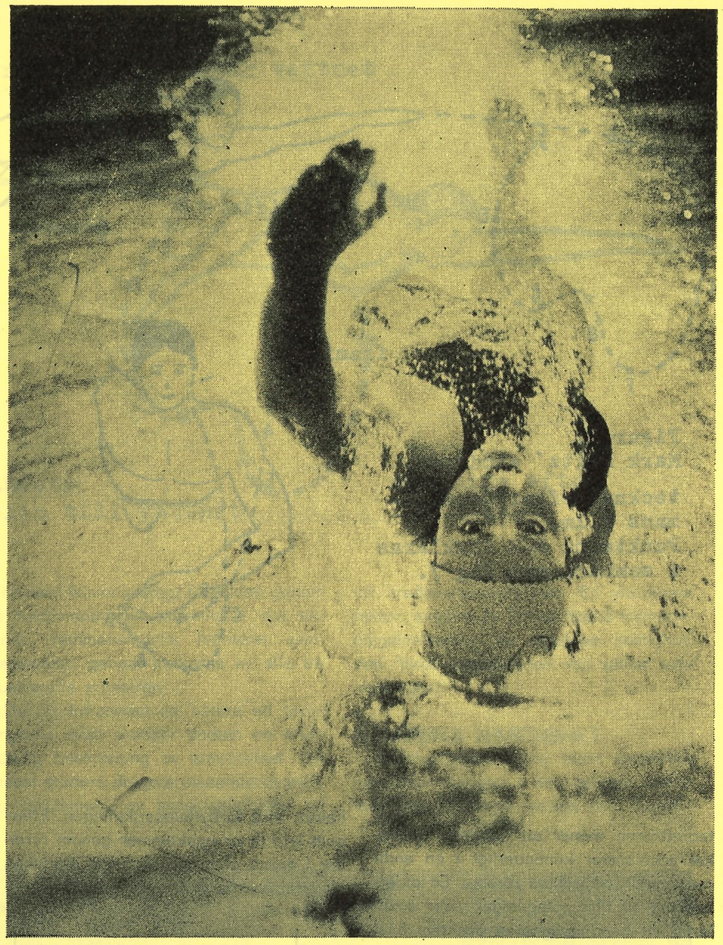
ten har vi här övertygande bevis för att lyftkrafter dominerar framdrivningen i simning.

En noggrannare blick på hastighets-

kurvorna och simtagets utseende kommer att ge läsaren större förståelse, för vad som verkligen försiggår under armdraget i frisim. Ser man på rörelsen i sidled tillsammans med dragets utseende framifrån och underifrån framgår det att handen rör sig snabbt inåt mitt i simtaget (punkt A) och utåt under slutfasen (punkt B). Denna riktningsändring tillåter handen att arbeta i stillastående vatten. Storleken på hastigheten i dessa toppar representerar en jämvikt mellan två åtskilda extremer. Alltför låg hastighet innebär minskad framdrivning och antyder otillräcklig styrka hos medelmåttiga simmare. Dåliga simmare kan också överskrida de hastighetsvärden, som visats för Spitz: detta tyder på att handen glider snabbt utan fäste genom vattnet.

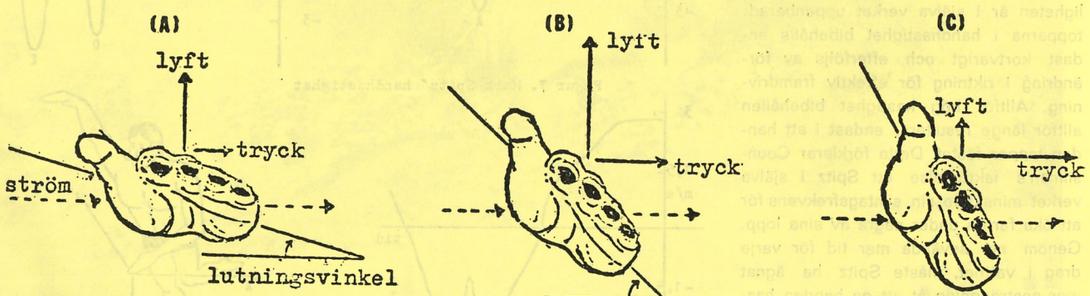
Liknande tolkningar kan tillämpas på Vy-kurvan. Spitz handhastighet i vertikalled är ett drastiskt vittnesmål om hans förmåga att variera handhastigheten för att bibehålla greppet i vattnet. Dragets utseende från sidan visar att handen förs neråt i tryckfasen (punkt C), sedan hastigt uppåt (punkt D), drar ner igen och förs sedan snabbt uppåt ännu en gång i slutfasen (punkt E). Det utförs således en avsevärd mängd arbete, som inte erkänns av "pressa vatten rakt bakåt"-teoretikerna.

Hastighetskurvan i horisontalled lämnar en annorlunda tolkning jämfört med tidigare. Toppen under tidsaxeln tyder inte på ett ansträngande drag, utan i stället på en lätt sträckning och en framåtglidning. Dessa inledande värden på Vz tyder mera på en linjär förflyttning av kroppen framåt än på en specifik handrörelse. Skärningspunkten med tidsaxeln är emellertid betydelsefull. En dålig simmare uppnår positiv handhastighet tidigare i simtaget, än vad som visas här, vilket beror på dåligt grepp i vattnet. Återstoden av Vz-kurvan visar effektiva toppar (punkt F och G) föreställande riktningsändring av handen.

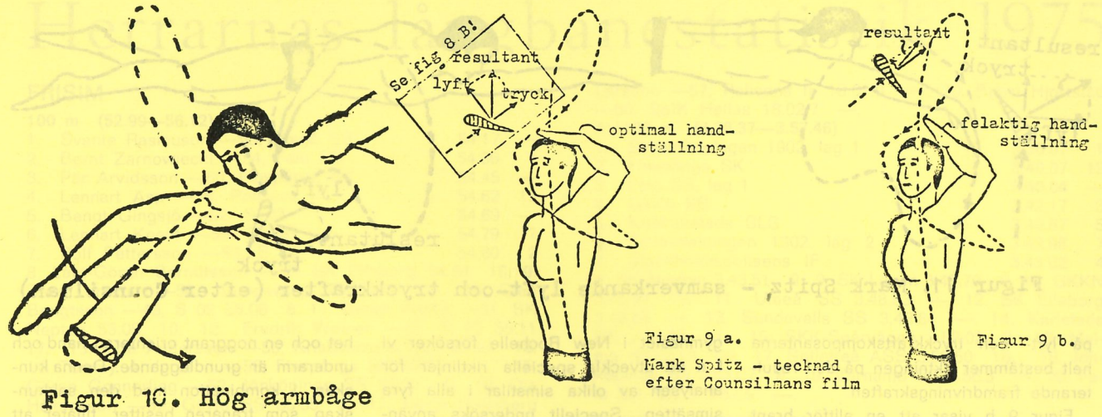


SONYA GRAY, så'n är hennes frisimsstil

Vi ser således att, medan dragets utseende definierar rörelseriktningen, anger hastighetskurvorna intensiteten i draget. Att fullfölja rörelserna är inte tillräckligt för att garantera effektiv framdrivning. Det är variationen i den betydelse, som tillerkänns varje fas av simtaget, som skiljer mästaren från alla de övriga. Genom hastighetskurvorna avslöjar den abstrakta rörelsen en fjärde dimension i simskickligheten.



Figur 8. Simmarens hand sedd framifrån
Samverkan mellan lyft- och tryckkraft vid tre olika lutningsvinklar på handen



Figur 9 a.
Mark Spitz - tecknad efter Counsilmans film

Figur 9 b.

Figur 10. Hög armbåge

Emedan effektiv framdrivning i simning är beroende av ett kroklinjigt simtagsmönster och en varierande handhastighet, finns det ännu en variabel av yttersta vikt för effektiv prestation. Denna utgörs av simmarens orientering av hand och underarm under draget och kan betraktas som den femte dimensionen i simskickligheten.

HANDENS LUTNING

Simmarens känsla för vattnet bestäms av hans förmåga att orientera handen och underarmen. Känslan för vattnet eller förmågan att bibehålla greppet i vattnet innebär inte, i motsats till den allmänna uppfattningen, att handen hålls i 90° vinkel mot dragets rörelseriktning. För att producera lyftkraft måste handen orienteras eller vinklas enligt illustrationerna nedan. Handen, liksom vingen i figur 4, rör sig från höger till vänster. Vattenströmmen, som genererar krafterna på handen, flyter därmed från vänster till höger.

Den vertikala komposanten, lyftkraften, varierar som synes med handens lutning. Den största lyftkraften (figur 8 b) motsvarar den position i vilken flygplansvingen når högt lyftkoefficient. Såväl mindre som större vinkling kommer att resultera i en minskning av lyftkraften. I fallet med alltför kraftig vinkling säger man att flygplansvingen blir överstegrad och i simning (figur 8 c) tyder detta på att handen används som en paddel i stället för som ett propellerblad. Med alltför liten vinkling minskar både lyft- och tryckkrafterna och handen glider utan fäste (figur 8 a). Vi ser således att för att producera maximal lyftkraft, måste simmaren hitta en fin avvägning i handens lutning baserad på känsla för vattnet.

Den horisontella komposanten, tryckkraften, ökar kontinuerligt med lutningsvinkeln. Genom att utnyttja växelverkan mellan lyft- och tryckkraft uppnår simmaren en förflyttning rakt framåt som resultat av sina mycket skiftande dragmönster och handhastigheter. Figur 9 a nedan visar hur en förflyttning rakt framåt åstadkoms genom diagonala handrörelser. Observera att storleken

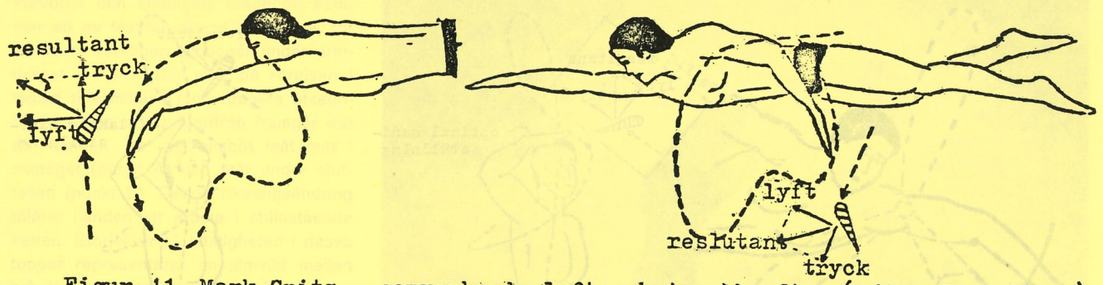
Frankeras ej.
Svenska Simförbundet betalar portot.

Simsports pren.avd.
Svenska Simförbundet
Box 6506
113 83 STOCKHOLM

Sänd SIMSPORT till:

Sänd inbetalningskort till:

Helårsavgift 35 kr.



Figur 11. Mark Spitz - samverkande lyft-och tryckkrafter (efter Counsilman)

på lyft- och tryckkraftskomposanterna helt bestämmer riktningen på den resulterande framdrivningskraften.

Figur 9 b visar att en alltför brant lutningsvinkel producerar en kraft, som är riktad åt sidan och som möjligen inför en sidriktad höftrörelse hos simmaren.

Effektiv framdrivning beror således på en växelverkan mellan lyft- och tryckkrafter. För simmarens del innebär detta att handens vinkling kontinuerligt måste justeras efter varje förändring i dragriktningen. Även underarmen kan vinklas och utöka den propellerliknande dragytan. Den höga armbågen, som utmärker den skicklige simmaren, visas nedan.

Intressant är det att notera att handen och underarmen inte alltid orienteras för att prdoucera en rakt bakåtriktad kraft. Emellanåt måste ovidkommande tröghetskrafter och krafter från bensparken upphävas av armdraget, för att resultatet skall bli en förflyttning rakt framåt av simmarens kropp.

Den vinkling av handen, som krävs i olika faser av simtaget, bestäms i det undermedvetna av simmarna i världsklass och har förvärvats genom prövasig-fram-inlärning. Den medelmåttige simmaren kan emellertid behöva detaljerade instruktioner av sin tränare för att närma sig mästarens skicklighet. Vid gymnasiet i New Rochelle försöker vi f n att utveckla speciella riktlinjer för analysen av olika simstilar i alla fyra simsätten. Speciellt undersöks användandet av positions- och hastighetsmätningar av handen som möjliga analysmetoder vid utvärdering av simtaget.

Innan tränaren kan göra bestämda tillämpningar krävs emellertid en elementör kunskap i biomekanik. En förståelse för betydelsen av och det inbördes sammanhanget mellan kroklinjiga simtagsmönster, varierande handhastighet och en noggrant orienterad hand och underarm är grundläggande. Denna kunskap i kombination med den sakkunskap, som tränaren besitter, tillåter att den simmande allmänheten i stort meddelas de väsentliga elementen i simskickligheten.

Artikeln är skriven av Robert E. Schleihauf Jr. vid New Rochelle High School, New York och publicerad i Swimming Technique 1974.

Översättning Ingvar Holmér.

Önska dig SIMSPORT till julklapp

I år kan du önska dig tidningen Simsport till julklapp. Vi underlättar utskrivningen av önskelistan genom att ge ut ett "julkort". Alla föreningar har fått varsin bunt kort att dela ut bland aktiva och ledare. Här är en annan möjlighet — klipp ut julkortet och sänd det till Simförbundet. Adressen finns redan på plats.

Önska dig tidningen

SIMSPORT

till julklapp i år!

SIMSPORT är Svenska Simförbundets viktigaste informationsorgan. Den kommer ut en gång i månaden och innehåller bl a förbundets information, aktuella reportage och artiklar, referat och resultat från tävlingar. Bifoga det här kortet till din "julklappslista".



SIMSPORT är ett MÅSTE för dig som sysslar med simning – både i och utanför bassängen.

Herrarnas långbanestatistik 1975

FRISIM

100 m (52.99—56.12)

1.	Svante Rasmuson —55, Umeå SS	54.17	—
2.	Bernt Zarnowiecki —54, Falu SS	54.36	1
3.	Pär Arvidsson —60, Finspångs SK	54.45	—
4.	Lennart Asp —56, Polisens IF	54.62	12
5.	Bengt Gingsjö —52, S 02	54.69	—
6.	Lennart Knauf —55, GKKN	54.79	7
7.	Rolf Pettersson —53, S 02	54.80	2

8. Lars-Göran Berndtsson —55, SK Elfsborg 54.84 16. 9. Dan Larsson —58,, Sundsvalls SS 55.02 —. 10. Glen Bengtsson —49, S 02 55.08 8. 11. Bengt Wedin —51, SK Neptun 55.05 10. 12. Fredrik Weiner —57, S 02 55.11 17. 13. Inge Andersson —56, Kristianstads SLS 55.24 18. 14. Tommy Andersson —58, Finspångs SK 55.24 —. 15. Göran Gnnnerling —52, Jönköpings SS 55.27. 9. 16. Ola Håkansson —52, Gävle SS 55.35 3. 17. Börje Holmberg —54, Falu SS 55.43 6. 18. Peter Pettersson —57, SK Laxen 55.54 15. 19. Per Kersmark —57, Kristianstads SLS 55.60 —. 20. Tommy Palstam —50, S 02 55.98 19.

200 m (1.56.00—2.03.60)

1.	Bengt Gingsjö —52, S O2	1.55.11	1
2.	Anders Bellbring —52, S 02	1.57.18	3
3.	Peter Pettersson —57, SK Laxen	1.57.99	4
4.	Svante Rasmuson —55, Umeå SS	1.58.53	—
5.	Rolf Pettersson —53, S 02	1.58.57	6
6.	Lars-Göran Berndtsson —55, SK Elfsborg	1.58.76	9
7.	Inge Andersson —56, Kristianstads SLS	1.59.01	8

8. Pär Arvidsson —60, Finspångs SK 1.59.23 —. 9. Sven von Holst —48, Falu SS 7.59.82 5. 10. Börje Holmberg —54, Falu SS 2.00.06 14. 11. Bernt Zarnowiecki —54, Falu SS 2.00.30 2. 12. Dan Larsson —58, Sundsvalls SS 2.00.75 —. 13. Anders Rutqvist —58, Mariestads SS 2.00.94 —. 14. Göran Gunnerling —52, Jönköpings SS 2.01.15 10. 15. Lennart Asp —56, Polisens IF 2.01.40 —. 16. Mats Nylén —59, Kumla SS 2.01.48 —. 17. Fredrik Weiner —57, S 02 2.01.68 —. 18. Ola Håkansson —52, Gävle SS 2.02.34 11. 19. Garu Andersson —58, Norrköpings KK 2.02.5 —. 20. Tommy Andersson —58, Finspångs SK 2.02.8 —.

400 m (4.03.79—4.26.69)

1.	Bengt Gingsjö —52, S 02	4.04.04	1
2.	Peter Pettersson —57, SK Laxen	4.05.39	2
3.	Anders Bellbring —52, S 02	4.06.70	3
4.	Gary Andersson —58, Norrköpings KK	4.07.84	5
5.	Inge Andersson —56, Kristianstads SLS	4.12.72	6
6.	Mats Nylén —59, Kumla SS	4.12.93	9
7.	Pär Arvidsson —60, Finspångs SK	4.14.08	—

8. Bengt Jönsson —55, Sollefteå ASS 4.15.86 —. 9. Börje Holmberg —54, Falu SS 4.16.72 4. 10. Torsten Buhre —57, Malmö S 4.17.27 —. 11. Pelle Holmertz —60, Motala SS 4.17.59 —. 12. Svante Rasmuson —55, Umeå SS 4.18.20 —. 13. Arvo Kobli —59, Linköpings ASS 4.20.30 —. 14. Gunnar Johansson —57, Mariestads SS 4.21.06 14. 15. Stefan Andersson —60, Tunefors SK 4.21.20 —. 16. Anders Rutqvist —58, Mariestads SS 4.21.34 20. 17. Ulf Zachrisson —58, SK Elfsborg 4.22.15 —. 18. Dan Eliasson —59, Ystads SS 4.22.57 16. 19. Anders Olofsson —59, SK GeMa 4.22.81 19. 20. Bengt Svensson —57, Tunafors SK 4.23.62 —.

1500 m (16.12.71—17.47.33)

1.	Peter Pettersson —57, SK Laxen	16.18.19	2
2.	Gary Andersson —58, Norrköpings KK	16.20.59	4
3.	Anders Bellbring —60, S 02	16.29.89	3
4.	Pelle Holmertz —60, Motala SS	16.36.49	—
5.	Mats Nylén —59, Hallsbergs SK	16.40.21	7
6.	Arvo Kobli —59, Linköpings ASS	16.49.29	18
7.	Stefan Andersson —60, Tunafors SK	17.00.15	16

8. Pär Arvidsson —60, Finspångs SK 17.09.8 —. 9. Inge Andersson —56, Kristianstads SLS 17.11.1 —. 10. Lars Davidsson —59, Helsingborgs S 17.13.9 —. 11. Bengt Svensson —57, Tunafors SK 17.27.9 —. 12. Anders Norling —56, Polisens IF 17.31.8 —. 13. Esko Dahlman —59 Värnamo SS 17.32.91 —. 14. Mikael Nyström —58, SK Neptun 17.34.7 —. 15. Jerker Holm —62, Malmö S 17.37.8 —. 16. Per-Ola Brinck —59, Jönköpings SS 17.38.6 —. 17. Hans Lärkfelt —58, Jönköpings SS 17.54.0 —. 18. Ante Zackrisson —58, SK Neptun 18.00,5 —. 19. Anders Larsson —57, Polisens IF 18.01.9 —. 20. Björn Hjortstad —60, SolK Hellas 18.02.7 —.

4×100 m (3.38.37—3.57.46)

1.	Simavdelningen 1902, lag 1	3.36.97	1
2.	Finspångs SK	3.40.37	19
3.	Falu SS, lag 1	3.40.64	—
4.	Gävle SS	3.42.17	3
5.	Kristianstads SLS	3.42.57	5
6.	Simavdelningen 1902, lag 2	3.42.96	7
7.	Stockholmspolisens IF	3.43.02	4

8. SK Neptun 3.43.51 9. 9. SK Laxen 3.45.70 6. 10. GKKN 3.45.97 12. 11. Umeå SS 3.48.53 —. 12. SK Elfsborg 3.48.68 —. 13. Sundsvalls SS 3.48.84 —. 14. Karlstads SS 3.51.99 11. 15. SKK-Spårvägen 3.52.02 2. 16. Malmö S3.52.19 20. 17. Sollefteå ASS 3.52.50 16. 18. Jönköpings SS 3.55.07 8. 19. Värnamo SS 3.56.3 —. 20. Falu SS, lag 2 3.57.5 —.

4×200 m (7.53.37—8.49.50)

1.	Simavdelningen 1902, lag 1	7.51.50	1
2.	Stockholmspolisens IF, lag 1	8.06.78	3
3.	Finspångs SK	8.11.01	—
4.	Falu SS	8.16.21	5
5.	SK Laxen	8.16.48	7
6.	Simavdelningen 1902, lag 2	8.17.77	17
7.	SK Elfsborg	8.17.78	14

8. GKKN 8.20.08 12. 9. Stockholmspolisens IF, lag 2 8.21.33 16. 10. Sundsvalls SS 8.21.51 —. 11. Kristianstads SLS 8.22.81 4. 12. Karlstads SS 8.27.12 10. 13. Malmö S 8.29.62 15. 14. SKK-Spårvägen 8.30.86 2. 15. Jönköpings SS 8.31.55 9. 16. Umeå SS 8.35.99 —.17. Värnamo SS 8.43.7 —. 18. SK Neptun 8.45.9 19. 19. Örebro SS 8.49.20 18. 20 Kumla SS 8.52.20 —.

BRÖSTSIM

100 m (1.08.44—1.16.90)

1.	Glen Christiansen —57, S 02	1.07.80	1
2.	Anders Norling —56, Polisens IF	1.09.08	14
3.	Anders Häggqvist —55, Falu SS	1.10.04	4
4.	Björn Larsson —56, Finspångs SK	1.10.17	5
5.	Stefan Andersson —55, SKK-Spårvägen	1.10.61	2
6.	Jan Färj —59, Polisens IF	1.10.99	—
7.	Lennart Johansson —58, S 71	1.11.06	8

8. Anders Nylén —57, Karlskoga SS 1.11.09 7. 9. René Tour —54, SK Neptun 1.11.34 15. 10. Per Unander —59, Sundsvalls SS 1.12.4 —. 11. Ulf Dernhagen —59, Polisens IF 1.13.38 6. 12. Jan Frennberg —57, Växjö SS 1.13.54 12. 13. Per Erik Hedbys —59, Malmö S 1.13.82 —. 14. Thomas Brorsson —58, Malmö S 1.13.9 —. 15 Thomas Lindgren —60, SK Neptun 1.14.08 16. 16. Håkan Svensson —60, Västerås SS 1.14.70 18. 17. Leif Simonsson —57, Uddevalla SF 1.15.00 10. 18. Bernt Zarnowiecki —54, Falu SS 1.15.1 —. 19. Jan Ladeborn —58, Varbergs GIF 1.15.4 20. 20 Tom Östergaard —59, Ronneby SS 1.15.52 —.

200 m (2.27.25—2.44.71)

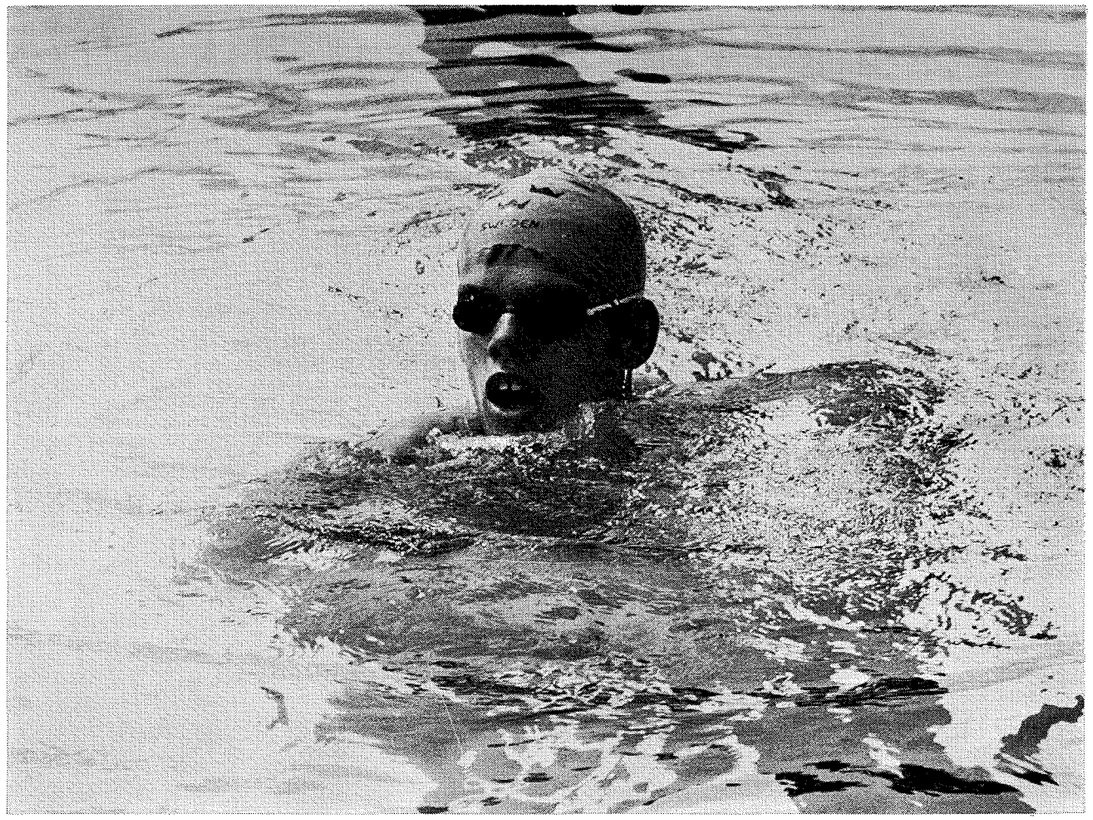
1.	Anders Norling —56, Polisens IF	2.26.70	1
2.	Glen Christiansen —57, S 02	2.27.14	3
3.	Björn Larsson —56, Finspångs SK	2.32.27	7
4.	Anders Häggqvist —55, Falu SS	2.32.29	5
5.	Stefan Andersson —55, SKK-Spårvägen	2.34.22	2
6.	Per Unander —59, Sundsvalls SS	2.34.80	—
7.	Jan Färjh —59, Polisens IF	2.35.4	8

8. René Tour —54, SK Neptun 2.35.68 —. 9. Lennart Johansson —58, S 71 2.36.33 10. 10. Anders Nylén —57, Karlskoga SS 2.37.51 —. 11. Håkan Svensson —60, Västerås SS 2.38.20 13. 12. Jan Ladeborn —58, Varbergs GIF 2.39.24 17. 13. Jan Frennberg —57, Växjö SS 2.39.65 11. 14. Ulf Dernhagen —59, Polisens IF 2.40.98 6. 15. Per Erik Hedbys —59, Malmö S 2.41.30 —. 16. Anders Hansson —59, Helsingborgs S 2.41.83 —, 17. Thomas Brorson —58, Malmö S 2.43.60 —. 18. Mats Stenberg —59, Mariestads SS 2.43.9 —. 19. Esko Dahlman —59, Värnamo SS 2.44.0 —. 20. Thomas Lindgren —60, SK Neptun 2.44.1 19.

RYGGSIM

100 m (1.00.61—1.07.00)

1.	Mikael Brandén —59, Polisens IF	1.00.22	6
2.	Svante Zetterlund —53, Karlskoga SS	1.00.81	2



BENGT GINGSJÖ — göteborgaren som höll måttet även 1975 — och därmed kom kritikerna på skam

3. Leif Eriksson —55, Upsala S 1.01.59 3
4. Bengt Svensson —57, Tunafors SK 1.02.83 9
5. Fredrik Weiner —57, S 02 1.02.96 7
6. Mikael Nyström —58,, SK Neptun 1.03.03 17
7. Jan Thorell —59, Polisens IF 1.03.48 —
8. Hans Tegeback —50, Sundsvalls SS 1.03.53 —. 9. Jan Gustavsson —51, S 02 1.04.13 11. 10. Ante Zachrisson —58, SK Neptun 1.04.34 —. 11. Thomas Ek —56, S 02 1.04.89 18. 12. Sören Wattman —59, Örnsköldsviks ASS 1.05.01 —. 13. Jerker Wilson —56, Värnamo SS 1.05.06 —. 14. Anders Sandberg —53, SKK-Spårvägen 1.05.23 —. 15. Torsten Buhre —57, Malmö S 1.05.26 20. 16. Ove Kaustinen —59, Borlänge SS 1.05.29 —. 17. Stefan Flink —57 Borlänge SS 1.05.41 —. 18. Karl Justh —57, S 02 1.05.45 —. 19. Hans Lidén —60, IFK Lidingö 1.05.52 —. 20. Veikko Mattola —56, Södertälje SS 1.05.74 —14.

200 m (2.10.57—2.25.00)

1. Mikael Brandén —59, Polisens IF 2.08.16 4
2. Leif Erkisson —55, Upsala S 2.08.55 1
3. Bengt Svensson —57, Tunafors SK 2.14.24 8
4. Mikael Nyström —58, SK Neptun 2.14.80 17
5. Jan Thorell —59, Polisens IF 2.15.34 11
6. Svante Zetterlund —53, Karlskoga SS 2.18.27 3
7. Fredrik Weiner —57, S 02 2.18.38 5
8. Per Kersmark —57, Kristianstads SLS 2.18.89 16. 9. Jerker Wilson —56, Värnamo SS 2.20.17 —. 10. Thomas Ek —56, S 02 2.20.68 12. 11. Ante Zackrisson —58, SK Neptun 2.20.77 9. 12. Ove Kaustinen—59, Borlänge SS 2.20.82 —. 13. Karl Justh —57, S 02 2.21.19 —. 14. Veikko Mattola —56, Södertälje SS 2.21.42 15. Leif Andrée —58, Sundsvalls SS 2.22.13 —. 16. Lennart Andersson —57, Södertälje SS 2.22.46 —. 17. Stefan Flink —57, Borlänge SS 2.22.49 —. 18. Boo Falkman —58, Karlskoga SS 2.22.52 —. 19. Lars Davidsson —59, Helsingborgs S 2.23.01 —. 20. Erik Axelsson —61, Polisens IF 2.23.40 —.

FJÄRILSIM

100 m (58.50—1.02.80)

1. Bengt Gingsjö —52, S 02 58.17 12
2. Jan Magnusson —55, Karlskoga SS 58.24 14
3. Tommy Lindell —59, Polisens IF 59.26 19
4. Pär Arvidsson —60, Finspångs SK 59.33 20
5. Anders Bellbring —52, S 02 59.37 6
6. Per Berglund —55, SKK-Spårvägen 59.8 2
7. Göran Westerlund —56, Karlstads SS 59.82 —
8. Svante Zetterlund —53, Karlskoga SS 59.83 4. 9. Peter Pettersson —57, SK Laxen 1.00.18 —. 10 Sven von Holst —48, Falu SS 1.00.28 5. 11. Rolf Pettersson —53, S 02 1.00.28 9. 12. Per Kersmark —57, Kristianstads SLS 1.00.59 —. 13. Risto Kaipainen —55, Polisens IF 1.01.2 8. 14. Mats-Åke Ohlsson —58, Umeå SS 1.01.46 —. 15. Tommy Palstam —50, S 02 1.01.46 —. 16. Pär Eriksson —53, Sundsvalls SS 1.01.69 10. 17 Lennart Claesson —58, Värnamo SS 1.01.9 —. 18. Bertil Svensson —56, Polisens IF 1.02.04 13. 19. Dan Eliasson —59, Ystads SS 1.02.14 —. 20. Miakel Nyström —58, SK Neptun 1.02.3 —.

200 m (2.05.92—2.22.9)

1. Anders Bellbring —52, S 02 2.05.69 1
2. Peter Pettersson —57, SK Laxen 2.08.53 —
3. Bengt Gingsjö —52, S 02 2.08.54 —
4. Pär Arvidsson —60, Finspångs SK 2.09.08 9
5. Göran Westerlund —56, Karlstads SS 2.10.56 5
6. Risto Kaipainen —55, Polisens IF 2.11.28 3
7. Tommy Lindell —59, Polisens IF 2.11.68 11
8. Ove Nylén —59, Kumla SS 2.12.76 6. 9. Dan Eliasson —59, Ystads SS 2.13.30 16. 10 Per Kersmark —57, Kristianstads SLS 2.13.73 12. 11. Bengt Jönsson —55, Sollefteå ASS 2.13.77 7. 12. Bengt Qvist —58, Skövde SS 2.15.93 10. 13. Jan Magnusson —55, Karlskoga SS 2.16.94 —. 14. Mats Nylén —59, Kumla SS 2.17.3 —. 15. Mats-Åke Ohlsson —58, Umeå SS 2.17.62 —. 16. Christian Syrén —58, Ystads SS 2.17.83 18. 17. Mikael Nyström —58, SK Neptun 2.19.3 —. 18. Tomas Haglund —60, Karlskoga SS 2.19.49 —. 19. Jan-Olov Svensson —60, SK Laxen 2.19.54 —. 20. Pär Eriksson —53, Sundsvalls SS 2.20.02 —14.

MEDLEY

200 m (2.14.50—2.24.7)

1. Bengt Gingsjö —52, S 02 2.11.64 2

Herrarnas långbanestatistik 1975

2. Anders Bellbring —52, S 02 2.13.29 1
3. Mikael Nyström —58, SK Neptun 2.15.74 —
4. Leif Eriksson —55, Upsala S 2.16.45 7
5. Folke Sjöberg —56, Finspångs SK 2.16.59 —
6. Gary Andersson —58, Norrköpings KK 2.17.32 —
7. Torsten Buhre —57, Malmö S 2.18.00 19
8. Bengt Svensson —57, Tunafors SK 2.18.25 10. 9. Pär Arvidsson —60, Finspångs SK 2.18.78 —. 10. Stefan Andersson —55, SKK-Spårvägen 2.18.96 —. 11. Anders Norling —56, Polissens IF 2.19.03 —. 12. Sven von Holst —48, Falu SS 2.19.47 6. 13. Boo Falkman —58, Karlskoga SS 2.19.72 12. 14. Gunnar Johansson —57, Mariestads SS 2.19.92 13. 15. Leif Andersson —57, Södertörns SS 2.20.18 —. 16. Anders Rutqvist —58, Mariestads SS 2.20.37 —. 17 Bengt Qvist —58, Skövde SS 2.21.6 18. 18. Anders Larsson —57, Polisens IF 2.22.72 11. 19. Ove Kaustinen —59, Borlänge SS 2.22.89 —. 20 Svante Zetterlund —53, Karlskoga SS 2.22.97 —.

400 m (4.41.56—5.09.46)

1. Bengt Gingsjö —52, S 02 4.40.57 1
2. Leif Eriksson —55, Upsala S 4.42.90 2
3. Anders Bellbring —52, S 02 4.43.60 6
4. Mikael Nyström —58, SK Neptun 4.47.75 —
5. Torsten Buhre —57, Malmö S 4.50.46 15
6. Sven von Holst —48, Falu SS 4.51.57 3
7. Peter Pettersson —57, SK Laxen 4.52.75 16
8. Bengt Svensson —57, Tunafors SK 4.54.59 —. 9. Bengt Jönsson —55, Sollefteå ASS 4.54.82 7. 10. Tommy Lindell —59, Polisens IF 4.56.05 —. 11. Dan Eliasson —59, Ystads SS 4.56.78 —. 12. Folke Sjöberg —56, Motala SS 4.58.02 13. 13. Mats Olzon —60, Falu SS 4.58.70 —. 14. Gary Andersson —58, Norrköpnings KK 4.59.8 12. 15. Leif Andersson —57, Södertörns SS 4.59.86 —. 16. Inge Andersson —56, Kristianstads SLS 5.00.0 11. 17. Pär Arvidsson —60, Finspångs SK 5.00.0 —. 18. Magnus Green —59, Trelleborgs SS 5.00.4 —. 19. Anders Norling —56, Polisens IF 5.02.2 —. 20. Lars Davidsson —59, Helsingborgs S 5.02.4 —.

4×100 m (4.05.58—4.32.57)

1. Simavdelningen 1902, lag 1 4.01.57 2
2. Stockholmspolisens IF, lag 1 4.03.36 3
3. Karlskoga SS 4.04.26 5
4. Stockholmspolisens IF, lag 2 4.08.47 13
5. Sundsvalls SS 4.08.61 —
6. SK Neptun, lag 1 4.10.11 9
7. Falu SS 4.11.96 11
8. Simavdelningen 1902, lag 2 4.15.12 10. 9. SKK-Spårvägen 4.17.53 1. 10 Simavdelningen 1902, lag 3 4.18.18 18. 11. Gävle SS 4.20.90 6. 12. Malmö S 4.21,41 17. 13. Värnamo SS 4.24.7 —. 14. Växjö SS 4.31.9 20. 15. Karlstads SS 4.33.76 14. 16. Stockholmspolisens IF, lag 3 4.37.6 —. 17. SK Neptun, lag 2 4.39.5 —. 18. Jönköpings SS 4.39.7 2. 19. Helsingborgs S 4.40.6 —. 20 SK Elfsborg 4.41.6 —.

Damernas långbanestatistik 1975

FRISIM

100 m (59.71—1.03.44)

1. Ylva Persson —60, Borlänge SS 1.00.07 10
2. Ida Hanson —57, S 02 1.00.21 2
3. Eva Andersson —57, GKKN 1.00.24 9
4. Ann Mårdbrink —56, S 02 1.00.61 7
5. Carina Ljungdahl —60, Filipstads IF 1.00.93 —
6. Suzann Martinsson —59, Kristianstads SLS 1.01.12 3
7. Diana Olscson —57, Polisens IF 1.01.37 1
8. Astrid Jändel —60, Kristianstads SLS 1.01.48 —. 9. Anita Zarnowiecki —54, Falu SS 1.01.67 5. 10. Anna Rainer —61, Gävle SS 1.01.75 —. 11. Gunn-Berit Myrvoll —60, Järfälla S 1.02.0 —. 12. Anette Lindvall —60, Falu SS 1.02.06 —. 13. Maria Löfgren —58, Kristianstads SLS 1.02.12 —. 14. Eva-Marie Håkansson —60, Kristianstads SLS 1.02.20 —. 15. Agneta Aronsson —56, Linköpings ASS 1.02.22 8. 16. Pia Mårtensson —59, Varbergs GIF 1.02.29 15. 17. Gunilla Andersson —55, SK Neptun 1.02.40 —. 18. Anette Fredriksson —60, S 02 1.02.58 12. 19. Elisabeth Gustafsson —60, Skara SS 1.02.58 —. 20. Inga Norrbelius —58, Gävle SS 1.02.79 —.

200 m (2.08.76—2.17.3)

1. Eva Andersson —57, GKKN 2.10.86 17
2. Gunillla Lundberg —57, Umeå SS 2.11.80 1
3. Irwi Johansson —54, GKKN 2.12.9 4
4. Agneta Aronsson —56, Linköpings ASS 2.13.07 6
5. Ann Mårdbrink —56, GKKN 2.13.20 —
6. Pia Mårtensson —59, Varbergs GIF 2.13.3 5
7. Anita Hanefors —59, Falu SS 2.13.65 18
8. Anna Rainer —61, Gävle SS 2.13.96 —. 9. Pia Ottosson —60, Mariestads SS 2.15.12 12. 10. Lena Ekblom —62 Helsingborgs S 2.15.50 —. 11. Maria Löfgren —58, Kristianstads SLS 2.15.50 —. 12. Ylva Persson —60, Borlänge SS 2.15.60 13. 13. Caroline Eriksson —61, Södertälje SS 2.16.12 —. 14. Anette Lindwall —60, Falu SS 2.16.20 —. 15. Gunilla Andersson —55, SK Neptun 2.16.30 —. 16. Inga Norrbelius —58, Gävle SS 2.16.40 —. 17. Anette Löjdström —61, Hudiksvalls SS 2.16.50 —. 18. Ann-Marie Jansson —59, Köpings SS 2.16.70 20. 19. Åsa Söderman —60, SK Elfsborg 2.17.04 —. 20. Åsa Johansson —58, Kristianstads SLS 2.17.05 7.

400 m (4.30.86—4.49.35)

1. Pia Mårtensson —59, Varbergs GIF 4.32.18 5
2. Anita Hanefors —59, Falu SS 4.35.15 —
3. Pia Ottosson —60, Mariestads SS 4.35.82 3
4. Karin Ernstsson —60, Södertörns SS 4.37.16 —
5. Anette Lindvall —60, Falu SS 4.37.29 —
6. Jeanette Persson —61, Ystads S 4.38.44 16
7. Caroline Eriksson —60, Södertälje SS 4.40.05 —
8. Else Gunsten —57, Kristianstads SLS 4.40.06 4. 9. Anette Fredriksson —60, S 02 4.40.21 —. 10. Ann Mari Jansson —59, Köpings SS 4.41.01 12. 11. Anette Svensson —60, Västerås SS 4.42.26 9. 12. Carina Lundin —60, Helsingborgs S 4.42.39 —, 13. Ingrid Nilsson —62, Helsingborgs S 4.42.56 —. 14. Marei Sundeborg —56, Värnamo SS 4.42.83 1. 15. Åsa Royne —60, TÄBY SIM 4.44.47 —. 16. Åsa Karlsson —58, Helsingborgs S 4.44.58 13. 17. Anna Rainer —61, Gävle SS 4.46.20 —. 18. Lena de Val —59, Linköpings ASS 4.46.77 —. 19. Lena Ekholm —62, Helsingborgs SS 4.47.11 —. 20. Anita Andersson —57, SK Ägir 4.47.17 —.

800 m (9.09.54—10.00.50)

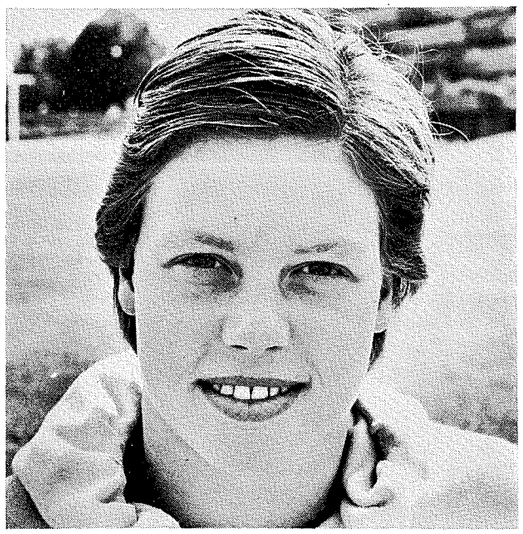
1. Pia Ottosson —60, Mariestads SS 9.25.38 2
2. Pia Mårtensson —59, Varbergs GIF 9.25.60 4
3. Anette Svensson —60, Västerås SS 9.26.64 6
4. Jeanette Persson —61, Ystads SS 9.34.3 9
5. Anita Hanefors —59, Falu SS 9.34.96 18
6. Ann Marie Jansson —59, Köpings SS 9.35.41 10
7. Kerstin Ekdahl —60, Klippans SS 9.36.8 —
8. Else Gunsten —57, Kristianstads SLS 9.39.74 1. 9. Vivianne Karlsson —61, Varbergs GIF 9.40.0 —. 10. Carina Lundin —60, Helsingborgs S 9.41.6 —. 11. Åsa Karlsson —58, Helsingborgs S 9.41.9 13. 12. Ingrid Nilsson —62, Helsingborgs S 9.45.93 —. 13. Anette Fredriksson —60, S 02 9.47.40 —. 14. Eva-Lotta Kihlberg —55, Växjö SS 9.50.1 —. 15. Lena de Val —59, Linköpings ASS 9.51.1 —. 16. Caroline Eriksson —61, Södertälje SS 9.51.1 —. 17. Agneta Aronsson —56, Linköpings ASS 9.55.2 —. 18. Yvonne Lindqvist —59, Polisens IF 9.56.97 3. 19. Marie Nilsson —61, Ystads SS 9.57.2 7. 20 Lotta Arenvall —59, Polisens IF 9.57.7 —.

4×100 m (4.05.93—4.26.60)

1. Kristianstads SLS, lag 1 4.04.25 3
2. GKKN 4.07.63 2
3. Falu SS 4.08.36 —
4. Kristianstads SLS, lag 2 4.10.94 —
5. Stockholmspolisens IF 4.12.00 1
6. Simavdelningen 1902 4.12.03 4

Damernas långbanestatistik 1975

7. Gävle SS 4.13.71 6
8. SK Laxen 4.17.96 20. 9. Helsingborgs S 4.18.19 17. 10. Hudiksvalls SS 4.18.20 —. 11 Karlslunds IF 4.19.91 8. 12. Jönköpings SS 4.19.92 13. 13. Varbergs GIF 4.20.08 —. 14. Linköpings ASS 4.20.19 5. 15. SK Neptun 4.20.3 11. 16. SK Ran 4.22.30 14. 17. Västerås SS 4.22.60 12. 18. Södertörns SS 4.23.01 16. 19 Järfälla S 4.25.5 —. 20. Köpings SS 4.26.80 —.



JEANETTE PETTERSSON vann överlägset

BRÖSTSIM

100 m (1.15.57—1.24.58)

1.	Jeanette Pettersson —56, GKKN	1.15.75	1
2.	Ann-Sofi Roos —59, Kristianstads SLS	1.17.88	5
3.	Eva-Marie Håkansson —60, Åhus SS	1.17.96	7
4.	Anette Fredriksson —60, S 02	1.18.14	3
5.	Anna Lindberg —59, Sollefteå ASS	1.19.89	6
6.	Elisabeth Gustafson —60, Skara SS	1.20.30	4
7.	Ann-Sofi Jacobsson —58, Filipstads IF	1.20.36	13

8. Eva Gustafsson —57, SKK-Spårvägen 1.20.63 20. 9. Britt-Marie Smedh —56, Polisens IF 1.20.88 2. 10. Ingela Havaas —62, Skövde SS 1.21.0 —. 11. Annelie Adolfsson —61, Jönköpings SS 1.21.4 —. 12. Marie Sundeborg —56, Värnamo SS 1.22.0 —. 13. Monica Andersson —56, GKKN 1.22.1 4. 14. Lotta Gustafsson —61, SK Ran 1.22.23 —. 15. Renée Ekedahl —59, Sundsvalls SS 1.22.57 —. 16. Lena Kullander —60, Falu SS 1.23.20 —. 17. Elisabeth Wiklund —62, Karlstads SS 1.23.77 —. 18. Helene Ulvar —58, Jönköpings SS 1.23.9 —. 19. Eva Nilsson —63, Ystads SS 1.23.96 —. 20. Lilie Ohlson —61, Norrköpings KK 1.23.97 —.

200 m (2.44.05—3.00.99)

1.	Ann-Sofie Roos —59, Kristianstads SLS	2.42.76	2
2.	Jeanette Pettersson —56, GKKN	2.45.05	4
3.	Eva-Marie Håkansson —60, Kristianst. SLS	2.46.45	7
4.	Anette Fredriksson —60, S 02	2.46.65	3
5.	Anna Lindberg —59, Sollefteå ASS	2.49.58	5
6.	Ann-Sofie Jacobsson —58, Filipstads IF	2.50.29	—
7.	Annelie Adolfsson —61, Jönköpings SS	2.51.85	14

8. Elisabeth Gustafsson —60, Skara SS 2.52.89 8. 9. Britt-Marie Smedh —56, Polisens IF 2.53.20 1. 10. Monica Andersson —56, GKKN 2.53.24 6. 11. Eva Gustafsson —57, SKK-Spårvägen 2.54.80 17. 12. Ingela Havaas —62, Skövde SS 2.55.43 —. 13. Marie Carlsson —58, SK Ran 2.55.53 —. 14. Åsa Haraldsson —59, Lycksele IF 2.56.44 11. 15. Marie Sundeborg —56, Värnamo SS 2.57.3 —. 16. Anette Lindén —59, Limhamns SS 2.57.31 —. 17. Helene Ulvar —59, Jönköpings SS 2.57.96 —. 18. Elisabeth Wiklund —62, Karlstads SS 2.58.31 —. 19. Yvonne Carlsson —61, S 02 2.58.95 —. 20 Lena Kullander —60, Falu SS 2.59.26 —.

RYGGSIM

100 m (1.07.88—1.14.06)

1.	Gunilla Lundberg —57, Umeå SS	1.08.22	2
2.	Anita Zarnowiecki —54, Falu SS	1.08.69	—
3.	Pat Zätterström —57, Kristianstads SLS	1.08.95	4
4.	Diana Olsson —57, Polisens IF	1.09.41	1
5.	Pia Strandh —58, S 02	1.10.1	3
6.	Inger Larsson —60, Tunafors SK	1.10.38	10
7.	Cecilia Eklund —60, TÄBY SIM	1.10.4	11

8. Susanne Collgård —60, Karlslunds IF 1.11.82 14. 9. Anette Lundström —61, SK GeMa 1.11.88 —. 10 Susanne Mattsson —60, GKKN 1.12.05 —. 11. Elisabeth Gustavsson —60, Skara SS 1.12.51 15. 12. Carina Ljungdahl —60, Filipstads IF 1.12.72 20. 13. Tina Gustavsson —62, Norrköpings KK 1.12.78 —. 14. Eva Andersson —57, GKKN 1.12.8 —. 15. Carola Gustavsson —62, Landskrona SS 1.12.96 —. 16. Carina Askeröd —60, Skövde SS 1.13.1 —. 17. Kristina Liedgren —58, SK Ägir 1.13.57 —. 18. Gunilla Siljebäck —60, Väseräs SS 1.13.70 12. 19. Marianne Tour —59, SK Neptun 1.13.93 7. 20. Ann-Christine Jonsson —58, Linköpings ASS 1.13.96 —.

200 m (2.26.89—2.39.77)

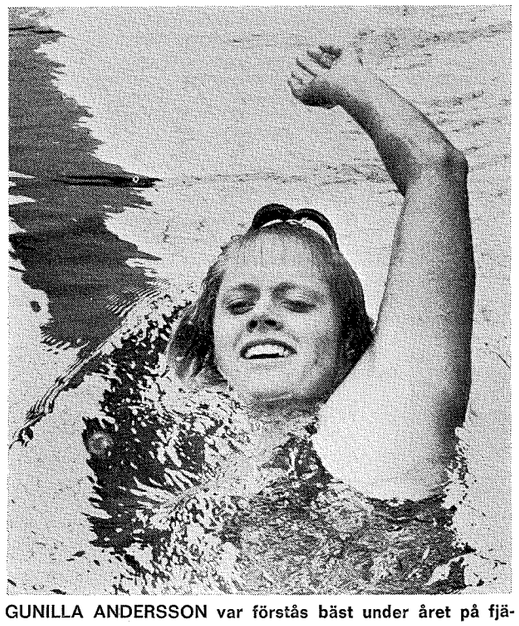
1.	Gunilla Lundberg, —57, Umeå SS	2.26.40	2
2.	Diana Olsson —57, Polisens IF	2.27.81	1
3.	Pia Zätterström —57, Kristianstads SLS	2.30.52	4
4.	Inger Larsson —60, Tunafors SK	2.32.59	6
5.	Anette Lundström —61, SK GeMa	2.32.60	—
6.	Cecilia Eklund —60, TÄBY SIM	2.33.3	11
7.	Tina Gustavsson —62, Norrköpings KK	2.33.30	—

8. Eva Andersson —57, GKKN 2.33.7 —. 9. Elisabeth Gustafsson —60, Skara SS 2.34.18 13. 10. Ann-Christine Jonsson —58, Linköpings ASS 2.35.48 —. 11. Gunilla Forslund —58, Upsala S 2.36.20 5. 12. Carina Ljungdahl —60, Filipstads IF 2.36.38 18. 13. Pia Strandh —58, S 02 2.36.51 14. Carina Askeröd —60, Skövde SS 2.37.3 —. 15. Siv Wallmon —62, Polisens IF 2.37.50 —. 16. Susanne Collgård —60, Karlslunds IF 2.38.20 17. 17. Marie Sundeborg —56, Värnamo SS 2.38.4 —. 18. Hedda Rönnholm —58, TÄBY SIM 2.38.46 7. 19. Britt-Marie Olsson —60, Kristianstads SLS 2.38.70 —. 20. Anita Zarnowiecki —54, Falu SS 2.38.9 —.

FJÄRILSIM

100 m (1.04.63—1.10.63)

1.	Gunilla Andersson —55, SK Neptun	1.04.07	1



GUNILLA ANDERSSON var förstås bäst under året på fjärilsim på 50-metersbana

Damernas långbanestatistik 1975

2. Eva Andersson —57, GKKN 1.06.74 2
3. Annika Ericsson —57, Karlslunds IF 1.07.14 13
4. Eva-Lotta Kihlberg —55, Växjö SS 1.07.54 3
5. Marie Ericsson —58, Jönköpings SS 1.07.69 5
6. Katarina Aronsson —57, Nässjö SLS 1.08.05 4
7. Carola Johansson —59, Värnamo SS 1.08.08 17

8. Lena de Val —59, Linköpings ASS 1.08.63 —. 9. Katarina Ivholt —60, SK Ran 1.09.12 6. 10. Ann Mårdbrink —56, GKKN 1.09.28 11. 11. Elisabeth Gustafsson —60, Skara SS 1.09.29 20. 12. Elisabeth Lyckhammar —59, Polisens IF 1.09.3 16. 13. Anja Pettersson —59, Bodens BK 1.09.41 9. 14. Pia Lindgren —57, Karlslunds IF 1.09.47 —. 15. Suzann Martinsson —59, Kristianstads SLS 1.09.53 —. 16. Annika Hessman —56, Gävle SS 1.09.82 10. 17. Anita Hanefors —59, Falu SS 1.09.90 19. 18. Susanne Mattsson —60, GKKN 1.10.31 —. 19. Ylva Ottosson —59, SK Neptun 1.10.4 8. 20. Ida Hansson —57, S 02 1.10.52 —.

200 m (2.22.81—2.38.58)

1.	Gunilla Andersson —55, SK Neptun	2.19.95	2
2.	Eva-Lotta Kihlberg —55, Växjö SS	2.25.43	1
3.	Anita Hanefors —57, Falu SS	2.26.95	4
4.	Carola Johansson —59, Värnamo SS	2.27.42	20
5.	Katarina Aronsson —57, Nässjö SLS	2.27.74	3
6.	Lena de Val —59, Linköpings ASS	2.27.97	—
7.	Marie Ericsson —58, Jönköpings SS	2.28.46	8

8. Elisabeth Gustafsson —60, Skara SS 2.29.97 15. 9. Pia Lindgren —57, Karlslunds IF 2.31.29 —. 10. Katarina Ivholt —60, SK Ran 2.32.01 2. 11. Elisabeth Lyckhammar —59, Polisens IF 2.32.49 9. 12. Eva Andersson —57, GKKN 2.34.50 6. 13. Helen Claesson —62, Upsala S 2.34.5 —. 14. Eva Malmqvist —60, Helsingborgs S 2.35.61 —. 15. Annika Eriksson —57, Karlslunds IF 2.35.80 11. 16. Anja Pettersson —59, Bodens BK 2.35.99 12. 17. Pia Ottosson —60, Mareistads SS 2.36.4 —. 18. Susanne Matsson —60, GKKN 2.36.70 —. 19. Ingrid Walheim —61, TÄBY SIM 2.37.06 10. 20. Cecilia Lenndahl —62, Södertörns SS 2.37.60 —.

MEDLEY

200 m (2.26.83—2.38.8)

1.	Elisabeth Gustafsson —60, Skara SS	2.28.37	4
2.	Anita Zarnowiecki —54, Falu SS	2.28.77	2
3.	Marie Sundeborg —56, Värnamo SS	2.30.35	3
4.	Ann-Sofie Roos —59, Kristianstads SLS	2.30.62	—
5.	Inger Larsson —60, Tunafors SK	2.32.60	—
6.	Pia Strandh —58, S 02	2.33.76	—
7.	Birgitta Wiig —59, Sundsvalls SS	2.33.76	9

8. Anita Andersson —57, SK Ägir 2.34.28 11. 9. Caroline Eriksson —61, Södertälje SS 2.34.39 18. 10. Diana Olsson —57, Polisens IF 2.34.4 1. 11. Anna Rainer —61, Gävle SS 2.35.84 19. 12. Carina Lundin —60, Helsingborgs S 2.36.26 —. 13. Anette Fredriksson —60, S 02 2.36.48 —. 14. Katarina Ivholt —60, SK Ran 2.37.1 —. 15. Susanne Matsson —60, GKKN 2.37.17 —. 16. Irwi Johansson —54, GKKN 2.37.7 10. 17. Britt-Marie Ohlsson —60, Kristianstads SLS 2.37.86 —. 18. Hedda Rönnholm —58, TÄBY SIM 2.38.16 12. 19. Åsa Karlsson —58, Helsingborgs S 2.38.45 —. 20. Eva-Lotta Kihlberg —55, Växjö SS 2.38.5 —.

400 m (5.08.96—5.36.50)

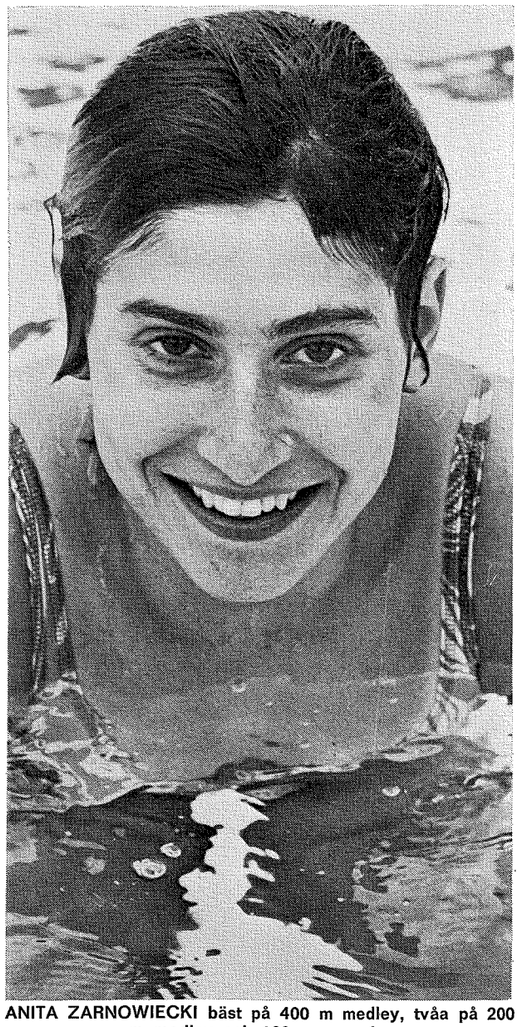
1.	Anita Zarnowiecki —54, Falu SS	5.13.15	1
2.	Ann-Sofie Roos —59, Kristianstads SLS	5.15.48	8
3.	Elisabeth Gustafsson —60, Skara SS	5.16.91	4
4.	Anette Fredriksson —60, S 02	5.21.46	—
5.	Birgitta Wiig —59, Sundsvalls SS	5.22.02	—
6.	Marie Sundeborg —56, Värnamo SS	5.23.19	11
7.	Britt-Marie Ohlsson —60, Kristianstads SLS	5.23.6	7

8. Lena de Val —59, Linköpings ASS 5.24.75 —. 9. Anita Andersson —57, SK Ägir 5.25.16 —. 10. Carin Lundin —60, Helsingborgs S 5.25.30 —. 11. Diana Olsson —57, Polisens IF 5.26.5 2. 12. Eva-Lotta Kihlberg —55, Växjö SS 5.29.42 9. 13. Katarina Ivholt —60, SK Ran 5.30.3 —. 14. Åsa Karlsson —58, Helsingborgs S 5.30.80 —. 15. Jeanette Persson —61, Ystads SS 5.31.1 —. 16. Pia Strand —58, S 02 5.32.5 —. 17. Kerstin Ekdahl —60, Klippans SS 5.32.6 —. 18. Marie Vestberg —61, SK Ran 5.32.8 —. 19. Ann-Katrin Wiman —58, Polisens IF 5.32.81 —. 20. Hedda Rönnholm —58, TÄBY SIM 5.32.97 14.

4×100 m (4.33.61—4.59.46)

1.	GKKN, lag 1	4.35.60	1
2.	Stockholmspolisens IF, lag 1	4.39.67	3
3.	Kristianstads SLS, lag 1	4.39.67	4
4.	Falu SS	4.41.08	—
5.	Simavdelningen 1902	4.43.53	2
6.	SK Neptun	4.45.42	7
7.	Kristianstads SLS, lag 2	4.46.74	—

8. TÄBY SIM 4.46.77 —. 9. Karlslunds IF 4.48.76 6. 10. Jönköpings SS 4.51.08 14. 11. Gävle SS 4.51.21 11. 12. SK Ran 4.51.33 15. 13. Växjö SS 4.53.88 17. 14. SKK-Spårvägen 4.54.34 8. 15. Filipstads IF 4.55.47 13. 16. Linköpings ASS 4.55.60 12. 17. Hudiksvalls SS 4.55.90 —. 18. GKKN, lag 2 4.55.92 5. 19. Sollefteå ASS 4.56.89 10. 20. Stockholmspolisens IF, lag 2 4.58.97 —.



ANITA ZARNOWIECKI bäst på 400 m medley, tvåa på 200 m medley och 100 m ryggsim

Dags att deklarera

Läs tidningen Svensk Idrott. Det uppmanas alla föreningsledare som om en kort tid ska klia sig i huvudet och försöka deklarera sin klubbs inkomster och försöka "dra av" så mycket som möjligt. I Svensk Idrott sidorna 640—645 i nummer 23 1975 finns utförliga råd. Ta del av dem!



MONTAL CUP-deltagarna församlade i Simhallen i Lugnet, Falun

Montal Cup – så växte den fram

— Text: Sven von Holst —

Vi i Falu Simsällskap snackade redan omedelbart efter inne-SM om att vi skulle satsa på en egen, återkommande elittävling. Men någon gång i månadsskiftet september/oktober fastställde vi att tävlingen skulle läggas i slutet av november.

Efter beslutet gällde det att ragga upp eventuella sponsorer, antingen en ensam, som skulle få all reklamrätt, eller en uppdelning på ett antal mindre sponsorer.

Idéerna började ta fastare form och målsättningen med tävlingen var att så många som möjligt skulle få delta, men ändå skulle tävlingen ha hög kvalité. Vi skulle ha ett nytt "grepp" inom svensk simning, snabba kvalitetslopp med vår yttersta elit som kan engagera publiken.

Utgångspunkt för våra idéer var skridskosportens sätt att tävla. Vi kom dock snabbt överens om att det skulle bli mest rättvisa om varje tävlande skulle simma tre distanser, 50 m plus 200 m första dagen och 100 m andra dagen.

Tävlingen skulle också bestå av herr- och damklass, och alla simsätt skulle vara representerade. Alla gamla poängtabeller skrotades och vi tog fram en ny. Vi beslutade att världsrekorden på de olika sträckorna skulle utgöra 1.000 poäng. Eftersom 50-meterssträckorna inte finns i världsrekordtabellen blev det svårt att ta fram en "bastid" utgörande 1.000 poäng. Efter dividerande fram och tillbaka, samt kontroll av olika världsrekordlopp fastnade jag för att få fram 50-meterstiderna genom att dela 100-meterstiden i två lika delar och dra av 6 procent.

Simkommittén och Falu SS gjorde en ekonomisk uppgörelse och landslagssammandragningen förlades till Falun just vid tävlingstillfället och överenskommelsen visade sig väldigt lyckad för båda parter. Vi inom FSS hade ännu inte fått tag på någon sponsor och vi hade tagit på oss ett stort kostnadsansvar genom att stå för landslagssimmarnas uppehälle, vilket SK tackade för.

Fördelarna för Falu SS var förstås att tävlingens höga kvalitet säkrades.

Så beslutades att endast ha ett heat i varje gren, publiken skulle få se rena SM-finaler, mer eller mindre. Det betydde att sju fjäril-, sju rygg-, sju bröst- och sju frisimmare inbjöds från vardera herr- och damsidan.

Så löste det sig också med sponsorfrågan. Ett par FSS-föräldrar arbetar på Gränges Aluminium Montal och ett avtal gjordes upp, som ger FSS ekonomiskt stöd under de närmaste tre åren. Namnet på tävlingen blev Montal Cup.

Efter en pressinformation förstod vi att tävlingen var väl emottagen. Det läste vi i tidningarna och hörde i lokalradion. Nu började det tunga jobbet månaden före tävlingen.

Nu är tävlingarna överstökade och många har gett sin positiva syn på arrangemanget. I tidningarna läste vi om succé och att tävlingarna definitivt kommit för att stanna.

Personligen tror jag att detta är något som måste tillföras simsporten i Sverige. Vanliga traditionella simtävlingar där publiken inte engageras är inte längre säljbara. Publiken och även "vi" aktiva, ledare, och tränare m fl vill ha lite mera färg på och show på tävlingarna.

Ett varmt tack riktas till Gränges Aluminium Montal och alla prisdonatorer för deras ekonomiska stöd, samt till alla som hjälpte till att genomföra tävlingen.

Var så säkra, nästa år kommer FSS ännu bättre förberedd.

Frisimmarna dominerade den första Montal Cup

— Text: Sven von Holst —

Hela simhallen släcks och alla deltagarna presenteras på ett för publiken nytt sätt. Så startade Montal Cup 1975!

50-metersgrenarna avverkades i ett blixtrande fräscht tempo i publikens smak. Och efter 200-metersloppen kunde man skönja en klar tendens, där tyvärr frisimmet gynnas något.

Damklassen vanns av inbjudna norska simmerskan, Lene Jenson från Norge, som också ledde efter första dagens två grenar. Hon ledde efter två grenar med tre poäng före fjärilsspecialisten Gunilla Andersson, som i sin tur var elva poäng före frisimssprintern Ylva Persson.

Herrsegrare blev Dan Larsson, närmast följd av Anders Norling, Bengt Gingsjö och Pär Arvidsson. Efter första dagen hade Dan tagit ledningen, men då var det Pär Arvidsson som låg närmast i poängtabellen.

Här är prislistan i Montal Cup 1975:

Herrar:

1.	Dan Larsson	frisim	2.891 p
2.	Anders Norling	bröstsim	2.854 p
3.	Bengt Gingsjö	frisim	2.849 p
4.	Pär Arvirsson	fjärilsim	2.849 p
5.	Lennart Knauf	frisim	2.843 p
6.	Bent Brask	frisim	2.842 p

Damer:

1.	Lene Jensen	frisim	2.898 p
2.	Gunilla Andersson	fjärilsim	2.887 p
3.	Ylva Persson	frisim	2.874 p
4.	Jeanette Pettersson	bröstsim	2.848 p
5.	Anette Lindvall	frisim	2.831 p
6.	Gunilla Lundberg	ryggsim	2.827 p

Det var alltså frisimmarna som dominerade Montal Cup på såväl herr- som damsidan. Lene Jensen var suverän med segrar på alla tre sträckorna; 50 m 27.6 — 200 m 2.08.6 — 100 m 58.9.

Lika suverän på herrsidan var sundsvallssimmaren Dan Larsson; 50 m 25.1 — 200 m 1.57.0 — 100 m 53.5.

Tre segrar var noterade även bröstsimmerskan Jeanette Pettersson och fjärilsimmaren Gunilla Andersson. Motsvarande giganter på herrsidan var Pär Arvidsson (fjäril) och Anders Norling (bröstsim).

FRISIMMET GYNNAT

Försöker man analysera tävlingen kan man få fram en hel del intressanta tendenser. Frisimmet, och då främst 50 meter, verkade ge för höga poäng i förhållande till övriga simsätt. Att ryggsimmarna blev så blygsamt representerade i toppen beror delvis på att Roland Matthes "förstört" tabellen genom sina fantastiska världsrekord. Men i ärlighetens namn simmade inte heller ryggsimmarna speciellt fort. Överraskningen här var utan tvekan Borlänges unge Ove Kaustinen, som belade en tredje plats bland sina ryggkonkurrenter, dessutom snuvade han hela ryggsimsfältet på segern på 50 meter.

Intressant är också att jämföra damernas och herrarnas segrarpoäng. Det blev relativt jämnt. Segrarna i de olika simsätten:

Herrar:		Damer:	
Fjäril Pär Arvidsson	2.849	Gunilla Andersson	2.827
Rygg Mikael Brandén	2.787	Gunilla Lundberg	2.848
Bröst Anders Norling	2.854	Jeanette Pettersson	2.898
Fritt Dan Larsson	2.891	Lene Jensen	2.887

Damerna vann alltså tre simsätt. Endast Anders Norling tog hem sitt simsätt och försvarade herrarnas färger.

Tävlingarnas roligaste inslag kom när det visade sig att Bengt Gingsjö (frisim) och Pär Arvidsson (fjäril) fick samma slutpoäng. Reglerna sade att vid lika slutpoäng skulle omsimning ske på 25 m i sitt specialsimsätt, med samma poängsystem som för 50 m-sträckorna. "Bengan" skulle simma på 11.2 sekunder för att få 1.000 poäng, medan "Pärra" skulle ha 12.0. Publiken var med på noterna när lottdragningen om vem som skulle börja företogs.

Gingsjö började och simmade sin "tjufemma" i "symaskinstilen" och gick in på 12.0, medan Pär öste fjäril på 13.1. Start skedde från kortsidan utan startpall! "Bengan" fick en högre poäng och slutade trea i slutprotokollet.

Tidpunkten för tävlingen kan naturligtvis diskuteras. En annan tidpunkt kan medföra bättre tävlingsresultat, men Falu SS fastnade för sista helgen av november beroende på att det just då finns så få tävlingar under uppbyggnadssäsongen. Tävlingen i Falun skulle bli ett avbrott för de aktiva och kanske en fingervisning om vilka som är på rätt väg.

GUNILLA PÅLITLIG

Gunilla Andersson visade pålitlig stabilitet och höll hög klass på alla sina lopp. Lene Jensen blir verkligen något att bita i för våra frisimsflickor, där Ylva Persson från Borlänge simmade in på imponerande tider så här års. Hon var så när att slå svenska rekordet på 200 m. Med något för hög utgångsfart 1.01.5, missade hon rekordet med drygt en sekund. Men det var tufft satsat av Ylva och nästa gång grejar hon det säkert.

Även Gunilla Lundberg, numera Borlänge, höll klass på sina ryggsimslopp.

På herrsidan imponerades man främst av Dan Larssons eleganta simningar. Han lekte ut sina konkurrenter denna gång, det finns all anledning att räkna med honom som en stark OS-aspirant.

Anders Norling visade att han är långt framme och presenterade tider som låg i närheten av sina bästa noteringar. Pär Arvidssons starka och övertygande fjärilslopp visade att även han har en OS-biljett i sikte.

Helgdoppet

Som framgått av direktinformation till föreningarna pågår kampanjen "Helgdoppet" under perioden 13 december 1975 — 5 januari 1976.

Det handlar alltså om SIMMOTION och chansen att så här i årets sista skälvande minuter avlägga prov för och köpa SIMBORGARMÄRKET. Kampanjen avlöser Korpens kampanj "Simma till Lucia". Först "dopp i grytan" — sedan i bassängen.

Vi ses alltså i vattnet under någon /några av de "matglada" helgdagarna. Skall bli skönt att bada bort jäkt och överskottskalorier.

Simma lugnt — men regelbundet.

Specialkurs för elitinstruktörer - och Curt Broqvist viftade på svansen

24 simtränare deltog i Svenska Simförbundets specialkurs den 13—17 oktober på Bosön. Det blev en jobbig, givande och intressant kurs.

Den första punkten på programmet var en omfattande analys av deltagarnas egen träningsplanering. På ett särskilt formulär antecknade vi hur vi arbetar på hemmaplan och under vilka förhållanden. Anteckningarna användes sedan som underlag för ett omfattande grupparbete.

Bernt Porsander gjorde en VM-analys som var mycket omsorgsfullt förberedd och även Berndt Nilsson och Ronnie Paleski gav sina intryck från VM i Cali, samt redovisade de förberedelser man gjort härför. Efter redogörelserna följde en livlig diskussion.

Ingvar Holmér redogjorde för de nyheter som framkommit inom biomekaniken vid en kongress i Bryssel nyligen.

Bland annat gällde det en undersökning om för och nackdelar med olika starter samt en undersökning om på vilket djup simmaren får det största mottåndet. De nya rönen diskuterades i en panel om biomekanik — teknik, med Ingvar Holmér, Bernt Porsander, Åke Lindhgren, Berndt Nilsson och Ronnie Paleski.

Åke Lindhgren redogjorde där bl a för sin uppfattning om ryggsimsarmtaget och Berndt Nilsson angående bröstsimstekniken.

Ronnie Paleski gav en detaljerad bild av planeringen för eleverna i Klippan.

Förbundets utbildningskonsulent Curt Broquist visade sig vara en entertainer och framträdde med sitt slagnummer "ekorre, ekorre vifta på din svans". Om någon hade tittat in i lektionssalen när 24 simtränare viftade på sina "svansar" hade de kanske fått en något underlig uppfattning om den svenska simtränarkåren. Men roligt var det!

Med anledning av det stora intresset för simteknicka frågor gjordes ett tilllägg i kursprogrammet och vi samlades en kväll efter middagen för att diskutera simteknik till kl. 00.30. Tala om simintresse.

Kursen var tänkt att behandla olika frågor i små grupper som skulle utmynna i något som skulle kunna anses vara en svensk träningslinje.

Emellertid önskade deltagarna behandla frågorna i stor-grupp och det ledde till att de vidare diskussionerna skedde i stor cirkel och bidrog till att fler än vanligt yttrade sig när många var samlade.

De senaste rönen inom simfysiologin skulle Ingvar Holmér redogjort för — tyvärr blev han sjuk. Programpunkten

Forts sid 28

POLOFACIT 1975

Div. I
Tabell

SKK-Spårv.	28	28	0	0	207— 81	56
Västerås SS	28	19	0	9	146— 90	38
PK H/N	28	18	0	10	170—114	36
Simavd. 1902	28	16	1	11	162—115	33
Tunafors SK	28	15	0	13	164—136	30
SK Ran	28	9	2	17	144—154	20
Örebro PK	28	4	1	23	106—225	9
Sala SS	28	1	0	27	87—271	2

Skytteligan

1.	Olle Andersson, Ran	77
2.	Christer Stenberg, H/N	57
3.	Jan Kjellvall, TSK	51
4.	Thomas Fjärrstad, SKK/S	50
5.	Per Hallqvist, ÖPK	40
6.	Olle Pfeiffer, VSS	35
	Bert Svensson, SKK/S	35
8.	Ove Andersson, S 02	31
	Lars Fjärrstad, SKK/S	31
10.	Mats Jutner, SKK/S	30
11.	Göran Pettersson, Sala	28
12.	Sören Carlsson, S 02	27

Div. II, södra
Tabell

GKKN	16	13	3	0	146— 51	29
Nässjö SLS	16	8	3	5	107— 75	19
Simavd. 1902 B	16	7	5	4	103— 86	19
LUGI	16	5	0	11	97—139	10
Helsingborgs S	16	1	1	14	49—151	3

Skytteligan

1.	Gabor Tilesch, LUGI	48
2.	Laszlo Finyak, GKKN	37
3.	Ingvar Nilsson, NSLS	27
4.	Laszlo Wiandt, LUGI	26
5.	Christer Börjesson, GKKN	22
6.	Stefan Leidzen, GKKN	20
7.	Göran Eriksson, GKKN	19
8.	Anders Wernesten, S 02 B	18
9.	Gunnar Johansson, NSLS	16

Tabell

Västerås SS B	24	18	3	3	148— 71	39
PK H/N B	24	17	1	6	137— 93	35
Falu SS	24	14	2	8	135— 84	30
Karlstads SS	24	12	2	10	134—113	26
Järfälla S	24	9	0	15	101—123	18
Sundbyb. IK	24	9	0	15	114—167	18
Sala SS B	24	1	0	23	71—189	2

Skytteligan

1.	Ulf Jonsson, SIK	43
2.	Kent Karlsson, VSS B	40
3.	Leif Söderlund, FSS	35
4.	Per-Arne Andersson, VSS B	31
5.	Kjell-Åke Högblad, KSS	30
6.	Lars Lyngarth, JS	28
7.	Sven von Holst, FSS	27
8.	Jonas Ljung, H/N B	26
9.	Olle Heintz, KSS	25
10.	Anders Wendelheim, SIK	22
11.	Stig Candell, FSS	21

JSM, norra
Grupp A
Tabell, 5:e omgången

Västerås SS	3	3	0	0	33—19	6
Tunafors SK	3	2	0	1	22—16	4
PK Hellas/Neptun	3	1	0	2	25—25	2
Sala SS	3	0	0	3	18—38	0

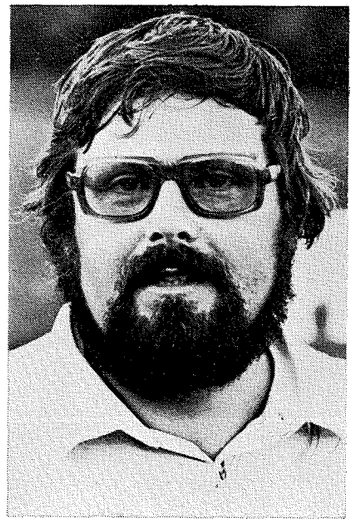
Grupp B
Tabell, 5:e omgången

Järfälla S	3	3	0	0	34—10	6
Falu SS	3	2	0	1	19—12	4
SKK-Spårvägen	3	1	0	2	14—22	2
Köpings SS	3	0	0	3	10—33	0

Skytteligan, norra A och B

1.	Peter Carlström, VSS	61
2.	Lars Dahl, FSS	41
3.	Håkan Flink, SSS	40
4.	Lars Lyngarth, JS	36
5.	Jan Kjellwall, TSK	35
6.	Ulf Lindström, H/N	31
7.	Christer Stenberg, H/N	29
8.	Peter Palmqvist, JS	24
9.	Hans Lundén, H/N	22
10.	Björn Forselius, JS	18
	Olle Pfeiffer, VSS	18
	Stefan Thorheim, TSK	18

Forts sid 40



BERNT PORSANDER informerade om VM i Cali

Simmotionsledare

Forts från sid 35

ungdomsverksamhet)! Vid denna konferens blev nog RF:s representant Kerstin Rosén, övertygad om att vi simledare anser det självklart att våra motionsledare enbart behöver utbildning i simning och inga andra idrotter. Under intensiva grupparbeten kom en mängd uppslag och idéer fram om lämpligt innehåll i motionsledarutbildningen. SMK får nu bearbeta och testköra utbildningsförslag för att sedan kunna erbjuda SDF:en en komplett kurs.

Motionssimning vänder sig i första hand till vuxna, varför några större ekonomiska problem inte borde behöva finnas — deltagarna i motionsgrupperna bör och kan betala för sig. På sikt kan säkert motionsverksamheten i stället bli en lönande verksamhet för föreningen genom ökad försäljning av simdräkter och märken.

Simmotion kan jämföras med en konsumtionsvara! Detta häpnadsväckande påstående framförde generalsekreteraren Åke Elmsäter och avsåg då en jämförelse i sättet att marknadsföra. En första förutsättning för att en vara/tjänst överhuvudtaget ska gå att sälja är att den "ligger bra i tiden". Vi var alla överens om att simmotion ligger bra i tiden, dvs att konsumenterna efterfrågar denna tjänst. Med marknadsföringsidéer och uppslag ringande i öronen avslutades denna första "pilotkurs" för simmotionsledare i den förhoppningen att motionens återförsäljare, föreningarna och SDF:en, snart ska få upp ögonen för denna attraktiva och lättsålda produkt.

Eva Olofsson, SMK

NÄRA 40 TRÄNARE PÅ BOSÖ-KURSEN

Närmare 40 simtränare hade mött upp på Bosön 17—19 oktober för den årligen återkommande höstkurs, vilken inte bara är en kurs utan dessutom det forum som väljer tränarråd och simtekniskt råd.

Kerstin "Kåpe" Pettersson inledde kusen genom att som valberedningens ordförande presentera fyra olika alternativ för hur tränarrådet och simtekniska rådet skulle kunna sammansättas, och vilka tränarna skulle ta ställning till i samband med valet. Claes-Göran "Classe" Widén redovisade simtekniska rådets verksamhet och dess syn på utbildningsfrågorna.

Därefter följde en VM-analys och redovisning efter samma mönster som i specialkursen tidigare i veckan. Simkommitténs ordförande Bernt Porsander redogjorde sedan för SK:s planering fram emot OS 1976 och EM 1977, varefter det blev en paneldiskussion.

Ingvar Holmér stod fortfarande på sjuklistan, och hans programpunkt med biomekanik och fysiologi fick därför utgå. Det blev istället ytterligare teknikdiskussion.

Sista punkten på lördagen var en paneldiskussion med tränarrådet, och det handlade mest om planeringen inför OS och EM, om vilket det fanns många åsikter.

På söndagen ställde en panel av tre läkare från Täby upp, Jan Modée, Karl-Erik Eklund och Gert Walheim för att svara på frågor och föreläsa i ämnet "idrottsskador", och det blev en mycket givande programpunkt där vi fick värdefull information om ledskador, öronbesvär, eksem m m.

Under kursens gång kom det fram att många simtränare var förvirrade över att samma sak ofta har flera namn, och att det därför ibland kan råda en ganska stor begreppsförvirring. Lennart Gullstrand fick därför i uppdrag att sammanställa en begreppssammanställning till nästa kurs.

Utom programmet fick Sveriges Simtränares förening disponera ca 1 1/2 timme för att diskutera föreningens målsättningar, och trots att tiden var knappt tillmätt hann simtränarna diskutera en hel del viktiga saker. Bland annat beslöts begära hos styrelsen att landslagstränare skall få 175 kr i arvode per dag, detta för att motverka inkomstbortfall i det ordinarie arbetet. Dessutom beslöts att alla simtränare oavsett utbildning får bli medlemmar i Sveriges Simtränares förening i fortsättningen. Kravet på genomgången steg 3-kurs utgår alltså.

Avslutningen på kursen blev valet av tränarråd och simtekniskt råd. Valberedningen föreslog mötet endast en senior- och en juniorlandslagstränare skulle väljas, samt att seniorlandslagstränaren själv skulle få utse en assistenttränare. Båda landslagstränarna skulle väljas på ett år. Mötet antog valberedningens förslag, och Tommy Malmsten valdes enhälligt som juniorlandslagstränare för det kommande arbetsåret. Berndt Nilsson — som är vald på ytterligare ett år som seniorlandslagstränare — fick mötets fullmakt att själv utse en assistenttränare.

I simtekniska rådet kvarstod endast Jörgen Pedersen — som är vald på ytterligare ett år — medan Gay Ljungberg och Claes-Göran Widén hade avsagt sig omval. Kerstin Nederberg och Birgit Joelsson valdes på två år att ingå i simtekniska rådet tillsammans med Jörgen Pedersen.

Till ny valberedning valdes Kerstin Pettersson (sammankallande), Gunnar Larsson och Ronnie Paleski. De fick dessutom i uppdrag av mötet att till nästa kurs i januari månad presentera ett förslag till hur nästa års tränarråd och simtekniska råd skall organiseras och fungera.

En glädjande tendens både under valet och kursen i övrigt var den sammanhållning och enighet som simtränarna i många frågor visade prov på, och det är helt tydligt att de svenska simtränarna är på rätt väg, och att den vilja till samarbete som finns i dag kommer att ge utslag framöver.

Därmed var kursen avslutad för denna gången.

Tore Håkansson

Specialkurs...

Forts från sid 32

utbyttes mot mer teknikdiskussioner med Åke Lindhgren som rådgivare.

Under fredagen gjordes sammanfattningar av grupparbeten och diskussioner och den allmänna meningen var att det hade varit en mycket lyckad kurs.

De flesta kursdeltagarna fortsatte sedan direkt på den ordinarie tränarkonferensen.

Tore Håkansson

För klubbarnas planering av sommatens träningsläger:

Det här är Sveriges samtliga utebassänger med minst 25 m

Snart är det dags för föreningarna att börja planera lägerverksamheten för sommaren 1976.

För att hjälpa föreningarna i denna planering publiceras i detta nummer av Simsport en förteckning av Sveriges utomhusbassänger av minst 25 m längd och med tempererat, rent vatten.

Förteckningen är hämtad ur SLS långtidsplaneringsskrift.

Det normala förfaringssättet vid anordnandet av träningsläger är att man tar kontakt med fritidsnämnden i resp kommun. Denna kan i allmänhet lämna uppgift om lämplig inkvartering och givetvis också om hur badanläggningen får disponeras för träning (antal banor, tider, temp m m)

Vi hoppas denna förteckning skall vara till nytta i planeringsarbetet.

I ett kommande nummer av Simsport kommer vi att publicera en förteckning över Sveriges inomhusbassänger (minst 25 m).

(Minst 25 meter långa och med tempererat, renat vatten)

	längd	bredd	byggn.år
Blekinge			
Karlshamn-Väggabadet	50,00	21,00	1970
Karlskrona-Rödeby	50,00	17,50	1974
Mjällby-Hällevik	50,00	17,50	1969
Olofström	25,00	10,50	1974
Ronneby-Brunnsbadet	50,00	18,00	1961
Bohuslän			
Lysekil	25,00	12,50	1967
Uddevalla-Gustavsbergsbadet	50,00	17,50	1967
Dalarna			
Björbo	25,00	8,00	1969
Orsa-Simbadet	50,00	17,00	1964
Rättvik-Folkets Park	25,00	12,50	1963
Vansbro	25,00	12,50	1974
Älvdalen	50,00	16,67	1971
Dalsland			
Brålanda	25,00	10,50	1974
Dals-Långed-Laxsjön	25,00	10,00	1970
Frändefors	25,00	10,40	1975
Gotland			
Visby-Snäckan	33,33	12,50	1946
Gästrikland			
Kungsgården	25,00	12,50	1970
Storvik	25,00	17,50	1968
Valbo-Sportcentrum	50,00	15,00	1964
Göteborg			
Askimbadet	25,00	10,00	1964
Lilla Amundön	25,00	10,00	1967
Valhallabadet	50,00	22,50	1967
Halland			
Falkenberg-Klitterbadet	50,00	16,67	1969
Getinge	50,00	11,00	1966
Halmstad-Simstadion	50,00	30,00	1965
Hemmeslöv	50,00	16,67	1963
Skummelövstrand	25,00	10,00	1963
Vallberga	25,00	8,00	1967
Varberg	50,00	21,00	1970
Veinge	25,00	12,50	1967
Hälsingland			
Bjuråker-Brännås	25,00	10,00	1967
Ljusne	50,00	17,50	1971
Söderala	25,00	12,50	1970
Härjedalen			
Rätan	25,00	12,50	1969
Sveg	25,00	12,00	1965
Jämtland			
Frösön	50,00	15,00	1968
Frösön-Godtemplarbadet	25,00	15,00	1960
Östersund-Odensala	50,00	20,00	1973
Medelpad			
Njurunda	25,00	10,00	1968
Sundsvall-Fagerdal	25,00	10,00	1969
Sundsvall-Gmanloselet	25,00	12,00	1969
Sundsvall-Kubenbadet	25,00	12,50	1970
Sundsvall-Maland	25,00	15,00	1966
Sundsvall-Tranviken	25,00	12,50	1970
Sundsvalu-Wiibadet	25,00	12,50	1970
Norrbotten			
Arvidsjaur	50,00	18,00	1971
Karlsborgsverken	25,00	10,50	1968
Korpilombolo	25,00	10,00	1969
Närke			
Fellingsbro	50,00	12,50	1967
Fjugesta-Sannabadet	50,00	21,00	1969
Kumla	25,00	12,50	1974
Rockhammar	25,00	12,50	1970
Örebro-Gustavsviksbadet	50,00	25,00	1963
Skåne			
Bjuv	50,00	17,50	1967
Burlöv	50,00	21,00	1971
Båstad-Malenbadet	50,00	17,00	1963
Degeberga-Forsakar	50,00	12,50	1962
Degeberga-Huarödsbadet	25,00	10,00	1945
Eslöv-Karlsrobadet	50,00	21,00	1969
Frenninge-Vollsjö	25,00	10,00	1957
Genarp	25,00	12,50	1974
Hammenhög	25,00	15,50	1963
Hanaskog	25,00	15,50	1960
Herrestad-Nybrostrandsbadet	25,00	12,50	1962
Helsingborg-Råå vallar	50,00	17,50	1965
Härslöv	25,00	12,00	1974
Hörby	25,00	12,50	1974
Kvidinge	25,00	12,50	1968
Landskrona-Citadellbadet	50,00	21.00	1967
Ljungbyhed	50,00	17,50	1968
Lund-Källbybadet	50,00	21.00	1970
Malmö-Lindängen	50,00	25,00	1971
Malmö-Rosengård	50,00	25,00	1969
Malmö-Segevång	50,00	21,00	1969
Marieholm	25,00	15,00	1955
Perstorp-Ugglebadet	50,00	17,50	1965
Röstånga	50,00	17,00	1964
Simrishamn-Tobisviksbadet	50,00	20,00	1964
Sjöbo	50,00	20,00	1970
Skurup	25,00	12,50	1974
Smedstorp	25,00	12,00	1969
Spjutstorp	25,00	8,00	1947
Staffanstorp	50,00	12,50	1963
Svedala	50,00	21,00	1974
Södra Sandby	25,00	15,00	1968
Tomelilla-Eljarödsbadet	25,00	17,50	1952
Tomelilla-Välabadet	25,00	12,50	1969
Tollarp	25,00	14,00	1957
Veberöd	25,00	12,50	1964
Vegeholm	25,00	8,00	1964
Vejbystrand	25,00	12,50	1970
Vinslöv	25,00	12,50	1961
Åhus-Kantarellbadet	50,00	17,00	1965
Östra Färs	25,00	16,00	1964
Östra Ljungby	25,00	12,00	1970
Småland			
Alvesta	25,00	13,00	1970
Bankeryd	50,00	17,50	1970
Forsheda	25,00	12,50	1969
Gislaved	50,00	12,50	1969
Huskvarna	50,00	21,00	1969
Jönköping-Rosenlundsbadet	50,00	21,00	1967
Kolboda	25,00	12,50	1965
Kosta	25,00	10,50	1965
Lagan	50,00	17,50	1971
Lammhult	25,00	12,40	1968
Ljungby-Kronoskogsbadet	50,00	20,00	1963
Strömsnäsbruk	25,00	12,50	1970
Visingsö	25,00	12,50	1971
Tenhult	25,00	12,50	1971
Vislanda	25,00	13,00	1970
Växjö-Folkets Park	50,00	21,00	1962
Stockholm			
Danderyd-Kvarnparksbadet	25,00	10,00	1967
Eriksdalsbadet	50,00	21,00	1962
Hägerstensbadet	25,00	12,50	1961
Kampementsbadet	25,00	12,50	1962
Lidingö-Kottlabadet	25,00	25,00	1970
Nytorpsbadet	25,00	12,50	1961
Nälstabadet	50,00	21,00	1974
Saltsjöbadeen	25,00	10,50	1968
Vanadisbadet	25,00	12,00	1938
Älvsjöbadet	25,00	12,00	1938
Södermanland			
Nyköping-Hjortensbergsbadet	50.00	17,50	1969
Uppland			
Bälinge	25,00	12,50	1969
Enköping	25,00	12,50	1968
Fjärdhundra	25,00	12,50	1967
Söderfors	50,00	17,50	1969
Tierp	25,00	12,50	1967
Uppsala-Fyrisbadet	50,00	25,00	1959
Vallentuna	50,00	17,50	1970
Örbyhus-Vendelbadet	50,00	16,67	1969
Värmland			
Karlstad-Örsholmsbadet	50,00	21,00	1970
Sunne	25,00	12,50	1971
Västerbotten			
Hörnefors	25,00	12,00	1973
Nysätra-Ånäset	25,00	10,00	1970
Skellefteå-Kågebadet	25,00	12,00	1974
Vännäs	50,00	22,50	1967
Västergötland			
Borås-Alidebergsbadet	50,00	21,00	1969
Falköping-Odenbadet	50,00	21,00	1966
Fritsla	25,00	12,50	1969
Grästorp	25,00	12,50	1974
Hjo	50,00	22,00	1965
Jonslund-Essunga	25,00	10,00	1967
Lidköping-Framnäsbadet	50,00	20,00	1967
Mariestad-Ekudden	50,00	17,50	1969
Nossebro	25,00	12,50	1974
Skara	50,00	17,50	1965
Skövde-Billingehusbadet	50,00	19,00	1969
Skövde-Skövdebadet	50,00	21,00	1971
Tidaholm	50,00	17,50	1970
Vänersborg	50,00	17,50	1969
Västmanland			
Arboga-Ekbacksbadet	50,00	21,00	1970
Fagersta	50,00	22,50	1974
Hallstahammar-Skantzöbadet	50,00	21,00	1969
Köping	50,00	21,00	1971
Norberg-Kärrgruvan	25,00	12,50	1959
Skultuna	25,00	12,50	1967
Tärna	25,00	12,50	1969
Västerås-Lögarängsbadet	50,00	25,00	1968
Ångermanland			
Härnösand-Bondsjöbadet	50,00	17,50	1969
Junsele	50,00	16,67	1971
Östergötland			
Linghem	50,00	17,50	1970
Linköping-Tinnerbäcksbadet	50,00	25,00	1967
Mjölby-Lundbybadet	50,00	21,00	1969
Norrköping-Centralbadet	50,00	21,00	1971
Norrköping-Himmelstalundsbadet	50,00	21,00	1967
Vikingstad	50,00	17,50	1970
Vreta Kloster	25,00	12,50	1970

SIMMOTIONSLEDARE PÅ PILOTKURS
lärde marknadsföring och mycket annat

Simmotionskommittén, Simförbundets och SLS:s gemensamma kommitté för simmotion arrangerade i början av september en kurs/konferens för distriktets motionsansvariga. 13 av våra 23 distrikt hade hörsammat inbjudan och arbetade med och diskuterade simmotion under två intensiva dagar på Hotell Skogshöjd.

Kursen inleddes av förbundsläkaren Bengt Eriksson som försökte besvara frågan "Motion — är det bra det?". Svaret på frågan har varierat under de senaste åren och Bengt påpekade att man (ännu) inte bevisat att vi lever längre om vi motionerar, men att vi förmodligen lever bättre. Om vi kan sänka vår arbetspuls kommer jobbet att kännas lättare att utföra, dvs vi orkar mer. Att simning är en mycket lämplig motionsidrott vet ju alla simledare. Bengt sammanfattade simningens fördelar i fyra punkter:

— utmärkt som familjemotion, skillnaden i prestationsförmåga är mindre mellan män, kvinnor och barn än i många andra motionsidrotter

— liten skaderisk

— pga av vattnets bärande egenskaper är simning en idealisk form för nybörjarmotionärer, "överviktiga" och handikappade

— simmotion ger samma goda effekt som de traditionella motionsformerna

Tända av Bengts argument gick kursdeltagarna sedan över till att diskutera utbildning av simmotionsledare. Av enkäter vet vi att 10—15 % av landets simklubbar bedriver regelbunden motionsverksamhet. Vi vet också att många tvekar att starta motionssimning därför att den kommer att ställa krav på de redan knappa föreningsresurserna. SMK har hävdat att vi måste hitta nya resurser till denna nya verksamhet. När det gäller de personliga måste vi alltså rekrytera nya ledare och ge dem lämplig utbildning.

Från RF:s sida har man med envishet hävdat att en motionsledare bör behärska så många olika ildrotter som möjligt (till skillnad från ledare för barn- och

Forts sid 33

Bestämmelser för SM 1976

1. GÄLLANDE KVALTID kan uppnås på såväl 50-m- som 25-m-bana.

2. KVALTERMIN: kvaltiderna skall vara uppnådda under tiden:

a) för start vid inne-SM 1976: fr. o. m. den 21/3 —75 (första dagen vid inne-SM 1975) fram till anmälningstidens utgång.

b) för start vid ute-SM 1976: fr. o. m. den 2/8 —75 (första dagen vid ute-SM 1975) fram till anmälningstidens utgång.

3. KVALTÄVLING. Som kvalificerande tävling räknas endast sådan tävling där minst 2 föreningar har deltagit och som sanktionerats av resp. SDF. Resultatlistan skall dessutom finnas hos Svenska Simförbundet.

4. EFTERANMÄLNING. Resultat uppnådda på godkänd kvaltävling mellan anmälnings- och efteranmälningstidens utgång berättigar till start på SM.

5. ANMÄLNINGSAVGIFT: 5:—/individuell start 10:—/lagstart.

6. LAGSIM. För lagsim kan även sammanlagda individuella tiden noteras som kvaltid.

7. TIDSTILLÄGG. För de grenar där final simmas direkt utan föregående försökstävling, gäller följande:

a) Inomhus-SM. Anmäld 50-m tid lottas in bland anmälda 25-m tider utan tidsavdrag.

b) Utomhus-SM. Till anmäld 25-m tid för distanserna 800 och 1500 m frisim göres tidstillägg enligt följande:

1500 m frisim = + 30 sekunder
800 m frisim = + 16 sekunder

GREN	DAMER		HERRAR	
FRISIM	**25 m**	**50 m**	**25 m**	**50 m**
100	1.01,5	1.02,5	54,5	56,0
200	2.15,0	2.17,0	2.01,0	2.03,0
400	4.42,0	4.44,0	4.18,0	4.20,0
800	9.50,0	10.05,0	—	—
1500	—	—	17.15,0	17.44,0
4×100	4.16,0	4.20,0	3.47,0	3.49,0
4×200	9.18,0	9.27,0	8.19,0	8.28,0
BRÖSTSIM				
100	1.23,0	1.24,0	1.13,0	1.15,0
200	2.56,0	2.59,0	2.37,0	2.40,0
RYGGSIM				
100	1.14,0	1.15,0	1.05,0	1.06,0
200	2.35,0	2.39,0	2.22,0	2.23,0
FJÄRILSIM				
100	1.09,0	1.10,0	1.01,0	1.02,0
200	2.34,0	2.39,0	2.18,0	2.20,0
MEDLEY				
200	2.37,0	2.39,0	2.21,0	2.23,0
400	5.30,0	5.32,0	5.01,0	5.04,0
4×100	4.51,0	4.53,0	4.14,0	4.22,0

Prenumerera på Simsport

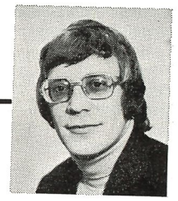
Det här är sista numret för i år av Simsport. Glöm inte att förnya prenumerationen snabbt så att inget avbrott i distributionen uppstår. För tidningen Simsport är ett måste för alla som sysslar med simning, både i och utanför bassängen!

Många har säkert sett det "julkort" som Svenska Simförbundet sänt till alla klubbar. Det kortet är gjort speciellt för nya läsare av Simsport, samt för de som önskar Simsport i julklapp. Korten finns hos föreningarnas ledare.

Naturligtvis går det bra att "köpa" Simsport på annat sätt också. Adressen till Svenska Simförbundet är Rehnsgatan 8, Box 6506, 113 83 Stockholm och där är dom glada för att få sälja Simsport.

UTBILDNING

Av Curt Broquist



Tävlingsresultaten påverkas av hur klubben sköts. Därför håller förbundets utbildnings- och utvecklingskommitté på att arbeta fram material till en kurs i föreningsadministration.

Kursen kommer att omfatta 2 veckoslut och kan arrangeras distrikts- eller regionsvis.

Till kursen bör varje intresserad förening skicka två "tunga" styrelserepresentanter och huvudtränaren.

Kursen kommer bl. a. att ge deltagarna **modeller** för hur man inom den egna klubben ska kunna

1. fördela arbetsbördan på fler händer
2. bredda verksamheten
3. skapa målsättningar för verksamheten på olika plan
4. förbättra klubbkänslan
5. förbättra rekryteringen av såväl "aktiva" som ledare
6. förbättra information och kommunikation
7. förbättra ekonomin
8. öka känslan för det meningsfulla i klubbarbetet
9. nå bättre tävlingsresultat
10. planera på kort och lång sikt
11. lösa och förebygga konflikter.

En **pilotkurs** (kurs för ledare till de föreningsadministrativa kurserna) kommer att hållas fredag—söndag någon gång i april eller maj 1976. Vi vill redan nu be distrikts- och utbildningsledare så smått börja vidtala lämpliga "piloter" = personer med erfarenhet som klubbledare och av någon form av undervisning. Ledare på pilotkursen blir Reine Milger.

Vi räknar med att kursen i föreningsadministrationen ska kunna starta i distriktens regi fr o m oktober 1976.

Ytterligare information lämnas genom utbildningskonsulenten Curt Broquist, förbundskansliet.

EN LITEN SVENSK TRUPP PÅ TÄVLINGAR I ROSTOCK

Torsdagen den 20 november sammanstrålade vi, d v s Carina Andersson, Lotta Gustavsson Ran, Jeanette Persson Ystad, Tore Bergman Kristianstad, Lars Olof Hansson Trelleborg samt undertecknad på Malmös centralstation för att via Köpenhamn—Gedser—Warnemünde på fredagsmorgonen kl. 04.27 anlända till Rostock där internationella simtävlingar skulle arrangeras lördag—söndag.

Vi tog en flygbåt till Köpenhamn och fick vänta en timme på Köpenhamns central. Det var inte alls tråkigt — i alla fall tycktes flickorna vara roade av att studera alla typerna som fanns där. Tåget avgick enligt tidtabellen och så småningom somnade vi med ett löfte om att konduktören skulle väcka mig kl. 04.00 så att vi hann hoppa av i Rostock.

Dröm om min förskräckelse när jag vaknade och såg att klockan var 06.00! Upp som ett sjut och skulle halshugga den slarviga konduktören, då jag av en medpassagerare fick reda på att vi var i Danmark — fem timmar försenade.

I Warnemünde fick i order om att hoppa av tåget för vi möttes där av "Sportfreund" Ernst Fess som lastade in oss i en buss, som tog oss till hotell Warnow i Rostock. Hyfsad standard tycker jag. Simmarna hade kanske lite svårat att acceptera att maten inte smakade "mammas köttbullar", men frukosten med brötchen och marmelad uppskattades.

INTE GENOMTRÄNADE

Under samtal och träning på fredagen visade det sig att simmarna inte var helt genomtränade eftresom de hade tagit träningspaus efter SUM-SIM. Speciellt Jeanette hade en mycket tunn bakgrund vilket kanske förklarar hennes medelmåttiga tider. Men ingen skugga över Jeanette — hon tackade ju nej till DDR-kampen av den anledningen att hon ville ta en rejäl paus efter SUM-SIM.

Men borde ändå inte förbundet ta lite noggrannare kontakt innan man tar ut simmare till liknande tävlingar? Jag ställer mig tvekande till att en otränad simmare har någon nytta av dessa tävlingar med knallhård konkurrens.

Som väntat stod sig våra simmare ganska slätt i lördagens och söndagens tävlingar. Bästa svenska placering var bröstsimmerskan Lotta Gustavssons tredjeplats på 100 m med tiden 1.22.23. Lotta kommer nog att bli en mycket bra bröstsimmerska när hon står distansen ut med sin toppfart. Ställde sig på pallen och körde en femtia på 36.2, på insimningen. Lovande av en 62:a! Övriga svenska resultat — se resultatlistan.

BRA ÖSTTYSKAR

Österskarna är som bekant väldigt duktiga i simning och när man för en gångs skull är i Österskland försöker man naturligtvis se och höra så mycket som möjligt för att närmare komma åt bakgrunden till framgångarna. Tekniskt sett tycker jag att man inte ser någon större skillnad om man jämför deras simmare med t ex svenska.

Det som möjligen var iögonfallande var att ryggsimmarna var noga med att köra ner handen till ett djupt fång i vattnet innan draget började.

En detalj som Guy Ljungberg påpekade i Simsport i någon rapport från någon DDR-kamp för ett par år sedan. I övrigt gjorde österskarna ett intryck av att vara starkare och snabbare i vattnet — något som väl rimmar med bl a Birger Buhres "Den österska vägen" berättar om. Ur intervjuer med olika österska tränare framgick bl a

— att 10-åringar och yngre inte tävlar så där fruktansvärt mycket och variationerna mellan klubbarna tycks vara stora. 20 per år var den högsta siffran som nämndes, men exempelvis den framgångsrika klubben SC Dynamo Berlins tränare tyckte att det räckte med 4—5 tävlingar per år för så unga simmare.

— problemet med s k "babystjärnor" som drivs hårt i unga år och stagnerar dramatiskt i puberteten finns även i Österskland.

Förbundstränaren för ungdomslandslagsklientelet Klaus Rudolph: "Man måste alltid kunna öka dosen."

— angående autogen träning tycker man sig fortfarande vara på experimentstadium och har konstaterat att den autogena träningen har en negativ effekt på en del simmare.

— att man har tre st förbundstränare: 1. en för barn, med huvuduppgift att utbilda "övningsledare" 2. en för ungdomslandslagsklientel med hälften av tiden som aktiv tränare på centrala lägen och tävlingar och hälften av tiden planerar och utvärderar 3. en för olympiakandidater med liknande uppgifter som 2.

ANALYSERAR INTE

Naturligtvis är jag inte kunnig eller modig nog för att försöka mig på att analysera varför österskt simning är så bra, men jag tror att den som läst Gerhard Lewins "Schwimmsport" har bättre möjlighet att göra ett försök. Jag hör inte till den skaran som har läst boken eftersom jag just införskaffat den och mina kunkaper i tyska är alltför bristfälliga. Nu märker jag att den här artikeln blir svår att avsluta på ett snitsigt sätt, så jag nöjer mig med att kort och gott sätta punkt.

Gunnar Fornander

Inge Andersson bäste svensk i Öst-Berlin

Undertecknad medföljde som ledare för en trupp bestående av 4 kristianstadssimmare till de internationella simtävlingarna i Öst-Berlin den 15—16 november.

Från Kristianstad deltog Suzann Martinsson 100/200 frisim (1.03.44/2.19.97), Ann-Sofie Roos 100/200 bröstsim (1.22.01—1.21.69/2.51.73—2.49.38) och 400 medley (5.39.56), Inge Andersson 100/200/400 frisim (56.54—55.91/2.02.75—2.00.96/4.22.65) och Per Kersmark 100 frisim (57.58/57.39) 100 fjäril (1.03.58/1.03.47) 200 ryggsim (2.31.66). Tävlingarna gick i 50 m bassäng.

Bäst placerad bland de svenske blev Inge på 100 fritt där han kom 4:a och på 200 fritt räckte hans till en 5:e plats.

Bland övriga gästande nationer märktes framför allt Holland genom Enith Brigitha som simmade 100/200/400 frisim på 57.67/2.03.34/4.22.48 på 100 m blev Enith 2:a efter Kornelia Ender som vann på 57.22.

En trupp från Japan deltog också i tävlingarna med fina resultat som följd. Japanerna verkade "toppade" liksom den holländska truppen.

Olle Kylborn

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.

MONTAL CUP,
Falun 29—30 november

Damer: 1. Lena Jensen, 57, Norge, frisim 2.898 p, 2. Gunilla Andersson, 55, SK Neptun, fjärilsim 2.887, 3. Ylva Persson, 60, Borlänge SS, frisim 2.874, 4. Jeanette Pettersson, 56, GKK/Najaden, bröstsim 2.848. 5. Anette Lindvall, 60, Falu SS, frisim 2.831, 6. Gunilla Lundberg, 57, Borlänge SS, ryggsim 2.827, 7. Pia Ottosson, 60, Mariestads SS, frisim 2.810, 8. Ann-Sofi Roos, 59, Kristianstads SS, bröstsim 2.807, 9. Bente Eriksen, 57, SPIF, ryggsim 2.806, 10. Susanne Martinsson, 59, KSLS, frisim 2.798, 11. Ann Mårdbrink, 56, GKK/Najaden, frisim 2.783, 11. Ida Hansson, 57, S 02, frisim 2.783.

Herrar: 1. Dan Larsson, 58, Sundsvalls S, frisim 2.891 p, 2. Anders Norling, 56, SPIF, bröstsim 2.854, 3. Bengt Gingsjö, 52, S 02, frisim 2.849, 4. Per Arvidsson, 60, Finspång SK, fjärilsim 2.849, 5. Lennart Knauf, 55, GKK/Najaden, frisim 2.843, 6. Bent Brask, 58, Norge frisim 2.842, 7. Peter Pettersson, 57, S Laxen, frisim 2.836, 8. Gary Andersson, 58, Norrköping KK, frisim 2.817, 9. Risto Kaipainen, 55, SPIF, fjärilsim 2.814, 10. Lars-Göran Berntsson, 55, SK Elfsborg, frisim 2.809, 11. Tommy Lindell, 59, SPIF, fjärilsim 2.792, 12. Mikael Brandén, 59, SPIF, ryggsim 2.787.

800 frisim d: 1. Bente Eriksson, SPIF, 60, 9.23.99, 2. Pia Mårtensson, Varberg, 59, 9.27.58, 3. Anita Hanefors, Falu SS, 59, 9.28.19, 4. Anette Lindvall, Falu SS, 60, 9.42.13. 800 frisim h: 1. Peter Petersson, SK Laxen, 57, 8.37.44, 2. Gary Andersson, NKK, 58, 8.38.88, 3. Mats Nylén, Kumla SS, 59, 8.45.41, 4. Stefan Andersson, Tunafors SK, 60, 8.49.58 (DR). 200 individuell medley d: 1. Diana Ohlsson, 57, SPIF 2.28.87, 2. Gunilla Lundberg, 57, Borlänge SS 2.31.17, 3. Lene Jensen, 57, Norge 2.31.92, 4. Ylva Persson, 60, Borlänge SS 2.32.97. 200 individuell medley h: 1. Bengt Gingsjö, —52, S 02 2.16.64 2. Ove Kaustinen, 59, Borlänge SS 2.17.19, 3. Pär Arvidsson, 60, Finspång SS 2.17.53, 4. Mikael Nyström, 58, SK Neptun 2.17.69.

DDR-TÄVLING,
Simhallen i Sportforum, Berlin 15—16 november

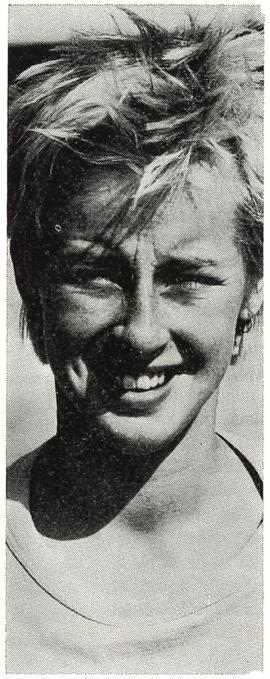
100 m fritt herrar, heat 2: 2. Inge Andersson, Sverige 56.54, hat 5: 2. Per Kersmark, Sv 57.78.

200 m fritt damer: heat 1: 5. Suzanne Martinsson, Sv 2.19.97.

200 m rygg herrar, heat 1: 5. Per Kersmark 2.31.66.

200 m bröst damer, heat 1: 4. Ann-Sofie Roos, Sv 2.51.73.

400 m fritt herrar, heat 1: 2. Inge Andersson 4.22.65.



I SIMSPORT nr 11 kunde vi läsa att Diana Olsson börjat träna igen. I resultatlistan från Montal Cup finner vi att hon vunnit en tävling igen, i medley

400 m ind medley, damer, heat 1: 6. Ann-Sofie Roos 5.39.56.

100 m fritt herrar, final: 1. Hartmut Flöckner, TSC Berlin 54.01, 4. Inge Andersson 55.91, 14. Per Kersmark 57.39.

200 m bröst, damer, final: 1. Hannelore Anke, Karl-Marx-Stadt 2.42.23. 8. Ann-Sofie Roos 2.49.38.

100 m fritt, damer, heat 1: 3. Suzanne Martinsson 1.03.44.

200 m fritt herrar, heat 6: 2. Inge Andersson 2.02.75.

100 m bröst damer, heat 3: 4. Ann-Sofie Roos 1.22.01.

100 m fjärilsim herrar, heat 2: 2. Per Kersmark 1.03.58.

ROSTOCK,
22—23 november, internationell tävling i 50-metersbana

400 medley h: 1. Zweiniger, Thomas, —61, Berlin 5.16.34, 2. Peikert, Andreas, 62, Potsdam 5.18.77, 5. Bergman, Tore, 61, Sverige 5.26.44. 100 fjäril d: 1. Pollack, Andrea, 61, Berlin 1.06.63, 2. Sittner Anett, 61, Dresden 1.08.45, 9. Andersson, Karina, 61, Sverige 1.13.11 200 fjärilsim h: 1. Neagrau, Horatiu, 61, Rumänien 2.22.70, 2. Bommer, Stefan, 61, TSC, Berlin 2.24.07 5. Hanson, Lars-Olof, 62, Sverige 2.30.69. 200 frisim h: 1. Kiselev, Sergei, 61, Sovjet 2.05.87, 2. Wollschläger, Dirk, Magdeburg 2.08.52, 11. Hansson, Lars-Olof, 62, Sverige 2.15.37. 200 bröst d: 1. Nitschke, Carola, 62, Berlin 2.46.50, 2. Strube, Ines, 61, Magdeburg 2.48.59, Gustavsson, Lotta, 61, Sverige 2.55.84 dis. 200 rygg h: 1. Kusnezov, Viktor, 61, Sovjet 2.21.43, 2. Szakadati, Ladislau, 61, Rumänien 2.23.62 (rumänskt rekord årg 1961) 12. Bergman, Tore, 61, Sverige 2.35.33. 100 fritt d: 1. Pollack, Andrea, 61, Berlin 1.00.55, 2. Sittner, Anett, 61, Dresden 1.00.85, 26. Persson, Jeanette, 61, Sverige 1.06.64. 200 fjärilsim d: 1. Pollack, Andrea, 61, Berlin 2.22.08, 2. Fiebig, Anett, 61, Karl Max-Stadt 2.22.45, 9. Andersson, Carina, 61, Sverige 2.39.92. 400 fritt h: 1. Kiselov, Sergei, 61, Sovjet 4.21.11, 2. Wollschläger, Dirk, 61, Magdeburg 4.29.62, 22. Bergman, Tore, 61, Sverige 4.57.98. 100 fjäril h: 1. Neagrau, Horatiu, 61, Rumänien 1.06.95, 2. Bommer, Stefan, 61, Berlin 1.07.08, 5. Hansson, Lars,Olof, 62, Sverige 1.08.40. 200 fritt d: 1. Pollack, Andrea, 61, Berlin 2.07.99, 2. Sittner, Anett, 61, Dresden 2.10.76 27. Persson, Jeanett, 61, Sverige 2.25.10. 100 ryggsim h: 1. Kusnezov, Viktor, 61, Sovjet 1.05.78, 2. Szakadati, Ladislau, 61, Rumänien 1.07.81, 8. Bergman, Tore, 61, Sverige 1.10.42. 100 bröst d: 1. Nitschke, Carola, 62, Berlin 1.18.35, 2. Strube, Ines, 61, Magdeburg 1.19.94 3. Gustavson, Lotta, 61, Sverige 1.22.23. 100 fritt h: 1. Kiselev, Sergei, 61, Sovjet 57.45, 2. Hausberg, Morten, 61, Danmark 59.58, 13. Hansson, Lars-Olof, 62, Sverige 1.02.53.

20-MANNA, DAMER,
Göteborg 18 november

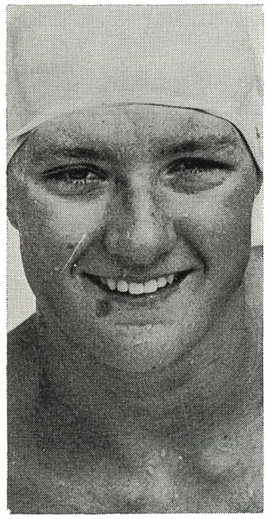
20×50 m frisim d: 1. GKKN 10.07.0 (Eva Eriksson 31.0, Jeanette Petersson 29.4, Ann Davidsson 31.4 Ann Reinholdsson 31.2, Maria Rhodin 31.2, Åsa Johansson 29.6, Maria Olausson 31.7, Gunilla Nilsson 31.8, Ann-Marie Persson 30.4, Gunilla Magnusson 30.4, Tina Hult 30.8, Irwi Johansson 29.0, Marie Munch 31.2, Ing-Marie Nilsson 30.7 Gith Hagryd 30.6, Hanneli Portman 31.1, Anette Johansson 31.4, Eva Andersson 28.0, Susanne Mattsson 28.1, Ann Mårdbrink 28.00). 2. S 02 disk. 8×50 medley h: 1. S 02 lag I 3.53.2, 2. GKKN lag I 4.02.5, S 02 lag II: Jan Gustafsson 30.0, Tommy Palstam 33.2, Anders Bellbring 28.7, Kalle Just 27.1, Fredrik Werner 28.8, Glen Christianson 32.0, Bengt Gingsjö 28,4, Glenn Palstam 26.0. 10×50 fr fl f 61 o sen: 1. S 02 lag I 5.16.9, GKKN lag I 5.33.0. S 02 lag I: (Katarina Gimnell 32.8, Birgitta Carlsson 31.8, Elisabeth Lindman 31.8, Katarina Friman 31.0, Yvonne Carlsson 32.2, Helen Smith 32.4, Annika Aho 31.7, Katarina Linné 30.1, Anette Blomgren 32.3, Mabel Berggren 30.8). 100 frisim h: 1. Lennart Knauf, 55, GKKN 54.0, 2. Tommy Palstam, 50, S 02 54.8, 3. Fredrik Weiner, 57, S 02 55.3, 4. Bengt Gingsjö, 52, S 02 55.4, 5. Anders Bellbring, 52, S 02 55.9. 100 frisim d: 1. Anette Fredriksson, 60, S 02 1.00.6, 2. Ann Mårdbrink, —56, GKKN 1.00.9, 3. Ida Hansson, 57, S 02 1.01.4, 4. Susanne Mattsson, 60, GKKN 1.02.6, 5. Pia Strandh, 58, S 02 1.02.6. 100 frisim p f 61 o sen: 1. Jörgen Johannesson, 61, GKKN 1.00.1, 2. Thomas Dahl, 61, GKKN 1.01.1. 100 bröstsim d: 1. Jeanette Petersson, 56, GKKN 1.16.9, 2. Yvonne Carlsson, 61, S 02 1.25.8. 100 bröstsim h: 1. Glen Christiansson, 57, S 02 1.10.7, 2. Göran Eriksson, 53, GKKN 1.13.1, 3. Jörgen Johannesson, 61, GKKN 1.16.4. 100 frisim fl f 61 o sen: 1. Katarina Linné, 61, S 02 1.03.8, 2. Mabel Berggren, 63, S 02 1.06.3. 100 medley d: 1. Anette Fredriksson, 60, S 02 1.09.4, 2. Pia Strand, 58, S 02 1.09.8, 3. Jeanette Pettersson, 57, GKKN 1.11.1. 100 medley h: 1. Tommy Palstam, 50, S 02 1.04.1, 2. Anders Bellbring, 52, S 02 1.04.2, 3. Bengt Gingsjö, 52, S 02 1.04.2, 4. Lennart Knauf, 55, GKKN 1.06.1.

MELLANSVENSKA 6-KLUBBSERIEN
Maserhallen, Borlänge 8 nov

100 frisim fl C: 1. Cecilia Lenndahl —62, SSS 1.06.0, 2. Susanna Brandel, —61, VSS 1.06.7, 3. Armi Airaksinen, —62, SSS 1.07.0. 100 frisim p C: 1. Per Wikström, —61, BSS 59.7, 2. Bo Salomonsson, —61 SSS 1.00.2, 2. Ulf Kaustinen, —62, BSS 1.00.2. 100 medley fl E: 1. Christina Lenndahl, —65, SSS 1.19.4, 2. Agneta Eriksson, —65, VSS 1.21.4, 3. Veronika Lindström, —66, SSS 1.26.9, 100 medley p E: 1. Håkan Norebrink, —65, LASS 1.23.1, 2. Mats Andersson, —65, BSS 1.23.3, 3. Hans Fredin, —66, SSS 1.25.8. 200 bröstsim fl A: 1. Gunilla Lundberg, —57, BSS 2.59.9 2. Lena de Val, —59, LASS 3.01.1, 3. Lena Laamanen, —61, SPIF 3.01.2 200 bröstsim p A: 1. Anders Norling, —56, SPIF 2.28.4, 2. Jan Färjh —59, SPIF 2.39.0, 3. Håkan Svensson, —60, VSS 2.40.7. 100 ryggsim fl D: 1. Kicki Pettersson, —64, LASS 1.17.7, 2. Elisabeth Ling ,—63 VSS 1.21.0, 3. Annelie Högback, —63, VSS 1.22.8. 100 ryggsim p D: 1. Torbjörn Sjölin, —63, SPIF 1.14.2, 2. Pontus Hamrin, —63, BSS 1.15.7, 3. Joakim Sjöholm, —63, SPIF 1.18.1. 200 medley fl B: 1. Ylva Persson, —60, BSS 2.35.1, 2. Karin Ernstsson, —60, SSS 2.35.5, 3. Lena de Val, —59, LASS 2.41.2. 200 medley p B: 1. Ove Kaustinen, —59, BSS 2.18.9, 2. Tommy Lindell, —59, SPIF 2.20.3, 3. Arvo Kobli, —59, LASS 2.24.1. 4×50 medley fl E: 1. Södertörns SS 2.43.2, 2. Linköpings ASS 2.45.5, 3. Västerås SS 2.53.3. 4×50 p E: 1. Linköpings ASS 2.40.1, 2. Södertörns ASS 2.40.7, 2. Södertörns SS 2.41.8, 3. Polisens IF 2.50.1. 4×100 frisim fl C: 1. Södertörns SS 4.27.1, 2. Västerås SS 4.33.4, 3. Polisens IF 4.39.6. 4×100 frisim p C: 1. Borlänge SS 4.05.7, 2. Polisens IF 4.07.1, 3. Södertörns SS 4.16.4.

Totalpoäng: Västerås SS 2018 p, Södertörns SS 1941, Linköpings ASS 1925, Polisens IF 1634, Borlänge SS 1509.

Slutpoäng: SSS 429, LASS 379, SPIF 377, VSS 365, BSS 331.



MARIE SUNDEBORG vann 100 fritt med tiden 1.04.30

10-MANNA:
Värnamo 23 november

10×50 frisim p f 60 o sen: 1. Växjö SS 4.57.40, 2. Kalmar S 5.07.50, 3. Värnamo SS 5.15.50, 4. Jönköpings SS 5.25.80. 10×50 frisim fl f 60 o sen: 1. Markaryds SS 5.32.20, 2. Jönköpings SS 5.36.70 3. Nässjö SLS 5.40.90, 4. Värnamo SS 5.41.80. 100 frisim h: 1. Lennart Claesson, 58, VSS 56.70, 2. Esko Dahlman, 59, VSS 57.50, 3. Jerker Wilson, 56, VSS 59.80, Börje Dahl, 59, VöSS 59.80. 100 bröstsim d: 1. Annelie Adolfsson, 60, JSS 1.21.00, 2. Marie Sundeborg, 60, VSS 1.21.60, 3. Carina Töyrä, 60, MSS 1.24.10. 100 fjärilsim p 62 o sen: 1. Mikael Carlesson, 62, VöSS 1.09.00, 2. Magnus Pettersson, 62, JSS 1.12.40. 100 ryggsim fl 62 o sen: 1. Christina Strömberg, 63, VöSS 1.16.50, 2. Marie Pettersson 63 1.20.10. 100 bröstsim h: 1. Jan Frennberg, 57, VöSS 1.11.60, 2. Esko Dalman, 59, VSS 1.13.00, 3. Bengt Dahl, 58, VöSS 1.18.30. 100 fjärilsim d: 1. Katarina Aronsson, 57, VSS 1.09.50, 2. Annelie Nygren 61, ASS 1.12.70, 3. Ulla Baugert, 60, VöSS 1.22.00. 100 ryggsim p 62 o sen: 1. Per-Åke Brinck, 63, JSS 1.17.40, 2. Fredrik Åshuvud, 63, MSS 1.18.40. 100 frisim fl 62 o sen: 1. Mia Edh, 62, VöSS 1.06.00, 2. Helene Sparr, 62, JSS 1.07.40, 100 fjärilsim h: 1. Lennart Claesson, 58, VSS 1.01.60, 2. Börje Dahl —59, VöSS 1.03.30. 100 ryggsim d: 1. Carina Nilsson, 61, MSS 1.12.70, 2. Elisabeth Dahl, 60, MSS 1.15.60. 100 frisim p 62 o sen: 1. Jan Wiklund —62, VöSS 1.00.60, 2. Magnus Pettersson, 62, JSS 1.02.50. 100 bröstsim fl 62 o sen: 1. Britt-Marie Dahl, 63, VöSS 1.29.50, 2. Katarina Arfvidsson, 63, HvSS 1.33.20. 100 ryggsim h: 1. Jerker Wilson, 56, VSS 1.08.30, 2. Mikael Svensson, 60, KS 1.11.20. 100 frisim d: 1. Marie Sundberg, 56, VSS 1.04.30 2. Lena Sandgren, 61, JSS 1.04.40, 3. Carina Nilsson, 61, MSS 1.05.90 100 bröstsim p 62 o sen: 1. Mikael Carlsson, 62, VöSS 1.19.80, 2. Stefan Levin, 62, MSS 1.22.80. 100 fjärilsim fl 62 o sen: 1. Carolina Fus-Thörngren, 62, ESLS 1.16.90.

co, 62, JSS 1.16.20, 2. Ann-Christine

OS-CUPEN,
lagkappssimningar, Hässleholm 4—5 okt

4×100 frisim fl f 58—60: 1. Kristianstads SLS lag I 4.22.0, 2. Varbergs GIF 4.25.4, 3. Simklubben, Ran, Malmö 4.26.3. 4×100 frisim p f 58—60: 1. Helsingborgs Simsällskap 3.58.8, 2. Malmö Simsällskap 4.00.6, 3. Simklubben Hajen lag I 4.03.7. 4×100 frisim fl f —57 o tid: 1. Malmö Simsällskap 5.08.4, 2. Klippans Simsällskap 5.15.7. 4×100 frisim p f —57 o tid: 1. Kristianstads Simsällskap 3.51.6, 2. Malmö Simsällskap lag I 3.54.9, 3. Varbergs GIF 4.00.4. 4×100 medley fl f 58—60: 1. Kristianstads Simsällskap lag I 4.57.9, 2. Klippans Simsällskap 5.04.5, 3. Helsingborgs Simsällskap 5.04.7. 4×100 medley p f 58—60: 1. Helsingborgs Simsällskap 4.28.2, 2. S 71, Hässleholm 4.33.3, 3. Malmö Simsällskap 4.42.2. 4×100 medley fl f —57 o tid: 1. Malmö Simsällskap 5.48.0, 2. Klippans Simsällskap 5.59.7. 4×100 medley p f —57 o tid: 1. Kristianstads Simsällskap 4.27.2, 2. Malmö Simsällskap 4.27.5, 3. Varbergs GIF 4.34.7. 4×50 frisim fl f —65 o sen: 1. Helsingborgs Simsällskap 2.31.7, 2. Åhus Simsällskap 2.32.3, 3. Malmö Simsällskap 2.34.9 4×50 frisim p f —65 o sen: 1. Malmö Simsällskap lag I 2.17.8, 2. Kristianstads Simsällskap lag I 2.17.8, 3. Helsingborgs Simsällskap lag I 2.30.1, 3. Åhus Simsällskap 2.30.1. 4×100 frisim flickor f 63—64: 1. Kristianstads Simsällskap lag I 4.50.0, 2. Åhus Simsällskap lag I 4.57.3, Växjö Simsällskap 5.01.9. 4×100 frisim p f 63—64: 1. Helsingborgs Simsällskap lag I 4.42.6, 2. Kristianstads Simsällskap lag I 4.49.6, 3. Växjö Simsällskap lag I 4.50.5. 4×100 frisim fl f 61—62: 1. Jönköpings Simsällskap 4.29.1, 2. Helsingborgs Simsällskap 4.33.8, 3. Kristianstads Simsällskap 4.34.3. 4×100 frisim p f 61—62: 1. Växjö Simsällskap 4.14.6, 2. Simklubben Laxen 4.18.8, 3. Limhamns Simsällskap 4.20.0. 4×50 medley flickor f —65 o sen: 1. Åhus Simsällskap 2.51.3, 2. Helsingborgs Simsällskap 2.52.7, 3. Simklubben Triton 2.54.3. 4×50 medley p f —65 o sen: 1. Malmö Simsällskap lag I 2.36.4, 2. Kristianstads Simsällskap lag I 2.38.9, 3. Malmö Simsällskap lag II 2.48.1. 4×100 medley fl f 63—64: 1. Växjö Simsällskap 5.27.4 2. Kristianstads Simsällskap 5.28.5, 3. Varbergs GIF 5.45.2. 4×100 medley p f 63—64: 1. Kristianstads Simsällskap lag I 5.23.2, 2. Helsingborgs Simsällskap lag I 5.34.4, 3. Simklubben Ran 5.36.9. 4×100 medskap 5.04.4, 2. Simklubben Ran ley fl f 61—62: 1. Malmö Simsäll-5.10.0, 3. Jönköpings Simsällskap 5.10.7. 4×100 medley p f 61—62: 1. Växjö Simsällskap 4.50.8, 2. Limhamns Simsällskap 4.58.3, 3. Jönköpings Simsällskap 5.06.4.

SLUTPOÄNG: 1. Kristianstads Simsällskap 153 p, 2. Malmö Simsällskap 145, 3. Helsingborgs Simsällskap 136, 4. S 71, Hässleholm 63, 5. Växjö Simsällskap 58, 6. Åhus Simsällskap 56,5, 7. Simklubben Ran 50, 8. Jönköpings Simklubb 46,5, 9. Limhamns Simsällskap 43,5, 10. Varbergs Simsällskap 42 p.

KONSTSIM

LANDSKAMP,
Osnabrück 22 november

Figursimning: 1. Isolde Kammerer, Deutschland 56.44, 2. Erika Stillemunkes, Deutschland 54.97, 8. Agneta Göthman, Schweden 50.42. 11. Lena Boström, Schweden 49.77, 17. Eva Svensson, Schweden 45,36, 18. Kerstin Ekehov, Schweden 44.74.

Solo: 1. Ines Broermann, Deutschland 91.49, 2. Erika Stillemunkes, Deutschland 89.97, 4. Agneta Göthman, Schweden 79.92, 5. Lena Boström, Schweden 79.77, 8. Kerstin Ekehov, Schweden 74.74.

Par: 1. Erika Stillemunkes, Renate Jeschke, D 87.975, 2. Ines Broermann, Edith Steppen, Deutschland 87.01, 3. Lena Boström, Agneta Göthman, Schweden 82.595, 5. Eva Svensson, Kerstin Akehov, Schweden 75.06.

Lag: 1. Deutschland 90.497, 2. Schweden (Eva Svensson 45.36, Kerstin Ekehov 44.74, Lena Boström 49.77, Agneta Göthman 50.42) 78.07, 3. Österreich 77.45.

1. Deutschland 526.597, 2. Schweden 470.155, 3. Österreich 388.50.

JSM KONSTSIM,
Thomasbadet Strängnäs 15—16 okt

Figurtävling: 1. Agneta Göthman, ÖSS 52.85, 2. Lena Boström, ÖSS 51.81, 3. Gunilla Nilsson, HS 47.34, 4. Lena Kristensson, GKKN 46.71, 5. Christina Berggren, S 02 46.32, 6. Ann-Kristin Palm, LSS 45.85, 7. Åsa Andersson, GKKN 44.68, 8. Monica Kristensson, GKKN 43.46, Britt-Marie Åhlström, LSS 43.46, 10. Lise-Lotte Pettersson, LSS 43.01, 11. Karin Lewisson, JS 42.96, 12. Tina Johansson, HS 42.60.

Musiksimning solo försök: 1. Tina Johansson, HS 26.67, 2. Britt-Marie Åhlström, LSS 25.00, 3. Lena Boström, ÖSS 34.16, 4. Lise-Lotte Östlund, JS 27.50, 5. Lena Kristensson, GKKN 29.16, 6. Maria Sandgren, JS 24.16, 7. Lise-Lotte Pettersson, LSS 30.83, 8. Karin Åberg, JS 25.00, 9. Gunilla Nilsson, HS 30.00, 10. Kerstin Bergström, BSS 26.67, 11. Christina Berggren, BSS 26.16, 12. Monica Kristensson, GKKN 24.16.

Figursimning + musiksimning solo försök: 1. Agneta Göthman, ÖSS 52,85 35.00 87.85, 2. Lena Boström, ÖSS 51.81 34.16 85.97, 3. Gunilla Nilsson, HS 47.34 30.00 77.34, 4. Lena Kristensson, GKKN 75.87, 5. Christina Berggren, S 02 75.48, 6. Liselotte Pettersson, LSS 73.84, 7. Ann-Kristin Palm, LSS 73.35, 8. Åsa Andersson, GKKN 71.35, 9. Liselotte Östlund, JS 69.91 10. Tina Johansson, HS 69.27, 11. Kerstin Bergström, BSS 69.01, 12. Lena Morén, JS 68.71.

Musiksimning solo B-final: 1. Lena Morén, JS 70.37, 2. Britt-Marie Ahlström, LSS 70.13, 3. Kerstin Bergström, BSS 69.84.

Musiksimning solo A-final: 1. Agneta Göthman, ÖSS 35.83+52.85 = 88.68, 2. Lena Boström, ÖSS 36.67+51.81= 88.48, 3. Lena Kristensson, GKKN 31.67+46.71= 78.38, 4. Gunilla Nilsson, HS 30.83+47.34 = 78.17, 5. Ann-Kristin Palm, LSS 30.00+45.85= 75.85, 6. Christina Berggren, S 02 29.16+46.32= 75.48, 7. Liselotte Pettersson, LSS 31.67 +43.01= 74.68, 8. Åsa Andersson, GKKN 28.33+44.68= 73.01, 9. Tina Johansson, HS 27.50+42.60= 70.10, 10. Lise-Lott Östlund, JS 27.50+ 42.41= 69.91.

Musiksimning par final: 1. Lena Boström, ÖSS, Agneta Göthman, ÖSS 35.00+52.33= 87.33, 2. Ann-Kristin Palm, LSS, Liselott Pettersson, LSS 27.50+43.43= 70.93, 3. Lena Morén, JS, Lise-Lotte Östlund JS 27.50+41.81= 69.31, 4. Anki Berling, JS, Anna Näslund JS 22.50+ 40.10= 62.60, 5. Lena Persson, SS, Ann Lord, SS 24.16+37.11= 61.27.

KONSTSIM
landskapsmatch Stockholm—Dalarna i Maserhallen Borlänge 26 okt

Figursimning: 1. Kerstin Ekehov, Dalarna 56.24, 2. Ann-Kristin Palm, Dalarna 54.96, 3. Eva Svensson, Dalarna 52.61.

Musiksimning solo: 1. Kerstin Ekehov, Dalarna 91.24, 2. Eva Svensson 86.77, 3. Ann-Kristin Palm Dalarna 84.96.

Musiksimning par: 1. 1. Eva Svensson. Kerstin Ekehov 89.42, 2. Ann-Kristin Palm, Lise-Lotte Pettersson 81.46, 3. Ann Johansson Carina Steffen 75.06.

Musiksimning lag: 1. Ann-Kristin Palm, Eva Svensson, Kerstin Bergström, Kerstin Ekehov, Lise-Lotte Pettersson 83.44, 2. Ann Johansson, Carina Steffen, Lise-Lotte Östlund, Lena Morén 74.09.

Ulrika och Mathz

Forts från sid 3

Malmöflickan Carina Wahlqvist knep bronsmedaljen och förvisade Agneta Henriksson — tyvärr alltför rädd för hopp från "vinden" — med knappt 4 poäng till fjärdeplatsen.

På 1-meterssvikten var Ulrika givetvis också suverän och hennes segermarginal blev här drygt 24 poäng före kompisen Agneta, som dock har det handikappet att hon pluggar vidare på GIH, medan Ulrika har tagit ett sabbatsår för att vara i bästa form vid OS nästa år.

Den stora överraskningen var dock Annie Liljeberg från Hellas som efter en normal 1:a avdelningen verkligen visade sin kapacitet genom en fantastiskt fin avslutande avdelning. Hennes 2 1/2 volter framåt gav henne tävlingens högsta poäng och hennes tyska med 1 1/2 volt i pik blev ävenledes en fullträff.

Annies utveckling under den nye tränaren Gunnel Weinås skall bli intressant att följa.

MATHZ OUTSTANDING

Mathz Lindberg är outstanding inom svensk herrhoppning f n. Trots minimal träning från 10:an vann han mästerskapet efter ett fint personligt rekord före Stockholmspolisens Börje Ekeberg som i all tysthet förkovrar sitt kunnande. Så gör även en annan SPIF:are, Anders Ahlin, som klart tog bronset före Christer Björklund, som snart måste lägga på ett kol om han skall hänga med Janne Nilssons grabbar i utvecklingen.

Fjolårsmästaren Fredrik Melin lider f n av den ofta förekommande simhopparknäppen och utförde några av de svårare hoppen från 7-meterstrampolinen, men till sommaren återfinns nog Fredrik bland medaljörerna igen.

Sviktspecialisten Mathz vann även lågsviktstävlingen trots att Fredrik här lyckades betydligt bättre än från 10:an.

ULRIKA SLUTAR?

Även om Ulrika hotar med att sluta med simhoppningen efter OS i Montreal får vi hoppas att fästmannen Mathz inte tar sin Lindberg ur skolan, utan fortsätter ett bra tag till; hans utvecklingskurva pekar fortfarande uppåt och han är alltjämt vår klart främste stilhoppare.

Lillen

Hjälp Lena Eriksson med uppgifter om polo, simning och konstsim

Undertecknad deltog vid Stockholms Simmartings konferens på Lidingö den 15 och 16 november 1975. Fick då i uppdrag att framställa en pärm, innehållande diverse upplysningar om simning, konstsim, hopp och vattenpolo som kan vara till hjälp för nybildade föreningar och givetvis även för de "gamla" etablerade klubbarna.

Vore nu tacksam om jag i från alla som känner sig manade kunde få hjälp med material. Det behövs inga större kompendium, skicka gärna en enkel beskrivning på t ex träningsprogram eller adresser där jag kan hämta information. Om materialet Du sänder mig är värdefullt, så är jag tacksam om jag får låna det och fotografera av det. Vill Du ändå inte skicka något, så slå mig gärna en signal på telefon.

Alla bidrag mottages med tacksamhet!

Med tack på förhand

Lena Eriksson
Gillerbacken 28 3 tr
124 42 BANDHAGEN
Tel bost 08/99 11 95
arb. 08/14 24 00/241

MARIESTADS KOMMUN

söker

BADMÄSTARE,

vikarie under 5 månader med tillträde snarast möjligt efter 1976-01-01

Kvalifikationer: Badmästarskola
Lön- och anställningsvillkor enl central överenskommelse
Sökande, som för inplacering i löneklass önskar tillgodoräkna tidigare likartad tjänstgöring, skall ange detta i ansökan
Tjänstbarhetsintyg lämnas efter anfordran
Ansökan, åtföljd av övriga handlingar sökande önskar åberopa, skall ställas till Mariestads fritidsnämnd och vara nämnden, Fack, 542 01 Mariestad, tillhanda senast 1976-01-07

Närmare upplysningar lämnas av fritidskonsulent Alf Petterson, tel 0501/168 97

MARIESTADS KOMMUN

Polofacit

Forts från sid 32

JSM, södra
Grupp A
Tabell, 5:e omgången

SK Ran	3	3	0	0	43—13	6
Nässjö SLS	3	2	0	1	35—14	4
Norrköpings KK	3	0	1	2	19—28	1
GKKN	3	0	1	2	11—53	1

Grupp B

Ännu ej slutspelad och redovisas därför tillsammans med skytteligan i Simsport nr 1.

Följande lag gick till JSM-slutspel i Stockholm den 21—23/11:

Västerås SS, Tunafors SK, PK Hellas/Neptun, SK Ran, Nässjö SLS, Norrköpings KK.

JSM 1975

Resultat och tabell från JSM-slutspelet i Stockholm den 21—23/11 1975

VVS—NKK 17—1, TSK—NSLS 11—5, H/N—Ran 7—4, VSS—NSLS 11—3, H/N—NKK 20—3, TSK—Ran 11—6, VSS—Ran 12—2, H/N—TSK 5—4, NKK—NSLS 0—12, Ran—NSLS 3—3, TSK—NKK 18—4, H/N—VSS 5—6, H/N—NSLS 11—2, Ran—NKK 11—0, VSS—TSK 10—8.

Tabell

Västerås SS	5	5	0	0	56—19	10
PK Hellas/Neptun	5	4	0	1	48—19	8
Tunafors SK	5	3	0	2	52—30	6
SK Ran	5	1	1	3	26—33	3
Näsjö SLS	5	1	1	3	25—36	3
Norrköpings KK	5	0	0	5	8—78	0

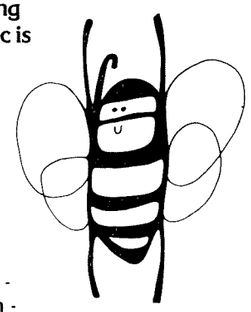
Skytteligan

1.	Olle Pfeiffer, VSS	21
2.	Jan Kjellvall, TSK	18
	Christer Stenberg, H/N	18
4.	Peter Carlström, VSS	14
5.	Tommy Svendsen, Ran	13
6.	Stefan Thorheim, TSK	10
7.	Stefan Kärnhall, NSLS	9
	Ulf Lindström, H/N	9
9.	Nils Andreasson, TSK	8
10.	Perra Andersson, VSS	7
	Stefan Dymling, Ran	7
	Gunnar Johansson, NSLS	7
	Kjell Johansson, TSK	7
	Hans Lundén, H/N	7

You swim faster in a Ceebee Sonic!

First to develop the skin suit
First in quality
First down the lanes

We were the first to introduce the 2 way stretch Spandex racing suit to the world of competitive swimming—the Ceebee Sonic. Manufactured in Canada to the highest standards of quality, Ceebee is the swimsuit for the demanding competitor. The Ceebee Sonic is designed to give maximum freedom with minimum drag. Try the Ceebee Sonic— go with a winner.

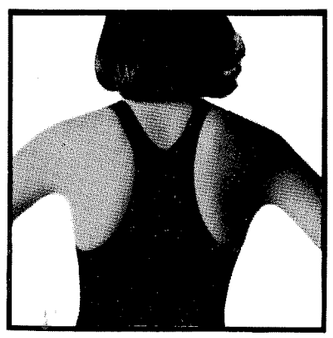


ceebee

FÄRGER:
Royal Blue - Navy Blue - Black - Brown - Burgundy - Irish Green - Dark Green.

PRISER:
Dräkter: Från NKr. 65 (ca. SKr. 51,50)
Byxor: Från NKr. 40 (ca. SKr. 31,65)

KLUBB RABATT!



KJØP CEEBEE SONIC LYCRA DIREKTE FRA EUROPA-FORHANDLEREN

ARNE ENGESVIK
BOX 392 · 6501 KRISTIANSUND N. · NORWAY
POSTGIRO 32 67 63 · TELEFON (073) 73 897



UTGIVARKORSBAND
SVENSKA SIMFÖRBUNDET
Box 6506
113 83 Stockholm



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

MELLERSTA SKÅNES HÖRBY TIDNINGSTRYCKERI AB
1975