UTGIVARKORSBAND
SVENSKA SIMFÖRBUNDET
Box 6506
113 83 Stockholm

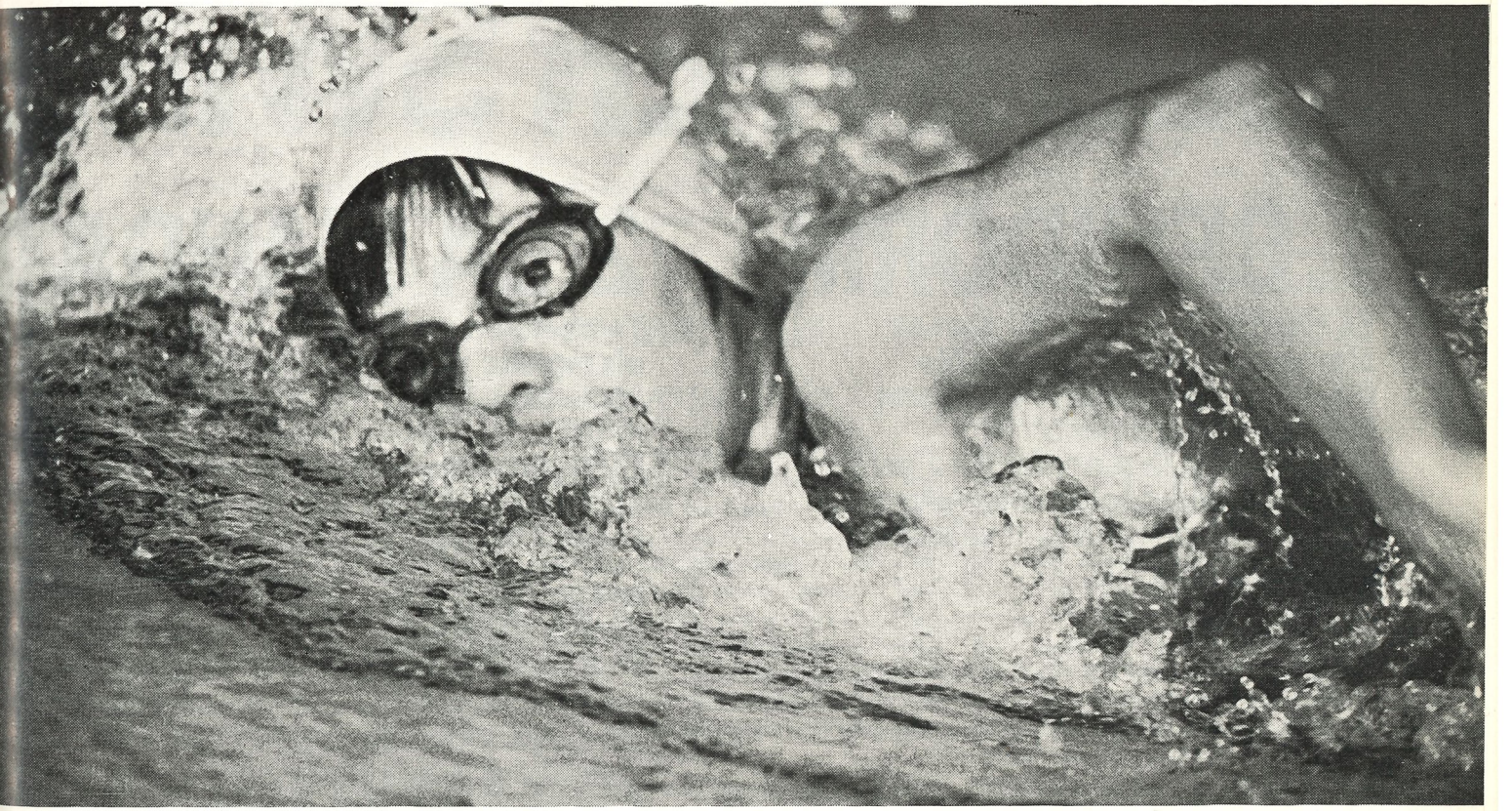


Säljes av: Svenska Simförbundet, Rehnsgatan 18, 113 57 Stockholm, tel. 08/14 18 30

MELLERSTA SKÅNES TRYCKERI AB
HÖRBY
1974

Simsport

MEDDELANDEN FRÅN SVENSKA SIMFÖRBUNDET



y Turrall, 13, har stigit fram som en bomb i simvärlden med världsrekord på 1.500 frisim och är också duktig rygg-, fjärils- och medleysimmerska
Här forsar Jenny fram mot ett av sina rekord.

I detta nummer bl. a.:

I Polen:
Nära storslam — bästa nation!

I Paris:
Rekord-medaljer trots motig resa

Ledare:
Ny märkesgiv till sommaren

I polo:
Nu blir domare också bedömda

Konstsim:
Inbjudan till SM i Borlänge

3 MARS 1974 — ÅRGÅNG 29

BOKA NU DIN TRÄNING MED INTER SWIM

1. BENIDORM

Ta chansen att träna för svensk simnings guldmakare dubble OS-tränaren Lars-Eric Paulsson
50 m-bassäng 8 banor.
Du bor i små lägenheter för 2 pers alldeles invid poolen. Stimulerande miljö. Elit och juniorelit välkomna.

2. LA MANGA

Ta chansen att lära av dubble olympiske mästaren Gunnar Larsson
25 m-bassänger. Härliga bad. Trivsam miljö.
Sum-simmare och Du som vill bli simmare får jättemöjlighet att lära en perfekt teknik. I alla simsätt.

FAMILJESIM

Leksimning med en av Sveriges mest berömda simpedagoger Eisten Carnegård. Hans plask och lekmetod har revolutionerat simundervisningen.

RING 023/370 32

kl. 9—10 och efter kl. 16. Lars-Eric Paulsson svarar på alla frågor.

inter swim
Box 177
791 01 FALUN

Scandinavian Touring
STOCKHOLM-GÖTEBORG-MALMÖ

Samdistribution av simmärken ihop med SLS ny giv i sommar

DET ÄR ingen hemlighet, att samarbetet med Svenska Livräddningssällskapet — Simfrämjandet (SLS) inte alltid gått utan vissa friktioner. En mindre, men ändock irriterande konkurrenssituation mellan organisationerna uppstod på märkessidan, när båda parter ungefär samtidigt i fjol introducerade ungefär likvärdiga märken.

Sedan i höstas har emellertid samrådsgrupper från SLS och Simförbundet haft täta överläggningar, som präglats av påtaglig samarbetsvilja och som odiskutabelt lett till att resp. organisationers företrädare fått bättre inblick i motpartens arbetssätt och arbetsområde. Därigenom har också skapats reella och gynnsamma förutsättningar för ett långtgående samarbete.

TILL SOMMAREN hoppas man sålunda inom kort kunna nå en överenskommelse om en försöksverksamhet med gemensam märkesdistribution. När detta läses håller man som bäst på att slutgiltigt granska ett detaljerat förslag, hur detta samgående skall kunna etableras.

På båda håll är man införstådd med att ett dylikt samarbete skall kunna medföra betydande vinster för alla parter i fråga om rationell drift till reducerade omkostnader: man räknar med att kunna klara sommarens märkeskampanj med mindre personal men ändå mera effektivt och snabbt.

FRAMFÖR ALLT är man övertygad om att den stora vinsten med denna försöksverksamhet skall ge bättre service till dem som arbetar med märkena ute på det s. k. fältet. Ett par steg i rätt riktning har redan tagits: det var en avsevärd förbättring, när Simförbundet och SLS gick ihop om gemensam telefonväxel och det har inneburit en klar förbättring, när vi de senaste åren haft en gemensam ordercentral för märkesbeställningarna.

Nu kommer alltså hela proceduren att ytterligare förenklas. Beställningarna effektueras från ett och samma ställe i gemensam försändelse. Det blir också enhetlig (och gemensam) fakturering, om de långt framskridna planerna går i lås.

EN KLAR FÖRDEL är också, att organisationerna går fram med en gemensam policy eng. de olika märken, som förekommer. Det har konstruerats en "stege", där samtliga förekommande märken ur SLS' och Simförbundets sortiment placerats in under de rubriker och på de nivåer, där resp. märke anses höra hemma.

Det innebär, att SLS' märken (bl. a. silvergrodan, kilometer- och milmärkena) integreras med Simförbundets och att simborgarmärket läggs in både som ett simkunnighets- och ett motionsmärke.

DENNA SAMORDNING leder självklart till ett vidgat samarbete i fråga om information, reklam och marknadsföring kring märkesverksamheten. SLS har genom åren byggt upp en effektiv reklamapparat för simborgarmärket med inarbetade kanaler för information och PR. Självfallet är Simförbundet tacksamt för de ökade möjligheter till PR och reklam, som här öppnar sig.

MOTION OCH UTBILDNING är två ytterligare sektorer, där man avser att etablera ett mera fast samarbete. Det är välbekant, att SLS och Simförbundet går samman i fråga om den förestående kampanjen Sverige i TRIM, där simningens s. k. intensivdel förlagts till den period på sommaren, då simborgarverksamheten står i sitt flor. En gemensam arbetsgrupp, den s. k. TRIM-gruppen, har bildats och från båda håll är man ense om att försöka bilda en enda, gemensam kommitté för motionssimningen i framtiden.

På utbildningssidan har man, ännu något schematiskt, diskuterat möjligheterna att samordna SLS' simlärareutbildning och Simförbundets steg 1-kurser för instruktörer.

I badbyggnadstekniska frågor har man sedan länge ett gemensamt organ, Badbyggnadstekniska kommittén (BBK). Det har i gjorda utredningar inför sommarens försöksverksamhet betonats, att ett vidgat samarbete också på denna sektor bör kunna åstadkommas.

DET ÄR SJÄLVKLART att man på ansvarigt håll inom Simförbundet hälsar detta samarbete och samgående med stor glädje och knyter stora förhoppningar till det. Lika självklart är ju, att vi hoppas, att denna samarbetsvilja på högsta nivå skall genomsyra hela verksamheten och sprida sig även på andra nivåer i våra organisationer. Till båtnad och nytta för svensk simning i alla dess funktioner och för alla dess medarbetare och utövare.

FRILLE SJÖ

Gunnar blir radiopratare

Radiosporten satsar på ett nytt team i simning inför det kommande året. Åke Strömmer och hans assistent Janne Lundin drar sig tillbaks — med ålderns rätt, som Åke Strömmer säger. I stället tar Fredrik Belfrage, redan välkänd i simmarfamiljen, över som radiopratare med vår olympiske och världsmästare Gunnar Larsson som biträdande kommentator. Gunnar har ju i viss mån vanan inne och har ju ofta på senare tid varit flitig gästtyckare i vår ångradio.

Strömmer och "Janne Ludde" har gjort ett fint jobb och vi tackar dem för många rappa kommentarer och mycket sakkunnig upplysning. Samtidigt önskar vi det nya teamet lycka till.

Ta bara inte fel band, Fredrik!!!

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

Redaktör och
ansv. utgivare:
FRILLE SJÖ
Tel.: 08/14 18 30

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

Nr 3 — 1974 — Årgång 29

Obs! Manus till nästa nummer skall vara red. tillhanda senast 25 april

MARS

29—31	S	Linköping: Inne-SM
29—30	H	Rennes: Internationella tävlingar
30—31	H	Iserlohn: Internationella ungdomstävl.
30—31	S	Kiruna: Int. ungdomstävl.

APRIL

1—30	K	DM-period (ev. landsdelsmästerskap)
5— 7	S	Internationella västtyska mästerskap.
6	S	Västerås: Arosdoppet
6— 7	S	Luxemburg: Internationella årsklassmästerskap
6— 7	S	Älvsbyn: Kalottkampen
12—14	H	Winnipeg: Internationella tävlingar
14	S	Östersund: Nat. tävl.
13—15	S	Leeds: "Coca-Cola" internationella simtävlingar
14—15	S	Italien: 8-nationers, ungdom f. -58 o. sen.
17—18	S	Värnamo: Swed Expo Cup
19—21	S	Lübeck: Ungdomslandskamp, Västtyskland—Finland—Norge—Sverige f. -59 o. sen.
20—21	H	Fort Lauderdale: Internationella tävl.
20—21	S	Kalix: Int. tävl.
21	S	Sundsvall: Nat. tävl.
21	S	Sundbyberg: Dam, 10-manna
21	S	Trollhättan: "Vårplasket" (Uddevalla SF)
26—27	SH	Coventry, England: 6-nationers, Holland—Italien—Sovjet—Sverige—Västtyskland—England
27	S	Västerås: Ungd.sim
27	S	Gävle: GUM-Sim, Gästrikland
27	S	Umeå: Lagmästersk. Västerbotten
27—28	H	Mexico City: Internationella tävlingar
28	S	Uppsala: Valborgssimmet
28	S	Linköping: 3-distriktsmatch (Östergötland—Södermanland—Värmland)
28	S	Kramfors: Ungdomssimningar

MAJ

1	S	Landskapsmatch (Småland—Västergötland)
4— 5	SH	Göteborg: Skol-SM
5		3-distriktsmatch (Södermanland—Östergötland—Värmland)

SVENSKA REKORD

1.500 m frisim, damer: Gunilla Lundberg 17.49,2 — Umeå den 20 febr. (25 m).

800 m. frisim, damer: Marie Sundeborg, 9.18,3 — Jönköping den 2 febr. (25 m).

400 m frisim, damer: Anita Zarnowiecki, 4.31,7 — Ludvika den 9 mars.

11—12	S	Skellefteåhamn: Västerbotten-Norrb.
11—12	H	Växjö: SUM-Hopp
11—12	S	Malmö: Sim à Go-Go
11—12		Visby: Landskapsmatch Gotland—Blekinge
12	S	Timrå: Nat. tävl.
13—(23.6)	P	Seriespel, sommaromg.
18—19	S	Gävle: Norrländska mästerskapen
19	S	Laxsjön: Ungdomstävling, Skärets SS
23	S	Östersund: Ungdomssimningar
24—26	S	Sammandragningsläger (ev. i tävlingsform)
25	S	Borås: Knallesimmet
25—26	K	SM
26	S	Jönköping: Rosenlundsdoppet
26	S	Södertörn: Flick 10-manna
26	S	Köping: Nat. tävlingar
31— (3.6)	P	Västtyskland: Juniorturnering (f. -54 o. sen.) Holland—Ungern—Sverige—Spanien—Sovjet—Västtyskland
31— (3.6)	K	Bern: Europacupen "B" Spanien—Sverige—Norge—Danmark—Schweiz

JUNI

1	S	Örebro: Wadköpingsdoppet
1— 2	S	Gälllivare: Gema:s internationella
1—(14.7)	S	DM-period. Att observera är att EM-läger infaller under denna period
4— 8		Linköping: LASS 150 år Jubileumsvecka
9		Västerås: 10-distriktsmatch i simning
9—23	S	EM-läger
12	S	Uddevalla: Ungdomstävl., Skärets SS
13—14	H	Stockholm: Junior-SM
15—20	H	Stockholm: Lidalägret
18—19	H	Wien: Internationella testtävlingar
22—23	H	Graz: Internationella tävlingar
28—30	H	Ronneby: Swedish Cup
28—30	P	Västtyskland: Turnering (Holland—Sverige—Ungern B—Spanien—Västtyskland—Jugoslavien)
29—30	S	Stockholm: "Juliaden", årsklasstävlingar f. -57 och senare
29—30	S	Varberg: Bockstensdoppet

JULI

2— 3	H	Helsingfors: Finn Diving
3— 7	P	London: Internationell turnering, ungdom f. -54 o. senare. (Holland—Spanien—Västtyskland—Sverige—Jugoslavien—England)
5	S	Furuvik: Furuvikspokalen
6— 7	SH	Sverige: NJM
6— 7	H	Litvinov: Öppna tjeckiska mästerskapen
7	S	Vansbro: Vansbrosimningen (max 1000 delt.)
7	S	Sala: Silverdoppet
10—14	H	Braschaat: Internationella ungdomstävlingar
14	S	Lindesberg: Lindesimmet
19—21	P	Sala: Int. turnering

20—21	K	Sverige: Landsk. Sverige—Spanien
20—23	SH	Jönköping: Ute-SM
22—26	H	Californien: Intern. ungdomstävlingar
26—(15.8)	S	EM-läger
28	S	Sala: Långsim

AUGUSTI

2— 3	H	Stevenage: Intern. ungdomstävlingar
2— 3	S	Lahti, Finland: Intern. tävlingar
8—10	K	Holland: EM
10—11	H	Sindelfingen: 5-landskamp, ungdom (England—Italien—Rumänien—Västtyskland—Sverige)
10—11	P	Köpenhamn: Baltic Cup (Danmark—Polen—Finland—Sverige)
5—10	P	Malta: Landslagsläger
10—14	P	Malta: Internationell turnering (Schweiz—Kanada—Skottland—Frankrike—Sverige—Malta)
12—18	P	Wien: EM-läger
17	S	Östersund: Jämtland/Härjedalen-Sör-Tröndelag
18	S	Mellansele: Ungdomssimningar
18—25	SHP	Wien: EM
18	S	Uddevalla: "Brynolf-Spelen", Skärets SS
25	S	Göteborg: "Efter-EM-tävlingar"
25—26	S	Pajala: Höstdoppet, ungdomssimning.

SEPTEMBER

5— 8	S	Uddevalla: "Bohus-simmet", Uddevalla SF
7— 8	S	SUM-Sim, regionsfinal
9	S	Borås: Turbo-cupen
13—15	S	JSM
22	S	Östersund: 10-manna
19—22	S	Tränarkonferens
21—22	H	Aachen: Intern. ungdomstävlingar
21—22	S	Linköping: Delfinsimmet
21—22	SH	6-distriktsmatch. Arr. Halland
21—22	S	Distriktsmatch Oslo—Värmland
29	S	Härnösand: Nat. tävl.
27—29	S	SUM-Sim, riksfinal

OKTOBER

1—10	K	JDM (ev. landsdelsmästerskap)
1— (17.11)	P	Seriespel, höstomg.
12	S	Sundsvall: Ungdomssimningar
13	S	Sollefteå: Solleftesim
13	S	Vilhelmina: AC-cupen
12—13	H	Värnamo: Swed Expo Cup
13		Sundbyberg: "Buster Cup"
19—20	K	Sverige: 4-landskamp
20	S	Iggesund: Nat. tävl.
20	S	Juniorlandskapsmatch (Södermanland—Uppland)
27	S	Örnsköldsvik: Nat. tävl.
27	S	Holmsund: SIK-leken

NOVEMBER

	H	RM 1 m
1— 3	S	Stockholm: Colgate Cup
2— 3	S	Öjebyn: Öjeby-spelen
2— 3	S	Gera, DDR: DDR—Sverige, f. -60 o. senare
2— 3	H	Falköping: Falköping Open
10	S	Ludvika: Landskapsmatch Dalarna—Närke
16—17	K	JSM
16—17		Ångermanland: Norrländskt simmarting
17	S	Östersund: Skollagkapper
17—18	S	Stockholm: Junior-DM
19	S	Göteborg: 20-manna, damer
23		Ungdomslagkapper, SK Neptun
23—24	S	Gävle: Londoner Cup
23—24	S	Rostock: Internationella tävlingar f. -60 o. senare
24	S	Boliden: Kopparsimmet
24		Stockholm: 50-manna, SK Neptun
24	S	Skärblacka: Gladdoppet
30	S	Borås: Elfsborgsdoppet

DECEMBER

1	H	Stockholm: SM höga hopp inomhus
7	S	Ungd.-landskapsmatch f. -61 el. sen. Södermanland
8	S	Stockholm: Pojk-10-man., Polisens IF
8	S	Vadstena: Swärds Memorial (ÖSF)
30—1/12	S	Uleåborg: OUS Decemberspel

1975

4— 6 juli	H	Sverige: Europacupen, 3 o. 10 m
18—25 juli	SHKP	Colombia: VM i Cali
2— 5 aug.	SH	SM, prel.
11—17 „	P	Sverige: EJM
16—17 „	S	Leeds: Europacup, damer
16—17 „	S	Moskva: Europacup, herrar

1976

17 juli	SHP	Montreal: OS, Canada
1 aug.		
	SH	SM (ca 1 vecka efter OS)

Utbildningskalender

APRIL

20—21	S	Alingsås: Fortbildning Instrukt.
20—21	S	Kristinehamn: Instruktörer Steg I avd. I
22—28	P	Bosön: Instruktörer Steg 2 och 3
26—27	S	Linköping: Funktionärer
27—28	S	Kristinehamn: Instruktörer Steg 1 avd. II
28—29	S	Visby: Funktionärer Steg 2
	S	Karlskrona: Funktionärer
	S	Dals-Långed: Fortbildningskurs
	S	Stockholm: Speakerkurs
		Dalarna: Instruktörer Konstsim/Funktionärer Polo

MAJ

3— 5	S	M/S Sveaborg: Funktionärer
4— 5	S	Tränarkonferens
4— 5	H	Instruktörer Steg 1 avd. IV
22—26	M	Tyringe: Motionsledarkurs
	S	Nyköping: Instruktörer Steg 2
23—26	S	Laxsjön: Instruktörer Steg I

Satsa mer på medlemsvård – låt "de avlagda" vara med!

Satsa på medlemsvvård! Det måste bil en framtidsparoll för simningen. Vi får inte släppa våra medlemmar ifrån oss, när deras aktiva bana är slut. Vi måste behålla dem i vår gemenskap och hur gör man det? Ett sätt är att se till att s. k. "avlagda" simmare får tillfälle att fortsätta simma under lugnare former än tidigare, d. v. s. MOTION.

När en simmare lägger av som aktiv, vilka alternativ kan vi då erbjuda honom, om han vill fortsätta att deltaga i den gemenskap han är van vid?

Oftast finns det inga alternativ alls! Han ryms inte i elitgruppen som förresten simmar alldeles för fort för honom och kanske även för långt. I undergrupperna vill han inte simma, då simmarna där är alldeles för unga. Att simma tillsammans med allmänheten tilltalar honom inte heller, eftersom han är van vid ett visst beteende av omgivningen, när han simmar, bl. a. blir han irriterad av att folk simmar kors och tvärs, liksom han är rädd att bli sparkad av någon motionär.

Varför inte skjuta till en eller två timmar i veckan där f. d. simmare får tumla om och sköta sin motion och nedträning. Där kan de träna under former de är vana vid och tillsammans med vänner som de trivs med. Dessutom får de tillhöra gemenskapen inom klubben.

Alla f. d. simmare blir inte ledare men kan i alla fall hjälpa till om de känner samhörighet med föreningen. Någon är kanske tryckare och kan hjälpa till när det uppstår tryckproblem. Någon är bagare och han fixar bullar billigt till simmarträffarna.

Detta under förutsättning att vi är måna om att ha dem kvar i gemenskapen att vi låter dem känna att de tillhör "just vår" simmarfamilj. Det finns ett stort och orört kapital i "avlagda" simmare, som idag är helt otillvarataget. Har vi råd med det?

Svar: Nej! Vi måste värna om våra medlemmar och se till att de trivs i vår krets. Vi tycker ju att simning är det bästa som finns och varför skall vi då utestänga de som redan finns i familjen och som redan trivs med oss.

Vi har inte råd att släppa ifrån oss väl utbildade simmare med intresse av att vara kvar hos oss.

Det är dags att tänka om!

Roger Taflin

Ungdomstävling i pingst i Rom

Sportklubben Sergio De Gregorio-Roma meddelade att den 2 juni 1974 (Pingstdagen) kommer en simtävling att äga rum i Foro Italicos 50 metersbassäng. Tävlingen är öppen för klubblag med medlemmar under 15 år om 1974 års Foro Italicotrofé.

Klubbar som är intresserade att deltaga i ovanstående tävling ombedes vänligen kontakta Associazione Sportiva Sergio De Gregorio-Roma (via Stresa 133 — 00135 Roma — tel. 89 06 21) för information, inskrivningsformaliteter och ev. framtida utbyte.

Flickor och pojkar (årgång 1959 och yngre) 100—400 m. Crawwl; 100—200 m. Bröstsim; 100—200m. Ryggsim; 100—200 m. Fjärilsim; 200 m. medley, 4×100 m. medley lagkapp.

ETT STORT TACK TILL KANSLIET!!!

Smålands Simförbunds utbildningskommitté ber härmed att få framföra ett stort tack till Svenska Simförbundets kansli för en charmant service till oss i samband med vår snabbt påkomna simmotionsledarkurs i Näsjö 26—27/1 1974.

I bensinransoneringstider hade vi vid anmälningstidens utgång inte fått tillräckligt många anmälningar och skulle inställa kursen. Några dagar före kursen kom så ett antal efteranmälningar varför vi snabbt beslutade oss för att genomföra kursen med hänsyn till dess stora betydelse för ett stort motionssimningsprojekt, som vi ska genomföra i Småland i vår.

Med endast en dags varsel lyckades kansliet skaffa fram en stor mängd kursmateriel och sända den med ilpost till oss. Vi bugar och bockar och ber om ursäkt för att vi orsakade en del övertidsarbete vad vi förstår...

Med hänsyn till att vi liksom många andra tidigare endast hört av oss när det någon gång "klickat" ber vi att få detta lilla tack framfört även genom Simsport. Beröm och kritik bör ju framföras öppet...

CHRISTER JUNEFELT, JÖRGEN CARLSSON, LARS-OLOF NYRELL

AUGUSTI

11—14	S	Hjo: Instruktörer Steg 1
15—18	S	Hjo: Instruktörer Steg 2
30—1/9		Utbildningsledarkonferens

SEPTEMBER

14—15	S	Kramfors: Funktionärer Steg 2
19—22	S	Tränarkonferens
21—22	H	Instruktörer Steg 1 avd. I
27—29	H	Bosön: Instruktörer Steg 3
28—29	S	Vetlanda: Instruktörer fortbildning
		Västmanland: Funktionärer

OKTOBER

4— 6	S	Ev. utb.-föreläsarkurs
11—20	S	Bosön: Ev. Steg 4
18—19	SHPK	Ronneby: Ungdomsledarkurs
21—22	S	Sundsvall: Instruktörer Steg 2, avd. 2
25—26	S	Åtvidaberg: Instruktörer Steg 1 avd. I
26—27	S	Kalmar: Instruktörer Steg 1 avd. I
		Västerås: Instruktörer Steg 2 avd. I

NOVEMBER

8— 9	S	Åtvidaberg: Instruktörer Steg 1 avd. II
9—10	K	Karlskrona: Instruktörer II
16—17	S	Alingsås: Fortbildning Instruktörer
16—17	S	Kalmar: Instruktörer Steg 2 avd. II
29—30	S	Linköping: Funktionärer
	S	Västerås: Instruktörer Steg 2 avd. II
	S	Dals-Långed: Instruktörer fortbildning

Medaljer och rekord i Paris efter resa med många problem

Paris, Simsport

Till de internationella tävlingarna i Paris 16—17 februari var Britt-Marie Smedh, Irwi Johansson, Börje Holmberg, Bernt Zarnowiecki samt undertecknad inbjudna. Som ledare/tränare fungerade Åke Lindhgren, och med hans hjälp skulle vi klara av alla eventuella problem och språksvårigheter.

Resan till Paris blev inte helt problemfri. Bernt glömde sitt pass i bilen i Uppsala, och Irwi fick startförbud på Torslanda p.g.a. dimma i Köpenhamn. När dessutom Åges resväska försvann på resan började vi undra över hur mycket vår förträfflige ledare skulle palla för innan han fick ett nervöst sammanbrott. Men Åge har tydligen varit med om mycket (han har ju bl. a. spelat Chicago med oss simmare) för han klarade ut alla svårigheter med ett orubbligt lugn. Framåt kvällen var vi alla samlade på hotellet, som låg ca 10 minuters bussresa från tävlingsbassängen.

Det skulle visa sig att det var en stortävling vi hade kommit till. Inte mindre än 14 länder hade simmare anmälda, bl. a. simmarnationer som Östtyskland, Sovjet och USA. Den största truppen kom från Kanada, som skickade de simmare som varit nära att kvalificera sig till VM och Samväldesspelen, men inte riktigt lyckats. Tävlingarna hölls i en förhållandevis gammal bassäng, som dock var helt ombyggd inför denna tävling. Fransmännen sade sig ha för avsikt att göra den till en permanent tillställning varje år i fortsättningen.



Wendy Quirk, Kanada, ett namn att observera för framtiden, Jenny Turrall, Australien och Jaynie Parkhouse, Nya Zealand. Trion belade de tre första platserna på 400 frisim vid samväldesspelen i Christchurch — Turrall vann på 4.22.

FOTO: TONY DUFFY

BÖRJADE BRA

Det började bra för oss. Vi fick nämligen två medaljörer redan i de två första grenarna. Det var Bernt och Irwi som båda lyckades knipa en bronspeng på 200 frisim, Irwi dessutom på nytt svenskt rekord — 2:08,30. Efter gott kämpande av de övriga kunde vi vara relativt nöjda efter lördagens tävlingspass. Ingen fick heller sämre betyg än "godkänt" i Åges papper. Tillbaka på hotellet visade det sig också att Åges väska med tandborste, "finsvid" och balettskor kommit fram. Frid och fröjd!

Det gavs tillfälle till saitsing på söndagsförmiddagen kunde vi läsa i Åges anteckningar efter den tekniska konferensen. Men eftersom vi hade för avsikt att gå ut och se sta'n på egen hand på måndagen, så avstod vi från denna sightseeing för att i stället kunna ladda upp inför eftermiddagens tävlingar.

HÅRDKÖRNING

Dessa började med att Irwi överlägset vann B-heatet på 800 frisim. Hennes tid skulle så småningom visa sig räcka till en femteplats sammanlagt. Börje fortsatte med att jaga medalj på 1500, men nådde aldrig amerikanen Collella. 16:28,7 lovar gott för framtiden.

Vår sprinterkung Bernt Zarnowiecki hade oturen att hamna bredvid Roger Pyttel på 100 frisim. Redan efter 50 meter låg Bernt i skvalpet efter östtyskens benspark, men kunde trots det göra 54,9.

Ser man på tävlingarna i stort gjorde svenskarna bra insatser, även om vi oftast låg på platserna 3—9 i resultatlistan. Sovjet, Östtyskland och USA kom med många av sina bästa simmare, vilka vi hade svårt att konkurrera med.

Ryssarna kom direkt från ett fjorton dagar långt träningsläger i Font Romeu. Det ryktades om träning upp emot 20—25.000 meter om dagen, verklig hårdkörning med andra ord.

Före hemresan på måndagseftermiddagen hann vi med att göra en kort men intensiv tur runt sta'n för att shoppa m. m. Åge hade ett par "heljusta" byxor på gång i ett varuhus, men man hade inte hans storlek! Mycket märkligt tyckte Åge, men ingen av simmarna såg direkt förvånade ut.

Anders Bellbring

NÄSTAN STORSLAM I POLEN

Vi blev bästa nation före östtyskarna

Bydgoszcz, Simsport: Våra representanter, Gunilla Andersson, Diana Olsson, Leif Eriksson och Anders Norling, svarade för fina insatser vid de internationella tävlingarna i Bydgoszcz, Polen. Sju segrar, en andra- och en fjärdeplacering blev vårt facit från tävlingarna. Därigenom blev vi bästa nation före DDR.

Nationstävlingen gick till så att man för fyra före tävlingen namngivna simmare räknade om det bästa resultatet i poäng och sedan summerade poängen för de fyra simmarna.

Följande resultat nåddes av de våra:

- **Diana Olsson, 100 frisim (1:a) 1,00,3, 100 rygg (1:a) 1.09,4, 200 rygg (1:a) 1.16,7.**
- **Gunilla Andersson, 100 fjäril (1:a) 1.06,0, 200 fjäril (1:a) 2.26,3.**
- **Leif Eriksson 100 rygg (1:a) 1.03,7, 200 rygg (1:a) 2.13,8.**
- **Anders Norling 100 bröst (4:a) 1.11,6, 200 bröst (2:a) 2.31,6.**

Gunillas tid på 100 fjäril gav tävlingarnas högsta poäng. Näst bästa tiden var Dianas segrartid på 100 fritt. Anders Norling satte personligt på 100 meter och hade samma tid som segraren, Sniglak, Polen, på 200 meter.

Med en massa kristall (priser o. dyl) i bagaget gjordes hemresan, som i "väl" valda ordalag skildras av simmarna här nedan. **OLLE KYLBORN**



Svenska truppen under defileringen. Fr. v. Leif "Chappe" Eriksson, en spanande Anders Norling, Diana Olsson med lyckobringande maskot och en samlad och något fundersam Gunilla Andersson.

Svårt att gräla med polskorna när man bara kan säga "dobre"

Man har inte roligare
än man själv gör sig

Malmö—Bydgoszcz—Malmö: Vi är fyra stycken, som har lite svårt att trycka ut oss, men vi skall försöka berätta om en resa till Polen, som i sig själv var ganska jobbig.

Hela gänget, fem stycken, samlades i Malmö och då började alltsammans på riktigt. Därifrån åkte vi buss på räls till Ystad. Båtresan över "sundet" gick sen utan missöden.

Väl framme i Polen åt vi frukost och sedan satte vi oss tillrätta i en terrängbuss, som en "tutidiot" (Gunillas uttryck) körde. Så småningom kom vi fram till Bydgoszcz, en aning mörbultade men nästan vid liv. Vi fick visserligen lägga stödbandage på Norlings hals, eftersom han höll på att bryta nacken, när vår Stig Blomqvist-kopia lade in spurten mot stan.

Vår guide gjorde allt för att vi skulle trivas. Han gav oss cirka tio broschyrer om Polen varje dag.

VARM MJÖLK

Hotellet och maten blev en positiv överraskning, bortsett från att vi fick varm mjölk, förstås. (Bläää!) Dessutom påstod alla utom Diana, att vi fick för lite smör.

Till saken hör emellertid, att vi är simidioter, så vi besökte bassängen, som också blev en skööön överraskning. Innan tävlingarna började där, var det defilering, där Anders gjorde sitt bästa för att ställa in sina alltför svaga glasögon för att kunna spana in den lilla rumänska 64:an på andra sidan bassängen, men när vi skrattade åt honom, så försökte han med funktionärerna i stället.

Bäst av allt på tävlingarna gick inmjukningen, där många personliga rekord slogs. Efter den hårda inmjukningen klarade vi inte av att ta mer än 7 guld, 1 silver och en 4-placering. Med de prestationerna blev vi bästa nation.

TAKTISK STÖT

Hårdaste motståndare var östtyskarna, men vi satte in en taktisk stöt, åtminstone "Chappe". Han stötte friskt på Juliane Müller. Speciellt före 400 medley,

Steinbach och USA-flickor imponerade mest i Bremen

Bremen, Simsport: De 17:e internationella simtävlingarna i Bremen blev en stor framgång för värdlandet. Främst genom Klaus Steinbach, som kom sågs och bejublades. Med fem segrar och fem tyska rekord blev han tävlingarnas mest framgångsrike simmare. Den svenska truppen gjorde överlag fina och väntade resultat med hänsyn till att alla ligger under förberedelse för inomhus-SM. De fyra flickorna, Gunilla Andersson, Neptun, Diana Olsson, Polisen, Irwi Johansson och Jeanette Pettersson, GKK/V, tog väl vara på vår enda manlige deltagare, Anders Bellbring, S 02. Tävlingarna utgjorde en fin tävlingsstart med hård internationell konkurrens från tolv länder.

där han flirtade så friskt, att hon ej kunde konservera sig.

Även bland ledarna var kontakten god, eftersom Olle tyckte, att österska ledarinnan var "sehr schöön" (tror vi!)

Under banketten var polska töserna också fruktade, tyckte "Chappe" och Norling. De hade en speciell taktik, kallad "tåflirtning". Norlings brud var helt "kall", men vi såg ändå på Anders, när han började flirta, för han ändrade färg som en kameleont. "Chappe" var inte blyg av sig. Han refererade ingående flickans alla attacker.

Det var en mustaschprydd bulgar, som hade spanat in Gunilla under tävlingarna. Men han fick tji, för Gunilla och vi övriga spelade kort med österskarna efter tävlingarna.

Det var också första gången, som Diana inte gick på dans, fast det fanns. Detta berodde på att Gunilla hade snott alla kavaljerer.

STORT SLAGSMÅL

Så var det hemresan. Den började med stort slagsmål mellan Gunilla och en polska. Kriget utbröt, för att polskan skulle ta upp en hel plats med sin kasse, medan vi satt två på ett säte.

I tredje ronden öppnade vi dörren, och då hällde hon en askkopp över Gunilla. Varför, tja, det vet inte vi! Stort gräl utbröt, men Gunilla hade lite svårt att trycka ut sig, eftersom hon bara kunde säga "dobre" vilket betyder "bra" på polska.

Och det var ju inte så bra i det här sammanhanget.

Grälet dog ut och vi fortsatte med sanning och konsekvens, där "Chappe" försökte tvinga Diana till att ge polskans man en puss på hans skäggiga hals, men det vägrade hon av okänd anledning att göra. Anders däremot var inte blyg av sig utan lade huvudet på gubbens axel och var på väg att somna, när vi kom på att vi måste hålla dem vakna. Alltså fortsatte vi med 10.000-kronorsfrågan och ämnet var "Vargöron".

Klockan 01.30 bytte vi tåg, och eftersom det var fullt överallt, tog Olle och slängde ut fem militärer, så att vi fick en egen kupé (det är ju skönt med en egen kup). Resten av resan gick så utan missöden. Det gungade lite på båten, men det var bara gott.

Trot om ni vill! **Fyra korvidioter**

Tre simmare imponerade speciellt:

1) **Lynn Collela,** USA, som bl a simmade två lopp i följd utan vila med 1.14,90 på 100 bröst och direkt på detta 2.18,28 på 200 fjäril. Det sista var t o m nytt USA-rekord.

2) **Klaus Steinbach** som med 51,69 på 100 frisim och 1.52,77 på 200 frisim svarade för tävlingarnas bästa prestation. Han blir ett mycket hett namn inför EM.

3) **Heather Greenwood, USA,** som öppnade hårdare än hon egentligen borde göra men ändå presterade fina tider. Det fanns bara ett enda tempo hos denna pigga amerikanska. 200 m. frisim öppnade hon på 59,54 och fick sluttiden 2.02,90, vilket är världsbästa tid. På 800 fritt öppnade hon på 2.09,92 och 4.22,40 på 400 meter. Sluttiden blev här 8.49,22.

NÄRA REKORDET

Av svenskarna gjorde Gunilla Andersson ett fint och energiskt lopp på 100 m. fjärilsim. Tiden 1.05,03 är ju bara två tiondelar från svenska rekordet. Jeanette Pettersson tyckte själv, att det gick dåligt från början men upptäckte nog sin chans på slutet, då de andra faktiskt var i jämnbredd med henne. Sluttiden 2.42,65 är ju bra.

Nu är bassängen känd för att vara snabb, och med linor av vågdämpande slag — Kiefer Competitor (som simförbundet säljer i Sverige) — var bassängen helt lugn, trots att samtliga banor utnyttjades. Alla var nöjda med dem, men mest nog den svenske marknadsföraren, som smög i buskarna och log.

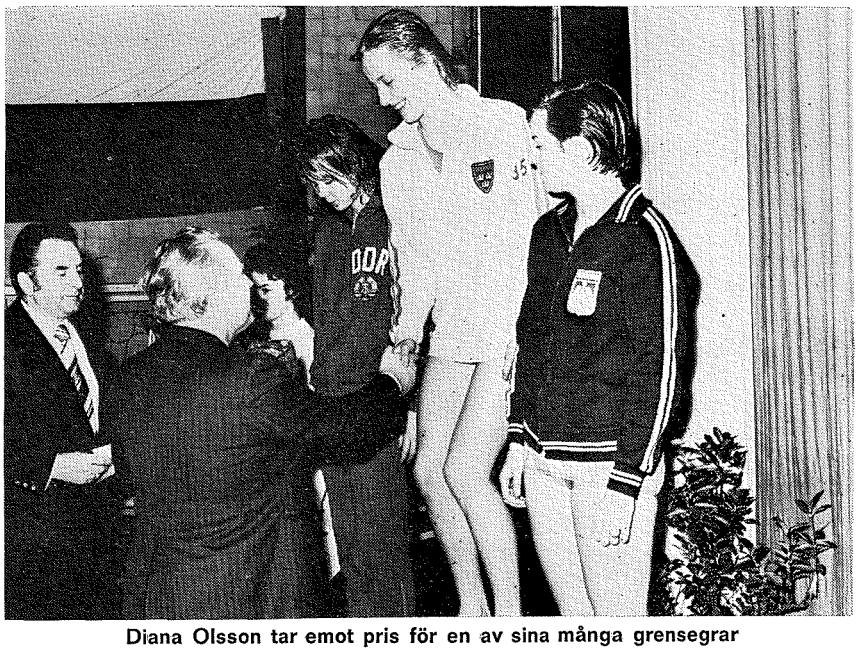
Det elektriska tidssystemet fungerade perfekt och för publiken var det fin service med stor ljustavla, där man kunde följa tiderna hela loppet plus att man fick alla mellantider och de två bästas sluttider. En sådan tavla borde nog även Simförbundets entreprenör skaffa fram.

AUTOGRAFER

De svenska simmarna kunde annars konstatera, att autografsamlandet kommit riktigt i ropet igen. Intressant att se var det tjocka album, som en medelålders herre gjort med bilder och autografer på all världens simmare. Där återfanns de flesta av våra svenska elitsimmare sedan 1967 och framåt, återgivna i färg eller svartvitt. Vi fick oss många glada skratt åt gamla vänner.

Det fanns fler samlare med samma idé, som vi stötte på i simhallen. Den svenska truppens käraste sysselsättning var annars att spela aktuella svensktoppslåtar på bandspelaren. Här borde nog kansliet göra en insats och förse våra reseledare med texthäften till några svensktoppare, så att man hinner lära in några före resan. Nu hann jag bara lära mig en och det var "Vad har du under räven, Rut?"

Lars Edstedt



Diana Olsson tar emot pris för en av sina många grensegrar

SKK/S och H/N vann dubbelt i internationell turnering c

SKK/Spårvägens pologarde firade som väntat en klar triumf och gick obesegrat genom tävlingen med målskillnaden 26—9, när PK Hellas/Neptun den 16—17 februari arrangerade internationell poloturnering i Stockholm. Arrangörsklubben fullbordade den svenska triumfen med att bli tvåa och besegrade bägge de gästande lagen, Poseidon från Hamburg och HSS, Helsingfors. I samband med turneringen hade polokommittén kallat de domare, som i år skall döma i div. I till konferens — rapport härom i separat artikel — och domarna gavs givetvis också chansen till nyttig träning genom att döma turneringen. Samtliga deltagande lag var ense om att det var en nyttig och intressant tävling och bägge stockholmslagen noterade, att man fick en välkommen och behövlig genomkörare inför den förestående allsvenska vårstarten. Det vore glädjande, konstaterar Janne Ek, PK H/N, om fler initiativ togs att arrangera internationella turneringar på klubbnivå i vårt land.

De senaste årens obestridde suverän i svensk polo, SKK/S, fick i fjor uppleva hård och stimulerande konkurrens i serien, där Ran från Malmö som bekant länge bjöd "Kappis" stången. Det var uppenbarligen nyttigt för mästarna, som tydligen väntar kärvt före och hårda bud också i år: det var länge sen man såg ett så väl preparerat, tänt och effektivt SKK-garde i vattnet och så bra, rörligt och inspirerat spel från mästarna.

Inte minst tvillingarna Fjärrstad var på alerten och har skött simträningen bra. Man såg fina och långa stickningar från både Larsa och Thomas, som inte hade nämnvärda besvär att hinna med också i defensiven. Naturligtvis dominerade de målskyttet med sina vänsterkanoner och var själen i det mesta av det fina och målgivande spel, som visades upp.

FINAL INLEDDE

Turneringen inleddes med vad man trodde var moralisk final — Kappis mot tyskarna. Men SKK/S körde över Poseidon rätt rejält, sedan "Twinsen" visat vägen med ett par snabba raka "baljor" i inledningen. Omsider vann SKK/S med klara 10—4 och Poseidons ledning kunde bara konstatera, att man var helt utan chans.

— Kanske betydde det ett par mål för mycket, att vår ordinarie målvakt var skadad och att vår reserv inte höll erforderlig klass. Men det gav alls inte så stor skillnad i spelstyrka, att vi skulle ha hotat SKK/S om segern, erkände man utan omsvep.

Mera dramatiskt blev H/N:s möte med HSS. Hemmalaget började med att göra 3—0, men finnarna kvitterade. H/N hade bästa krafterna och avgjorde till sist med två mål i sista perioden.

TYNGDEN AVGJORDE

Det inbördes stockholmsmötet, som inledde söndagsmorgonens pass, blev aldrig någon riktig match. Kappis var lika skärpt som innan och gav inte unga och lätta H/N en chans att sticka upp. Nu hör det ju till saken, att bröderna Mats och Bosse Jutner lämnat H/N och nu lirar i Kappis.

Det ger givetvis redan tunga starka Kappis ännu mer stabilitet och rutin och framför allt Mats med sin rörlighet, snabbhet och räckvidd tillför SKK/S en klart ökad spelstyrka, inte minst med sitt fina arbete och goda blick i defensiven.

H/N tappar i tyngd och rutin men tycktes, menade en rätt enig expertis, spela roligare polo, när de yngre och mycket ambitiösa killarna får ta över ruljangsen helt.

Men mot Kappis räckte man alltså inte långt den här gången. SKK/S' tyngd dominerade och H/N-killarna hade också påtaglig respekt och vare sig tilläts eller försökte sticka upp.

Lite spände sig också de unga pojkarna i H/N — tretton (13) felpassningar noterades i matchen och sådana missar har man inte råd med mot garvat och kunnigt motstånd som SKK/S, som ofelbart vänder opponentens misstag till mål i egen favör.

Summan av drabbningen — utmärkt dömd av västtysken Scheurerer — blev 8—1 till Kappis. Kanske tyckte man inom H/N-ledningen, att siffrorna blev onödigt stora, men segermarginalen var alltigenom relevant i förhållande till matchens spelmässiga underlag.

Poseidon visade upp fin säkerhet i mötet med HSS, som påfallande ofta drabbades av avblåsningar på egen forward. Tyskarna var rejält på alterten i fråga om kontringar och hade ett både välsimmande, bollsäkert och skjutkunnigt lag, som vann med hela 14—2 mot ett HSS, som mot slutet helt resignerade.

HÅRT STRAFF

I sista rundan mötte SKK/S så HSS och för en gångs skull klaffade inte spelet riktigt bra för Kappis, som ju i och för sig bara behövde vinna för att ta hem turneringen. Segern skrevs med 8—4, vilket innebar, att HSS kom rätt lindrigt undan.

H/N fullbordade den helsvenska triumfen genom att överraskande vinna mot Poseidon. Västtyskarna drabbades i upptakten av en machutvisning på en av sina bättre spelare för protest mot domslut — en hård men helt riktig åtgärd av vår svenske domare "Mitte" Pernikliski. H/N spelade bra, inspirerade av 1—0-ledning efter 25 sekunders spel i numerärt överläge och vann omsider tillställningen med 8—5 och säkrade en välkommen men opåräknad andraplacering.

EkSjö

SLUTTABELL

SKK/S	3	3	0	0	26—9	6
PK H/N	3	2	0	1	16—16	4
Poseidon	3	1	0	2	23—20	2
HSS	3	0	0	3	9—27	0

Inbjudan till CHARLES CUP i vattenpolo

Tunafors SK och Svenska Simförbundet inbjuder till Charles Cup i polo för pojkar, födda 1956 el. senare den 10—12 maj i Eskilstuna Badhus. Tävlingen genomföres i turneringsform — hur turneringen utformas beror på antalet anmälda lag.

Lagen spelar om Charles Cup, uppkallad efter framlidne PK- och TSK-ordföranden Charles Soldin. Priset skall vandra tills samma förening har tre inteckningar i priset. Årets turnering bildar upptakten, eftersom Västerås SS, som vann tävlingen i fjor, erbjudit sig annullera sin första inteckning i priset.

Deltagande lag står för sina res-, logi- och uppehållskostnader. Tunafors SK (Lars Törnros) hjälper gärna tillresande lag med dessa detaljer.

Anmälan till Tunafors SK (tävlingsledare: Lars Thörnros, Stenkvistavägen 19 A, 633 57 Eskilstuna, tel. 016-14 20 97 (bost) och 016-10 11 41) senast den 10 april 1974.

Varje anmält lag erhåller detaljprogram om turneringen i god tid före tävlingens början.

Polodomarna blir föremål för betygssättning i år

Nu skall våra polodomare bli föremål för kontinuerlig observation. Vid den konferens, som hölls i Stockholm för våra div. I-domare i februari lade PK fram ett förslag om rapportering om domareinsatserna och ett förslag till blankett härför. Grunderna i systemet nyttjades av domarna vid den int. turneringen i Stockholm och blanketten har nu skickats ut till föreningarna efter smärre justeringar.

Meningen är att bägge lagen i div. I-matcherna i år skall skicka in sin syn på domaren. De inkomna blanketterna skall genomgås av PK, som sedan skall distribuera ut till resp. domare det betyg han får, grunderna för betygsättningen och de synpunkter man har på hans domareskap.

PK är medveten om de brister, som kan ligga i den här formen av betygsättning, som givetvis kan bli i överkant subjektiv och influerad av hur det går i matchen för resp. betygsättares lag. Men avsikten är framför allt att man med den här rapporteringen skall få fram dels ett underlag för att komma fram till en mera enhetlig bedömningsform, grundad på hur man vill ha polo bedömd ute i klubbarna, dels att ge envar domare en information om var han har sina ev. svagheter i sin bedömning.

Betygsskalan går från 1 till 5 (1 = dålig, 5 = utomordentlig) och de olika punkter man vill ha utlåtande om är 1) domarens uppträdande, 2) bedömningen av svårare fel, 3) allmän bedömning, 4) konsekvens i domsluten och 5) helhetsomdömet.

Vid konferensen lade man också fast de generella grunderna för hur det skall dömas i år. Man vill sålunda arbeta vidare på grundpelarna i fjor med snabba, "positiva" frikast för att påverka spelets utveckling och kommer att ha sträng observans på klängande på ryggen, hindrande av spelare, vidare en sträng straffkastbedömning gentemot alla trender att hålla i, dra tillbaka eller doppa motspelare, som ej håller bollen. Vidare kommer domarna att benhårt beivra alla tendenser till protester och utdöma det straff, som reglerna stipulerar, d v s uppvisning för hela matchen med ersättare efter en minuts spel eller när mål gjorts.

Spelare, som visas upp enl. denna regel (§ 115 i poloreglerna) är avstängd från lagets nästa match.

PK har i sin skrivning till klubbarna ang. de beslut som fattades vid konferensen betonat, att tränare/lagledare skall hjälpa till att skapa en positiv och sportslig atmosfär kring årets matcher och i inställningen till domaren och hans städse svåra uppgift.

PK har också uttryckt förhoppningen, att klubbarna bemödar sig om att tillsätta funktionärer, som dels uppträder sportsligt, dels innehar nödvändig kunskap om de regler de skall tillämpa som funktionärer (tidtagare, sekreterare, måldomare) vid matcherna.

För domarna har påtalats nödvändigheten av bättre samarbete med "bordet" och att man med tecken bör klargöra, vilka spelare som ådrar sig ett svårare fel etc.

Årets poloserier är redan i gång vid detta nummers utgivning. PK hoppas, att fjorårets nonchalans att i tid insända matchprotokollen inte skall upprepas i år men manar ändå klubbarna att inte försumma den detaljen. Liksom att från div. I-matchen rapportera pr telefon till Janne Ek (08-773 23 27). Det är på grundval av dessa rapporter, som PK kan fournera TT med resultat och serietabell. Ta gärna för vana att själva rapportera resultatet till närmaste TT-kontor!

☐ **LÅNGRESA IGEN:** Christchurch, där Commonwealth Games hållits i år, har för avsikt ansöka om nästa VM-arrangemang. Det blir igen en långresa, om Christchurch får tävlingen, eftersom det handlar om Nya Zealand, där Christchurch är sydöns största stad. VM går som bekant nästa gång i Cali, Columbia, i Sydamerika.

☐ **ÅNGRADE SIG:** Ordförande Gunnar Werner har i år haft för avsikt att åka Vasaloppet men ändrat sig. Lite snö i Värmland och thy åtföljande små möjligheter till träning föranledde ordföranden Gunnar att inhibera sin tilltänkta start.

Simmotions-ledarekurs klar succé i Småland

Motion går tydligen att sälja bara den är rätt förpackad. I Småland tog man det djärva steget att anordna en kurs enbart för simmotionsledare trots att Smålands IF:s kurser för motionsledare och Svenska Simförbundets motionskonferens i vår haft stora problem att samla deltagare. Kursen blev en succé och trots att kursen kom till i sista stund samlade den 16 deltagare från 6 klubbar till Nässjö 26—27/1.

Kursen innehöll utöver den sedvanliga orienteringen om motionens betydelse en plan för hur man lägger upp motionsverksamheten i klubben i form av s. k. simmotionsskolor. Detaljorganisationsplan och lektionsinnehåll serverades kursdeltagarna i preliminärt skick för diskussion. Efter kursen har sedan alla Smålands klubbar och dessutom på begäran några simdistrikt fått sig tillsänt all materiel som utarbetades före, under och efter kursen. Döm om kursen inspirationseffekt när nu c:a 15 av Smålands 18 simklubbar med inomhusmöjligheter har startat eller planerar att starta simmotionsskolor.

Vi ska senare publicera uppläggningen av simmotionsskolorna i detalj men kan redan nu nämna att den bygger på 10 lektioner och innehåller fyra olika motionsalternativ för deltagarna varje gång. Milsim, konditionssimning, magistermärkestagning och teknikundervisning är grunden för verksamheten. Och naturligtvis tar man betalt för en kvalificerad motionsverksamhet ledd av utbildade instruktörer.

Service är ett annat kännetecken för denna motionsverksamhet i grupp. Baddräkter och simglasögon har en strykande åtgång bara man presenterar dem. Märken går också bra att sälja till vuxna om de finns till hands när prestationsbelöningen gör bäst verkan — d. v. s. direkt på bassängkanten. Framåt vårkanten räknar man sedan med att ordna gemensamma avslutningar för de olika grupperna på varje ort med skämttävlingar, promotion och inte minst samkväm med kaffe o. s. v.

Christer Junefelt

Fler och fler starter i den skånska MER-Cupen

1.074 starter i tredje omgången av Skånes Simförbunds "MER-CUP" som gällde 200 m frisim, 100 m bröstsim och 200 m medley, är nytt rekord. Antalet startande växer trots skärpta kvalgränser. Skånsk simning fyller naturligtvis inte luckan i toppen efter Gunnar Larsson de närmaste åren, men återväxten har aldrig varit starkare.

17-årige Inge Andersson, Kristianstad, hade hyfsade 2.00,8 på 200 m frisim, bra mitt i en hårdträningsperiod. På herrsidan är det annars Gunnar Larssons klubb, Malmö Simsällskap, som svarar för den stora framryckningen. 16-årige Torsten Buhre, 2.05,4 på 200 m frisim och 2.25,4 på 200 m medley har vunnit fem av sex avverkade grenar i äldsta juniorklassen.

Nu tog MS för första gången ungefär lika många poäng som Kristianstad och Helsingborg i herrgrenarna, och har trots förlusten av Gunnar Larsson förbättrat sig med cirka 4.000 poäng per gren.

Men den stora överraskningen på herrsidan är lilla Sösdala, som bland 28 konkurrenter denna gång var fyra på herrsidan. Tränaren Ingvar Hansson gör ett jättejobb, och med sina plask- och lekskolor har han gjort simningen till Sösdalas inne-idrott.

På flicksidan dominerar Kristianstad, särskilt i de äldre klasserna. 15-åriga Åsa Johanssons 2.35,3 på 200 m medley var denna omgångens toppresultat. På 200 m frisim noterades två pangresultat i de yngsta klasserna. Lena Ekblom, Helsingborg, född 1962, 2.25,1 och Ann-Sofi Rolf MS, 1963, 2.33,3. Ganska säkert sverigetoppar i sina årsklasser.

NY STORSIMMERSKA?

Har Malmö en ny storsimmerska på gång? I fjärde omgången av Skånes Simförbunds "MER-CUP" presterade den 14-åriga Ran-flickan Katarina Ivholt den fina segersviten i klassen födda 1960: 1.04,4 på 100 m frisim, 1.16,5 på 100 m ryggsim och 2.34,0 på 200 m fjärilsim. Katarina, som från början också var en duktig friidrottsflicka har denna vinter slagit flera av de berömda systrarna Larssons klubbrekord. Särskilt hennes resultat i fjärilsim ger hopp om en SM-finalplats redan i vår.

Ett sensationellt fint "baby-resultat" noterades i klassen födda 1963, Marie Petersson, Perstorp, som i fjor dokumenterade sig som Sveriges bästa 10-åriga simmerska, och ännu inte fyllt elva år, presterade häpnadsväckande 2.51,8 på den tunga distansen 200 m fjärilsim. Troligen går hon till final i grenen på skånska seniormästerskapen, och det har inte en 11-åring g/ort sedan systrarna Larssons tid.

SJU BASSÄNGER

Resultatfloden var mäktig den här gången också. 1.645 starter och tävlingen måste spridas på sju bassänger för att kunna genomföras trots att det endast gällde tre grenar.

Kristianstad ökade sin sammanlagda ledning, trots att klubbens trumfess, Else Gunsten, just nu tränar i USA. Helsingborg och Malmö Simsällskap är fortfarande lika säkra tvåor och treor. Helsingborg lever dock rätt mycket på veteransimmare. Kristianstads återväxt i de två yngsta klasserna, liksom de nordöstskånska klubbarnas är enastående stark.

Torbjörn Johansson, Kristianstad, född 1965, knappt nio år, kom tvåa på 100 m ryggsim i klassen 10 år och yngre mot ett år äldre konkurrenter och på en så fin tid som 1.34,6. Ett annat för sin åldersklass sensationellt fint ryggsimsresultat presterade Ängelholms Jan Andersson i 15-årsklassen, födda 1959, 1.06,7.

Inge Andersson, Kristianstad dominerar seniorklassen, hade nu fina 55,5 på 100 m frisim, har vunnit sju grenar av nio möjliga, liksom Torsten Buhre, MS, i äldsta juniorklassen, födda 1957. Tävlingens två mesta segrare. Torsten har, även seniorklassen inräknat, varit malmöbäst i sju grenar.

GOTLANDS simtränare har egen förening

Så har det då äntligen hänt. På initiativ av Visby SS dynamiske tränare Rune Fohlström träffades öns simtränare — 12 till antalet — på restaurang Köpmannen för att bilda en simtränarförening, som man kort och gott beslöt kalla Gotlands Simtränarförening G. S. T. F.

"Vem som helst" göre sig inte besvär att bli medlem i föreningen. Sålunda beslöts, att genomgång av Svenska Simförbundets Steg-I och Steg-II kurser skulle vara ett krav för medlemskap.

Föreningens syfte är naturligtvis att främja gotländsk simning. Genom sammanträden en gång i månaden gives goda tillfällen, att gemensamt ventilera olika problem, som så ofta dyker upp, diskutera nya regler, se instruktionsfilmer — kort sagt — hålla sig informerad om utvecklingen.

Intresset för simning ökar på Gotland och när simhallar växer upp i Hemse och i Slite, måste gotländsk simning vara beredd på en invasion av intresserade klubbar från olika håll i. o. f. tävlingar och simläger.

En god början redan nu visar Polisens IF, som skall ligga med två grupper på träningsläger i Roma resp. Visby under skollovsveckan. I gruppen återfinns några landslagskandidater, så passa på och besök DM-tävlingarna i Roma 7—10 mars, för då deltar utom tävlan simmare från Polisen tillsammans med Gotlandseliten.

Ulf Carlsson

Dalkullan Anita härjade vilt i rekordtabellerna

Falu SS och Borlänge SS stora nationella tävlingar i Lugnethallen och Maserhallen blev av verklig toppklass. En stor del av den svenska simeliten hade hörsammat inbjudan och bjöd på spännande simningar med både överraskningar och fina resultat.

Anita Zarnowiecki nybliven falubo härjade vilt i rekordtabellen. Hon vann 800 och 400 m. frisim, 400 m. medley och 200 m. ryggsim på nya D-rekord. Hon slog även rekord på 200 m. frisim som mallantid på 400 med 2.15,1, men det rekordet blev inte gammalt. Borlänges nya stjärna Ylva Persson förbättrade nämligen på första sträckan på 4×200 tiden till storfina 2,11,2. Ylva vann även 100 m. frisim på 1,00,9. Vad månde bliva av det barnet?

En liten sensation på damsidan var väl att Anette Fredriksson, S 02, slog Britt Marie Smed på 200 m. bröstsim och vidare kan noteras Borlänges fina tid på 4×200, 0,08,0. Den tiden hade med god marginal räckt till en bronsmedalj vid fjolårets SM. Det kanske blir bättre ändå det drar ihop sig i Linköping.

På herrsidan började Anders Bellbring bra i Falun med att vinna 1500 m. före

Forts. å sid. 22

SIMTEKNISKT MAGASIN

Materialet sammanställt av Sveriges Simtränares Förening

FRISIMSTIPS

Av GEORGE HAINES
Santa Claras chefstränare och amerikansk olympiatränare
Översättning från Swimming World nr 7 1973
Björn Pettersson, LASS, Linköping



Sonya Gray, Australiens nya stjärna på 100 och 200 frisim, säker under minuten på 100 frisim numera.

GRIP- OCH PRESSFASEN

Isättningen vid armtaget i frisim skall ske i en punkt framför axeln och huvudet, något utanför mittlinjen av kroppen, men innanför bredden av axlarna. Att den är just utanför kroppens mittlinje är viktigt därför att axelvridningen kommer sedan att föra handen in under kroppen.

1. Sätt i handen med nästan full utsträckning av armen — med fingertopparna först — tumsidan något nedåt.
2. Armbågen något högre i isättningen än fingertopparna — översträckning får simmaren att sänka armbågen och armen mot bassängens botten. Detta orsakar också ett guppande upp och ner.
3. Låt axeln följa med (rotera) så att fingrarna, armbågen och axeln går igenom vattenytan i samma hål som gjordes av fingrarna och handen.
4. I Santa Clara försöker vi arbeta mot ett snabbt grepp och en snabb press genom att böja handleden nästan omedelbart efter att handen gått igenom ytan.
5. Vi försöker börja taget och pressen från handens lillfingersida — eller böja handleden — tryck på fingrarna och handflatan — men vrider in handen från lillfingersidan. Du måste behålla trycket på handflatan hela tiden, genom press- drag- och tryckfaserna.

DRAGFASEN

Draget skall vara under kroppen med böjd armbåge från 45°—90° från fingertopparna till armbågen.

1. Vi försöker att inte böja armbågen för tidigt, då detta får handen att slinta genom vattnet och armbågen att bli förande, och du kan inte behålla tryck på handflatan om armbågen blir förande.
2. Håll din armbåge högre än handen eller handleden i vattnet och du kan eliminera att armbågen för handen och att handen slinter genom vattnet.
3. Dra från pressfasen till eller mot den motsatta höften, och med rotation av axeln och kroppsvridning kommer din hand att vara i position för att komma i tryckfasen av armtaget.
4. Handen skall behålla tryck på vattnet, och den kommer att ändra riktning genom draget — mycket liknande en åras effekt, vilken ger en "S"-kurva under vattnet.
5. Dragfasen slutar mitt under kroppen eller vid den största böjningen av armen (olika för varje simmare).
6. Vi arbetar för en konstant växling mellan armarna, eller att en hand alltid skall behålla tryck på handflatan.

TRYCKFASEN

Vid slutet av armtaget, skall det vara en bestämd tryckfas med betoning på följande:

1. Handflatan kommer igen att ändra riktning för att söka lugnt vatten. Du kan underlätta detta genom att enkelt trycka handen bakåt, med handflatan rakt mot fötterna eller bakåt.
2. Överdriv tryckfasen genom att låta tummen passera (röra) benet.
3. Du kan göra landövningar betonande denna fas i armtaget med wallpulleys (eller minigym exergenie och collcraft). Håll armbågarna tätt intill kroppen och gör sträckningar med underarmen, handleden och handen.
4. Kropps- eller höftvridningen hjälper till att vrida handen till en riktig avslutning i tryckfasen av armtaget.
5. En riktig avslutning av armtaget skall vara ungefär 12—15 cm under ytan och inte vid ytan. Detta eliminerar ett tryck uppåt i slutet av taget. Det eliminerar också guppandet upp och ned.

Vid hela armtaget under vattnet från isättningen av handen till och med tryckfasen skall farten på handen successivt öka och ha högsta fart i slutet av armtaget.

ARMÅTERFÖRINGEN

Vi tror på en hög eller böjd armbåge i

Psykiskt självförsvar

Ur "Trenings- og konkurrensepsykologi" av Willi Railo. Översättning från norska av Birgit Aggemark, LASS, Linköping.

Då idrottsutövare och tränare/ledare ofta befinner sig i stressade situationer, samtidigt som prestigen ofta står på spel, kan man i idrottssammanhang rätt ofta finna att psykiska försvarsmekanismer träder i kraft. Både för idrottsledaren/tränaren och den aktive är det viktigt att få både ökad självinsikt och ökad förståelse för andras reaktioner. Till detta kan kunskap om de psykiska försvarsmekanismerna och deras funktionssätt vara till hjälp.

Försvarsmekanismer kan sägas vara psykiska reaktioner, ofta medvetna, som har till uppgift att 1) upprätthålla/öka individens självaktning, eller att 2) undgå svår ångest. Försvarsmekanismerna bidrar till att individen kan få en mera positiv bild av sig själv. Alla försvarsmekanismer har till uppgift att vara ett slags självförsvar, som kan ge utslag antingen i förnekande eller döljande av de faktiska förhållandena. Vid förnekande vill alltså individen försöka undanträngа sådana minnen, intryck, handlingar, tankar och liknande, som kan förorsaka reducerad självaktning eller ångest. Vid döljande försöker personen att dölja de verkliga grunderna för sina handlingar, tankar och liknande och ersätta dem med andra, mer acceptabla grunder. Vi skall här se på en del utvalda försvarsmekanismer.

1. RATIONALISERING

Nästan alla vill handla förnuftigt och ha socialt acceptabla motiv för sina handlingar. Det är således ofta så att individen finner en "god" grund för sina handlingar i stället för den verkliga. Psykologen Symonds (1949) sätter upp följande klassificering, som vi kan foga enkla idrottsexempel till.

a) **"Gilla" eller "ogilla" som ursäkt.**

Som ett pskyiskt självförsvara för att man kan lida nederlag eller uppleva ångest vill man ofta, både för sig själv och andra, hävda att man antingen gillar eller ogillar något. T. ex. idrottsutövaren som tränar för att nå toppen och misslyckas: "Jag tycker bättre om motionsidrott, toppidrotten är osund. Jag gillar inte konkurrans, det skapar fiendskap".

Utövaren, som söker prestige och socialt erkännande genom idrotten, ger som motiv: "Jag gillar idrott för att det är sunt, för att jag träffar många nya människor, för att jag får uppleva mycket" o. s. v.

b) **Skylla på omständigheter och andra människor.**

Idrottsutövaren som skall konkurrera och har hög spänning, vill ofta försvara sig psykiskt mot ev. dåliga prestationer med att t. ex. hävda (både för sig själv och andra): "Jag har haft dåliga träningsmöjligheter på sista tiden, jag har haft ont i huvudet, jag har sovit dåligt i natt. Jag är skadad, det går inte med sådana här ledare, lagkamrater o. s. v, Ledningen sviktade, väderleksförhållandena var ogynnsamma, domaren är mot oss" o. s. v.

c) **Nödvändigt med ursäkter och förklaringar.**

Som psykiskt försvar vill många begrunda och försvara sina handlingar med att de är nödvändiga av en eller annan orsak. T. ex. kan den auktoritära ledaren hävda: "Det är nödvändigt att jag bestämmer, de aktiva är inte tillräckligt vuxna".

d) **Jämförelse som undanflykt.**

Många försvarar sig psykiskt med att rättfärdiggöra sina handlingar i jämförelse med andras. Han kan säga: "När de andra spelar osportsligt, kan väl jag göra det också". Amatören som tar emot

---

återföringen eftersom det syns att vara det mest avslappade sättet att återföra armen över vattenytan. Det är den mest effektiva för den största procenten av simmarna och deras olika individuella stilar.

1. Återföringen börjar i slutet av tryckfasen. Börja lyftet i återföringen genom att koncentrera dig på att lyfta armbågen först ur vattnet. Handen skall komma ur vattnet sist, något framför det hål du gjorde med handen vid isättningen.
2. Rotera axeln framåt genom framåtsträckning med armbågen, och genom framåtryckning med axeln.
3. Vi försöker rotera axeln framåt, under det att vi håller upp armbågen och håller handflatan mot fötterna hela tiden.
4. Handen skall stanna lägre ned än armbågen under återföringen, men gå längre ut åt sidan än högsta punkten på armbågen, med handflatan mot fötterna.
5. Sträck framåt genom att betona svingen på underarmen och framåtsträckningen av armbågen.
6. Försök få isättningen just utanför mittlinjen av kroppen och innanför bredden av axlarna, men tillräckligt långt framför axlarna.
7. Fingertoppsisättning med tummen något nedåt, armbågen upp. Gå in i armtaget med denna "över-tunnan" känsla.

ANDNING

En rytm skall framkallas mellan armväxlingen, benkicken och huvudvridningen, men denna skall passa den individuella simmarens stil. Vi försöker att få fram detta genom att göra följande:

1. Håll vattenytan mellan hårfästet och ögonbrynen, i en bekväm ställning för huvudet.
2. Vrid huvudet för att andas in, när motsatta handen till den naturliga andningssidan sätts i vattnet.
3. Andas in genom munnen vid eller något under vattenytan, men bakom den våg som skapas av huvudet när det rör sig framåt genom vattnet.
4. Vrid tillbaka huvudet till dess originalposition, vrid sedan hakan förbi kroppens centrumlinje vid tryckfasen, som göres av handen på icke andningssidan. Detta kommer att ge balans åt simsättet.
5. Andas ut, just innan huvudet vrids tillbaka till andningssidan. Luften skall blåsas ut explosivt, innan munnen når läge för nästa inandning.

BENKICK

Benkicken i frisim skall användas för balansering, emellertid ju kortare sträcka desto hårdare spark och mer kraft frambringas. Det är viktigt att få fram kicken för individen och inte försöka få alla simmare att använda samma stil.

1. Kicken skall inte vara för djupt nere i vattnet, utan mellan vattenytan och kroppens djupaste del.
2. De olika benkickarna är i dag:
   a. 6-taktskicken — sprinters och några medeldistansare.
   b. 4-taktskicken med korsning — sprinters tilldistans.
   c. 2-taktskicken — distans och några medeldistans.

pengar för sin idrott kan t. ex. försvara sig så här: "Mina kolleger tar emot mer pengar än jag".

2. **IDENTIFIERING**

Identifiering går ut på att individen försvarar sig psykiskt med att se sig själv lik andra personer med positiva egenskaper. Detta leder till att han "övertar" en annans positiva egenskaper. Hans egna negativa egenskaper kommer då i bakgrunden.

3. **REAKTIONSYTTRING**

Reaktionsyttring är en försvarsmekanism där personen söker skyla över oheder-liga motiv hos sig själv, med att handla helt motsatt mot dessa motiv. T. ex. modern som får ett icke önskat barn och skyler detta med att visa barnet extra stor uppmärksamhet. Utövaren, som t. ex. känner fiendskap mot ledaren, kan reagera med att visa extra vänlighet mot honom. Amatören, som tar emot pengar för sin idrott, kan reagera kraftigt mot professionalism o. s. v.

4. **PROJEKTION**

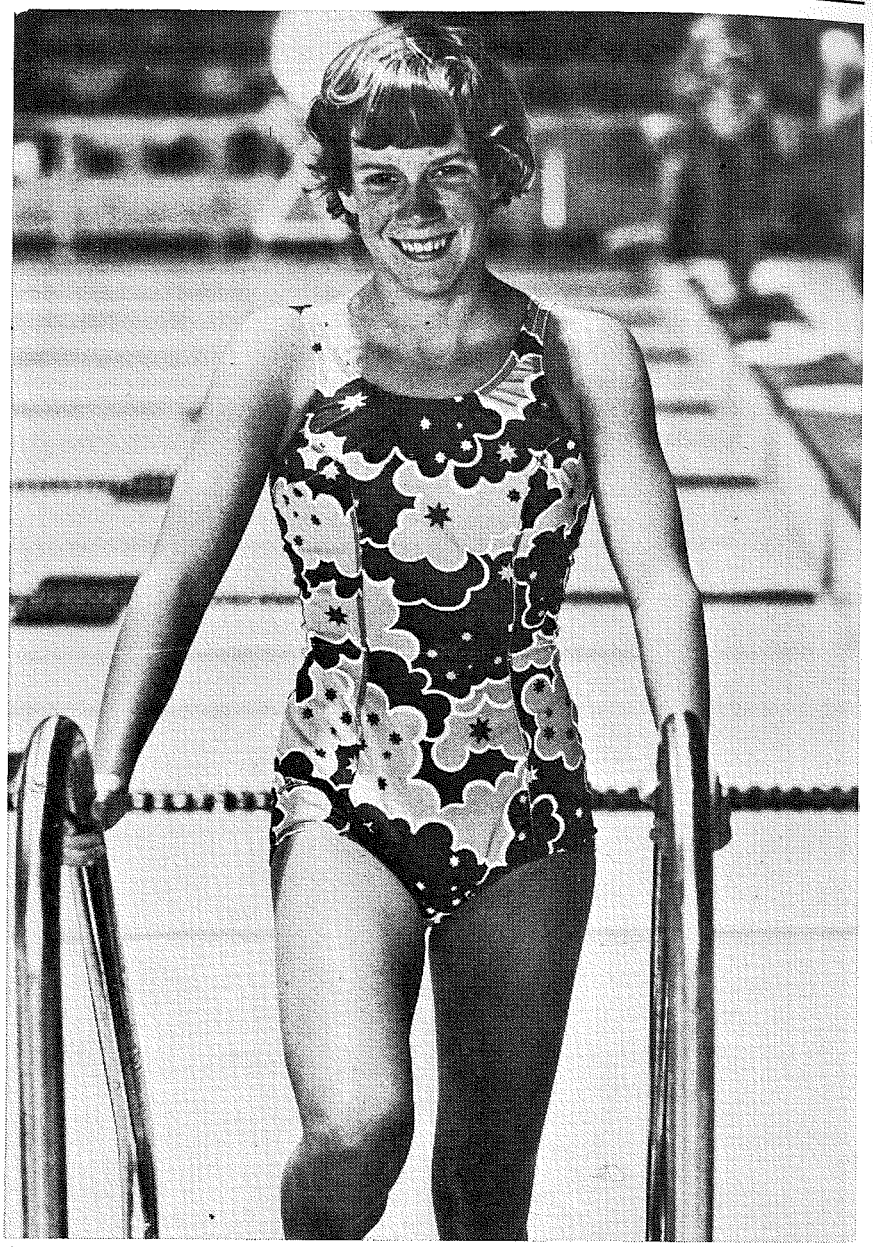
Projektionen är en försvarsmekanism, som går ut på att individen försöker att reducera fel hos sig själv, med att beskylla andra för just dessa fel. Den egoistiske idrottsutövaren som hävdar att de andra tänker bara på sig själva. Den osportslige utövaren, som hävdar att de andra uppträder oärligt. Den nervösa utövaren, som hävdar att de andra är nervösa o. s. v.

5. **FÖRTRÄNGNING**

Förträngning är en psykisk försvarsmekanism, som går ut på att personen systematiskt undertrycker impulser, som normalt för till obehagsupplevelse. Förträngning kan bli så "vällyckad" att personen fullständigt glömmer det som är obehagligt.

I mer moderat form kan förträngningen föra till att personen "skjuter" det obehagliga så långt bort från verkligheten, att obehagsupplevelsen reduceras. Det förträngda kan vid dylika tillfällen likväl påverka personens minne. Det man normalt kallar glömska kan således ofta vara en aktiv förträngning av vissa förhållanden. Människan har en förmåga att förtränga och därmed lättare glömma obehagliga ting än behagliga.

I idrottssammanhang kan förträngning föra till att utövaren, som är mycket rädd för en bestämd konkurrens, t. ex. "glömmer" tidpunkten för konkurrensen så att han slipper deltaga, eller "glömma" ting som han skulle ha med sig för att konkurrera (spikskor, bag, stav eller liknande). Förträngning kan också föra till att utövaren glömmer dåliga prestationer o. d.



Sally Lockyer, Australiens 13-åriga världssimmerska på 1.500 frisim. Observera den höga skärningen på baddräkten, som visar att Australien (Speedo) tydligen influerats av det europeiska sättet att konstruera tävlingsbaddräkter.

6. **KOMPENSERING — ÖVERKOMPENSERING**

Med kompensering menas att man söker sig till en aktivitet p.g.a. svaghet i en annan. Man kan t. ex. finna att någon söker hävda sig i idrott för att han ligger efter i skolsammanhang. Omvänt kan man finna att en person, som lider nederlag i idrott, söker hävda sig i en annan aktivitet. Personer, som själva önskat bli bra i idrott och misslyckats, kan t. ex. kompensera med att gå in i idrottsarbete eller bli aktiva pådrivare.

Med överkompensering förstås att man söker att bli duktig just i den aktivitet där man har lidit nederlag — eller känner sig svag. I idrott kan man finna att den fysiskt svagare pojken/flickan tränar sig opp till att bli duktig just i idrott.

7. **TEORETISERING**

Teoretisering är en försvarsmekanism där en person, som inte lyckas på ett område, undgår känslan av att misslyckas på detta område, genom att tänka teoretiskt och tala mycket om det. Denna aktivitet ger personen en känsla av att "vara med", trots att han reellt sett inte är det.

T. ex. idrottsutövaren, som aldrig når opp i elitsammanhang, men som talar mycket om just detta. Idrottsledaren som inte lyckas som ledare men talar mycket om hurudan en idealisk ledare skall vara.

Kortbanestatistiken 1973:

Fin förbättring i damernas frisim och på långa distanser hos herrarna

En markant förbättring av kortbanetiderna visar 1973 års statistik upp jämfört med summeringen från 1972. Det gäller framför allt på damsidan och frisimmet, såväl på sprinter- som mera distansbetonade sträckor. I fjor konstaterade vi att den tyngre distansträningen börjar göra sig gällande — det kan konstateras ännu mera klart och tydligt i år. Inte minst på 800 och 1.500 frisim är framstegen betydande. På herrsidan är det en klar förbättring på längre distanser men stando eller rent av tillbakagång på sprinterdistanserna.

Statistikförare Kylborn på kansliet har roat sig med att räkna på åldrarna bland våra tjugo bästa. Genomsnittet för simmarna på 20-bästalistan är 16,1 år på flicksidan och 19,21 år för herrarna. Håller man sig enbart till de fem bästa är snittet 16,71 resp. 20,55 — vår herrsida är alltså generellt nästan fyra år äldre än flickorna.

Generellt kan också konstateras, att åldern sjunker, ju längre upp i distans man kommer. För flickorna är snittåldern på de 20 bästa på 100 frisim 16,5 år — på 800 frisim går den ner till 15,8. Hos herrsidan är våra tjugo bästa sprinters i snitt 20,42 år gamla — på 1.500 frisim 18,2. Yngsta snittåldern för de tjugo bästa är hos flickorna 15,7 år (400 frisim) och hos herrarna 18,2 (1.500 frisim).

Statistiken för 1973 års 20 bästa på kort bana ser ut som följer (noteringarna inom parentes är bästa resp. 20:e tid från i fjor). Siffran längst ut redovisar simmarnas placering i fjorårets statistik. Statistiken är byggd på de resultat, som inrapporterats till Simförbundet — saknas någon tid beror det på att resultatet ej inrapporterats.

HERRAR

100 m frisim (52,7—56,0)

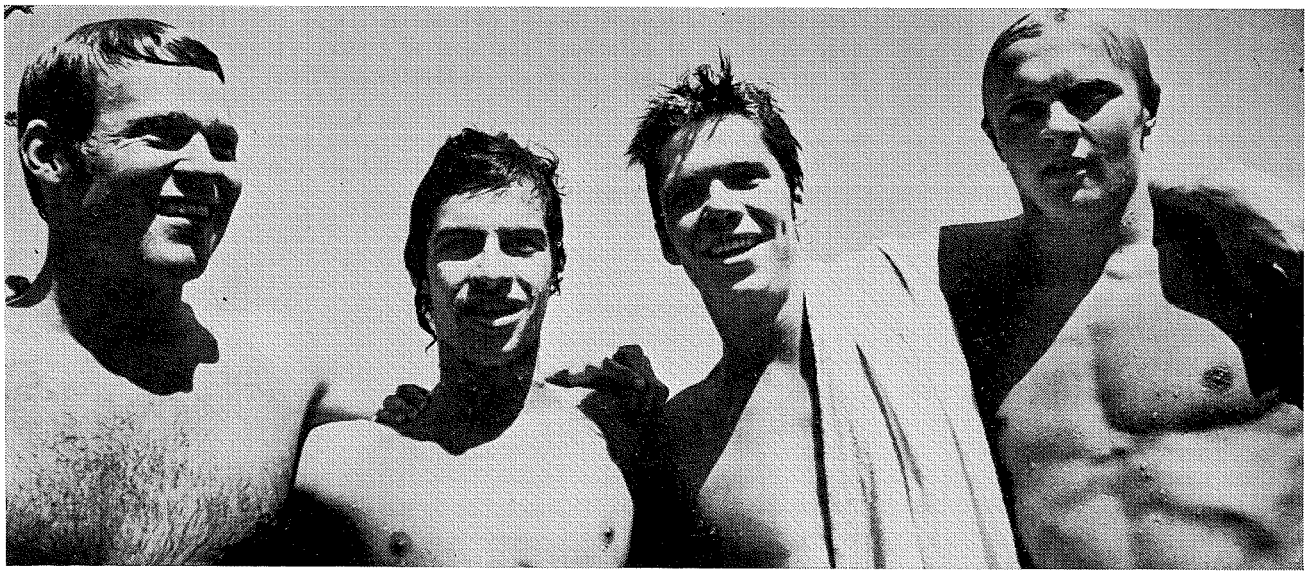
1.	Gunnar Larsson, —51, Malmö S	53,1	1
2.	Bernt Zarnowiecki, —54, Falu SS	53,2	17
3.	Göran Jansson, —47, Filipstads IF	53,8	2
4.	Bengt Gingsjö, —52, S 02	53,9	5
5.	Svante Rasmuson, —55, Umeå SS	54,5	8
	Glen Bengtson, —49, S 02	54,5	10
7.	Inge Andersson, —56, Kristianstads SLS	54,56	18
8.	Göran Gunnerling, —52, Jönköpings SS	54,6	10
	Hans Ljungberg, —48, SKK-Spårvägen	54,6	4
10.	Sven von Holst, —48, SKK/Spårvägen	54,7	7
	Rolf Pettersson, —53, Upsala S	54,7	12
12.	Lennart Knauf, —55, S 02	54,8	—
13.	Peter Pettersson, —67, SK Laxen	54,89	—
14.	Svante Zetterlund, —53, Karlskoga SS	55,0	8
	Ola Håkansson, —52, Gävle SS	55,0	18
	Börje Holmberg, —54, Falu SS	55,0	—
	Anders Bellbring, —52, Limhamns SS	55,0	—
18.	Anders Ottosson, —55, SK Ägir	55,3	—
19.	Lars Kvarfordh, —56, Upsala S	55,35	—
20.	Bob Kasting, SKK/Spårvägen	55,4	—

200 m frisim .1.53,4—2.02,9)

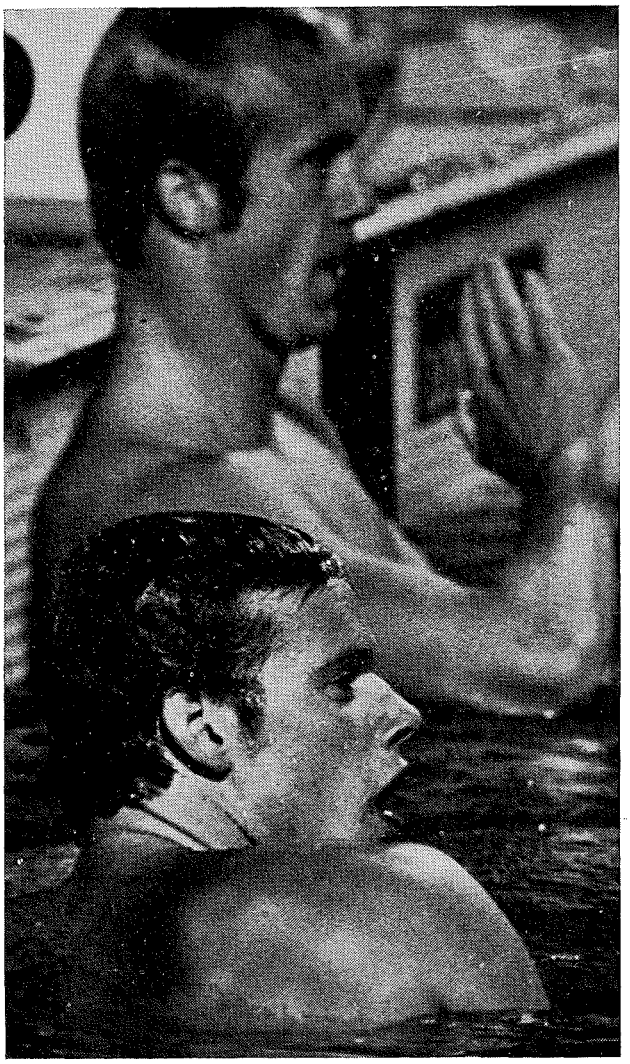
1.	Bengt Gingsjö, —52, S 02	1.54,4	2
2.	Anders Bellbring, —52, Limhamns SS	1.55,2	3
3.	Gunnar Larsson, —51, Malmö S	1.55,4	1
4.	Hans Ljungberg, —48, SKK-Spårvägen	1.57,2	13
5.	Börje Holmberg, —54, Falu SS	1.58,4	—
6.	Rolf Pettersson, —53, Upsala S	1.58,6	7
	Svante Rasmuson, —55, Umeå SS	1.58,6	11
	Bernt Zarnowiecki, —54, Falu SS	1.58,6	12
9.	Göran Gunnerling, —52, Jönköpings SS	1.59,6	16
10.	Leif Björklund, —53, Polisens IF	2.00,0	20
11.	Peter Carlsson, —55, Jönköpings SS	2.00,2	—
12.	Sven von Holst, —48, SKK/Spårvägen	2.00,4	6
13.	Inge Andersson, —56, Kristianstads SLS	2.00,5	17
14.	Glen Bengtson, —49, S 02	2.00,6	9
15.	Lars-Göran Berntsson, —55, SK Elfsborg	2.00,7	15
16.	Lennart Wegemo, —52, Västerås SS	2.01,1	—
17.	Peter Pettersson, —57, SK Laxen	2.01,6	—
18.	Bent Christensen, —54, Upsala S	2.02,4	—
19.	Anders Sandberg, —53, SKK/Spårvägen	2.02,6	—
20.	Lennart Johansson, —54, Kristianstads SLS	2.03,0	—

400 m frisim (4.00,6—4.21,9)

1.	Anders Bellbring, —52, Limhamns S	3.59.6	2
2.	Bengt Gingsjö, —52, S 02	4.02,7	—
3.	Börje Holmberg, —54, Falu SS	4.04,2	8
4.	Svante Rasmuson, —55, Umeå SS	4.09,4	—
5.	Peter Pettersson, —57, SK Laxen	4.09.44	—
6.	Inge Andersson, —56, Kristianstads SLS	4.10,3	5



Gunnar Larsson, Bernt Zarnowiecki, Rolf Pettersson och Svante Rasmuson — fyra av våra snabbaste simmare under 1973.



Anders Bellbring och Bengt Gingsjö, två dominanter i bästalistorna från —73.

7.	Bernt Zarnowiecki, —54, Falu SS	4.10,8	4
8.	Magnus Ekner, —56, Jönköpings SS	4.14,99	14
9.	Lars-Göran Berntsson, —55, SK Elfsborg	4.15,0	9
10.	Stefan Nilsson, —56, SK Laxen	4.15,39	—
11.	Göran Gunnerling, —52, Jönköpings SS	4.16,0	6
12.	Mats Nylén, —59, Hallsbergs SK	4.16,4	—
13.	Håkon Iversön, —55, Helsingborgs S	4.17,4	6
14.	Sven von Holst, —48, SKK-Spårvägen	4.17,3	3
	Rolf Pettersson, —53, Upsala S	4.17,5	10
16.	Anders Sandberg, —53, SKK-Spårvägen	4.17,8	—
17.	Tommy Palstam, —50, S 02	4.18,5	—
18.	Gunnar Kron, —59, Linköpings ASS	4.18,7	—
19.	Gunnar Johansson, —57, Mariestads SS	4.19,26	—
20.	Glen Bengtson, —49, S 02	4.19,7	—

1500 m frisim (16.10,9—17.38,1)

1.	Anders Bellbring, —52, Limhamns SS	16.03,3	1
2.	Börje Holmberg, —54, Falu SS	16.09,6	2
3.	Bengt Gingsjö, —52, S 02	16.19,6	—
4.	Håkon Iversön, —55, Helsingborgs SS	16.35,7	7
5.	Peter Pettersson, —57, SK Laxen	16.39,5	—
6.	Inge Andersson, —56, Kristianstads SLS	16.39,6	4
7.	Magnus Ekner, —56, Jönköpings SS	16.51,6	10
8.	Mats Nylén, —59, Hallsbergs SK	16.55,2	—
9.	Göran Gunnerling, —52, Jönköpings SS	16.56,0	9
10.	Bent Christensen, —54, Upsala S	17.11,5	19
11.	Risto Kaipainen, —55, Polisens IF	17.16,5	—
12.	Rolf Pettersson, —53, Upsala S	17.18,5	12
13.	Anders Sandberg, —53, SKK-Spårvägen	17.18,6	18
14.	Sven von Holst, —48, SKK-Spårvägen	17.19,2	3
15.	Svante Rasmuson, —55, Umeå SS	17.19,4	—
16.	Lars Davidsson, —59, Helsingborgs S	17.20,5	—
17.	Dan Eliasson, —59, Ystads SS	17.23,6	—
18.	Peter Boberg, —52, Tunafors SK	17.23,8	13
19.	Gunnar Johansson, —57, Mariestads SS	17.26,0	—
20.	Gary Andersson, —58, Norrköpings KK	17.26,3	—

4×100 m frisim (3.43,4—3.57,7 — 12:e tid)

1.	Stockholmspolisens IF	3.46,80	—
2.	SK Ägir	3.48,6	7
3.	Upsala S	3.48,8	3
4.	SK Laxen	3.48,85	—
5.	SK Neptun	3.52,30	8
6.	Karlstads SS	3.52,73	—
7.	Värnamo SS	3.53,15	—
8.	Örebro SS	3.53,3	—
9.	Kristianstads SLS	3.53,90	11
10.	Motala SS	3.53,92	—
11.	Karlskoga SS	3.54,2	—
12.	Linköpings ASS	3.57,7	12

4×200 m frisim (7.51,5—8.56,6)

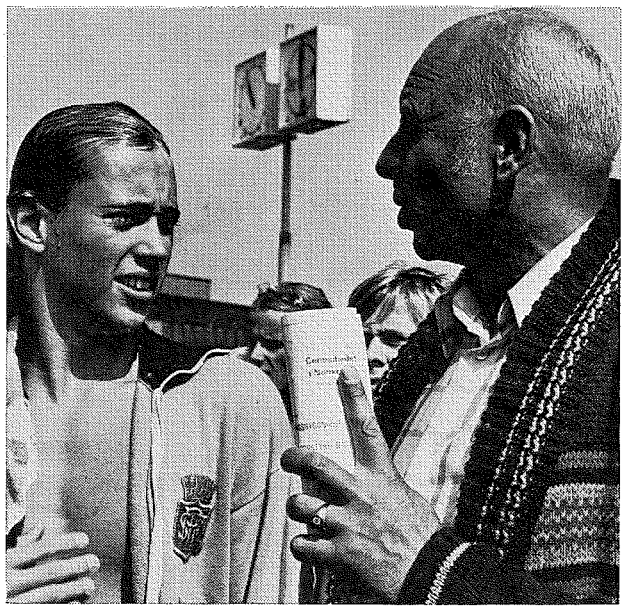
1.	SKK/Spårvägen, lag 1	7.55,4	—
2.	Simavdelningen 1902	7.58,8	3
3.	Jönköpings SS, lag 1	8.01,6	4
4.	Upsala S	8.02,5	2
5.	Stockholmspolisens IF	8.14,9	5
6.	Kristianstads SLS	8.17,2	6
7.	Helsingborgs S	8.23,6	7
8.	GKKN	8.25,0	18
9.	SK Neptun	8.26,2	11
10.	Limhamns SS	8.30,6	—
11.	Linköpings ASS	8.31,4	16
12.	SK Ägir	8.32,3	12
13.	SK Elfsborg	8.35,6	20
14.	Karlstads SS	8.35,7	19
15.	SKK/Spårvägen, lag 2	8.36,3	—
16.	SK Laxen	8.38,14	—
17.	Örebro SS	8.40,1	—
18.	Jönköpings SS, lag 2	8.41,9	13
19.	Malmö S	8.42,14	9
20.	Nässjö SLS	8.42,6	14

100 m bröstsim (1.07,2—1.14,0)

1.	Thomas Kensén, —47, Karlskoga SS	1.09,0	5
2.	Gunnar Larsson, —51, Malmö S	1.09,4	1
3.	Göran Eriksson, —53, GKKN	1.10,0	3
4.	Anders Häggqvist, —54, Falu SS	1.10,1	6
5.	Hans Ljungberg, —48, SKK/Spårvägen	1.10,2	4
6.	Tony Wallin, —57, Polisens IF	1.10,8	11
7.	Stefan Andersson, —55, Nyköpings SS	1.11,4	—
8.	Johny Jangmo, —54, Jönköpings SS	1.11,7	10
9.	Hans Tegeback, —50, Sundsvalls SS	1.12,0	7
	Anders Norling, —56, Polisens IF	1.12,0	—
	Gert Linderos, —52, Helsingborgs S	1.12,0	—
12.	Anders Nylén, —57, Karlskoga SS	1.12,3	—
13.	Glen Christiansen, —57, GKKN	1.12,5	—
14.	Leif Simonsson, —57, Uddevalla SF	1.12,7	—
15.	Lars Kvarfordh, —56, Upsala S	1.12,8	17
	Tommy Arneving, —48, Växjö SS	1.12,8	8
17.	René Tour, —54, SK Neptun	1.12,9	16
18.	Per Ekehov, —53, SK Ägir	1.13,1	—
	Thomas Ek, —56, S 02	1.13,1	—
20.	Tommy Palstam, —50, S 02	1.13,2	13

200 m bröstsim (2.30,2—2.41,1)

1.	Anders Häggqvist, —54, Falu SS	2.30,5	4
2.	Göran Eriksson, —53, GKKN	2.30,9	1
3.	Anders Norling, —56, Polisens IF	2.31,1	18
4.	Hans Ljungberg, —48, SKK-Spårvägen	2.31,2	16
5.	Tomas Kensén, —47, Karlskoga SS	2.31,7	3
6.	Stefan Andersson, —55, Nyköpings SS	2.32,4	9
7.	Lars Kvarfordh, —56, Upsala S	2.34,46	10
8.	Tony Wallin, —57, Polisens IF	2.34,5	5
9.	Anders Nyhlén, —57, Karlskoga SS	2.34,95	—
10.	Tommy Arneving, —48, Växjö SS	2.35,0	7
11.	Gunnar Larsson, —51, Malmö S	2.36,2	2
12.	Ulf Dernhagen, —59, Solna SS	2.36,55	—
13.	Gert Linderos, —52, Helsingborgs S	2.36,6	—
14.	Hans Tegeback, —50, Sundsvalls SS	2.36,8	13
15.	Björn Larsson, —56, Finspångs SK	2.37,0	11
16.	Thomas EK, —56, S 02	2.37,7	19
17.	Per-Olof Bergqvist, —57, Sundsvalls SS	2.38,03	15
18.	Peter Appelkvist, —55, Kristianstads SLS	2.38,1	—
19.	Robert Jonsson, —55, Norrköpings KK	2.38,5	13
	Leif Simonsson, —57, Uddevalla SF	2.38,5	—
	Tommy Palstam, —50, S 02	2.38,5	—



Anders Norling, årets främste bröstsimmare. Här ihop med tränare Åke Lindhgren under ute-SM i Norrköping.

100 m fjärilsim (1.00,1—1.03,0)

1.	Per Berglund, —55, SKK-Spårvägen	59,7	4
2.	Göran Jansson, —47, Filipstads IF	1.00,2	2
	Bob Kasting, SKK/Spårvägen	1.00,2	—
4.	Risto Kaipainen, —55, Polisens IF	1.00,6	—
	Svante Zetterlund, —53, Karlskoga SS	1.00,6	—
6.	Lars Lindeberg, —52, Karlstads SS	1.01,0	6
7.	Hans Ljungberg, —48, SKK/Spårvägen	1.01,2	—
	Anders Bellbring, —52, Limhamns SS	1.01,2	11
9.	Peter Carlsson, —55, Jönköpings SS	1.01,4	17
10.	Peter Pettersson, —57, SK Laxen	1.01,5	—
11.	Rolf Pettersson, —53, Upsala S	1.01,9	5
12.	Pär Eriksson, —53, Timrå AIF	1.02,1	13
13.	Bernt Zarnowiecki, —54, Falu SS	1.02,3	—
14.	Bengt Gingsjö, —52, S 02	1.02,5	—
15.	Christer Andersson, —54, SK Ägir	1.02,6	20
	Björn Larsson, —56, Finspångs SK	1.02,6	—
	Bertil Svensson, 56, Polisens IF	1.02,6	—
18.	Anders Ottosson, —55, SK Ägir	1.02,7	—
	Ronny Bäckström, —55, Jokkmokks SS	1.02,7	—
20.	Göran Kron, —55, Linköpings ASS	1.02,8	17
	Per Hagström, —51, Örebro SS	1.02,8	—

200 m fjärilsim (2.08,8—2.19,9)

1.	Risto Kaipainen, —55, Polisens IF	2.07,4	4
2.	Anders Bellbring, —52, Limhamns SS	2.07,4	5
3.	Sven von Holst, —48, SKK/Spårvägen	2.09,5	2
4.	Peter Pettersson, —57, SK Laxen	2.10,75	10
5.	Bengt Gingsjö, —52, S 02	2.11,2	—
6.	Hans Ljungberg, —48, SKK/Spårvägen	2.11,3	3
7.	Per Berglund, —55, SKK/Spårvägen	2.12,0	11
8.	Tommy Palstam, —50, S 02	2.12,6	8
9.	Rolf Pettersson, —53, Upsala S	2.12,8	6
10.	Lars Lindeberg —52, Karlstads SS	2.13,4	7
11.	Peter Carlsson, —55, Jönköpings SS	2.13,6	12
12.	Bertil Svensson, —56, Polisens IF	2.14,01	19
13.	Göran Westerlund, —56, Karlstads SS	2.14,30	—
14.	Christer Andersson, —54, SK Ägir	2.14,4	—
15.	Göran Kron, —55, Linköpings ASS	2.15,2	16
16.	Tommy Andersson, —58, Finspångs SK	2.15,51	—
17.	Jan Magnusson, —55, Kristinehamns SS	2.15,9	—
18.	Gunnar Kron, —59, Linköpings ASS	2.16,25	—
19.	Ove Nylén, —59, Hallsbergs SK	2.16.37	—
20.	Svante Rasmuson, —55, Umeå SS	2.17,3	15

100 m ryggsim (1.01,3—1.06,5)

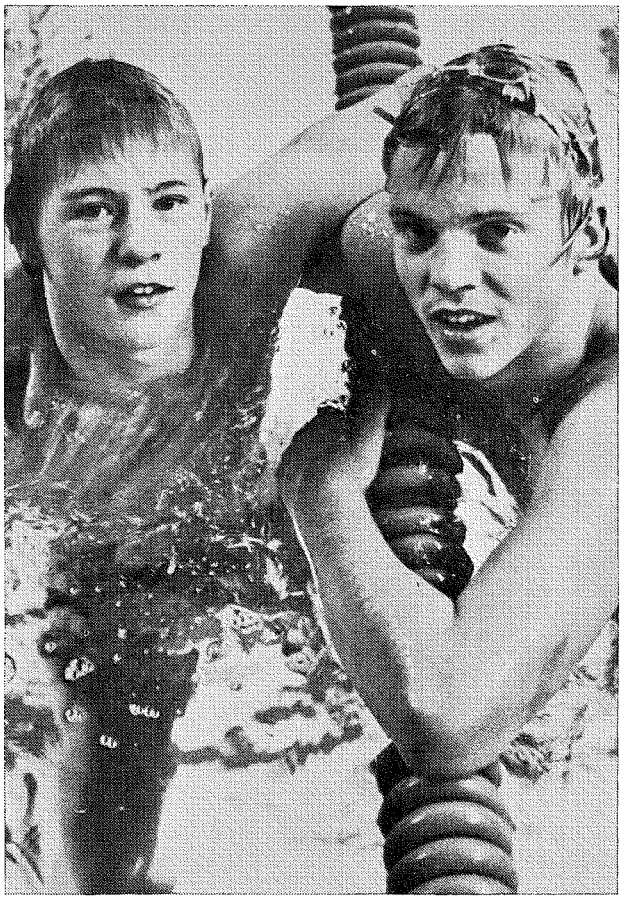
1.	Anders Sandberg, —53, SKK/Spårvägen	1.00,3	5
2.	Svante Zetterlund, —53, Karlskoga SS	1.00,4	1
3.	Gunnar Larsson, —51, Malmö S	1.00,5	3
4.	Hans Tegeback, —50, Sundsvalls SS	1.01,4	2
5.	Leif Eriksson, —55, Upsala S	1.02,7	6
6.	Inge Andersson, —56, Kristianstads SLS	1.02,9	7
7.	Jan Gustavsson, 51, S 02	1.03,1	4
8.	Göran Kron, —55, Linköpings ASS	1.03,8	—
9.	Anders Ottosson, —55, SK Ägir	1.04,0	8
	Hans Ljungberg, —48, SKK/Spårvägen	1.04,0	—
11.	Bengt Svensson, —57, Tunafors SK	1.04,3	—
12.	Göran Westerlund, —56, Karlstads SS	1.04,51	12
13.	Peter Höglund, —53, Sollefteå ASS	1.05,5	15
	Veikko Mattola, —56, Södertälje SS	1.05,5	—
15.	Fredrik Weiner —57, Skövde SS	1.05,51	—
16.	Per-Arne Blomqvist, —51, Polisens IF	1.05,6	—
17.	Jerker Wilson, —56, Värnamo SS	1.05,7	—
18.	Ingvar Nilsson, —55, Nässjö SLS	1.05,9	—
19.	Björn Larsson, —56, Finspångs SK	1.05,97	—
20.	Thomas Ek, —56, S 02	1.06,02	—

200 m ryggsim (2.12,4—2.23,1)

1.	Gunnar Larsson, —51, Malmö S	2.08,0	5
2.	Anders Sandberg, —53, SKK/Spårvägen	2.08,6	1
3.	Leif Eriksson, —55, Upsala S	2.12,2	4
4.	Inge Andersson, —56, Kristianstads SLS	2.13,0	2
5.	Svante Zetterlund, —53, Karlskoga SS	2.13,6	3
6.	Jan Gustavsson, —51, S 02	2.15,6	6
7.	Hans Tegeback, —50, Sundsvalls SS	2.15,6	7
8.	Göran Westerlund, —56, Karlstads SS	2.17,0	12
9.	Bengt Svensson, —57, Tunafors SK	2.17,83	—
10.	Kenneth Karlsson, —52, Karlstads SS	2.17,9	—
11.	Thomas Ek, —56, S 02	2.18,4	17
12.	Göran Kron, —55, Linköpings ASS	2.19,0	18
13.	Stefan Nilsson, —56, SK Laxen	2.19,1	—
14.	Veikko Mattola, —56, Södertälje SS	2.19,33	—
15.	Anders Bellbring, —52, Limhamns SS	2.19,5	19
16.	Lennart Wegemo, —52, Västerås SS	2.19,6	16
17.	Anders Ottosson, —53, SK Ägir	2.19,9	9
18.	Ante Zackrisson, —58, SK Neptun	2.20,2	—
19.	Mikael Brandén, —59, Polisens IF	2.20,59	—
20.	Fredrik Weiner, —57, Skövde SS	2.20,8	—

200 m medley (2.07,9—2.22,7)

1.	Gunnar Larsson, —51, Malmö S	2.09,5	1
2.	Bengt Gingsjö, —52, S 02	2.12,4	2
3.	Anders Bellbring, —52, Limhamns SS	2.16,1	7
4.	Stefan Nilsson, —56, SK Laxen	2.16,8	—
5.	Göran Kron, —55, Linköpings ASS	2.17,4	8



Två som börjat sticka upp på allvar: Mats Nylén, Hallsberg, och Gunnar Kron, Linköping.

6.	Tommy Palstam, —50, S 02	2.17,9	6
7.	Svante Rasmuson, —55, Umeå SS	2.18,2	9
8.	Inge Andersson, —56, Kristianstads SLS	2.19,0	11
9.	Anders Ottosson, —55, SK Ägir	2.19,6	5
10.	Hans Ljungberg, —48, SKK/Spårvägen	2.19,9	3
11.	Bernt Zarnowiecki, —54, Falu SS	2.20,0	—
12.	Jan Ekman, —57, Hudiksvalls SS	2.20,3	14
13.	Peter Pettersson, —57, SK Laxeun	2.20,5	—
14.	Göran Westerlund, —56, Karlstads SS	2.21,2	—
	Gunnar Kron, —59, Linköpings ASS	2.21,2	—
16.	Boo Falkman, —58, Kristinehamns SS	2.21,3	—
17.	Leif Eriksson, —55, Uppsala SS	2.21,4	16
18.	Thomas Ek, —56, S 02	2.21,6	14
19.	Hans Tegeback, —50, Sundsvalls SS	2.21,9	—
20.	Gert Linderos, —52, Helsingborgs S	2.22,1	12

400 m medley (4.30,2—5.05,5)

1.	Gunnar Larsson, —51, Malmö S	4.35,8	1
2.	Anders Bellbring, —52, Limhamns SS	4.39,14	6
3.	Sven von Holst, —48, SKK/Spårvägen	4.43,8	4
4.	Peter Pettersson, —57, SK Laxen	4.49,31	9
5.	Tommy Palstam, —50, S 02	4.51,1	5
6.	Hans Ljungberg, —48, SKK/Spårvägen	4.51,2	3
7.	Börje Holmberg, —54, Falu SS	4.52,0	18
8.	Inge Andersson, —56, Kristianstads SLS	4.52,49	13
9.	Stefan Nilsson, —56, SK Laxen	4.53,22	8
10.	Bernt Zarnowiecki, —54, Falu SS	4.53,3	7
11.	Göran Kron, —55, Linköpings ASS	4.54,6	11
12.	Boo Falkman, —58, Kristinehamns SS	4.57,33	—
13.	Anders Holme, —51, S 02	4.57,8	—
14.	Leif Eriksson, —55, Upsala S	4.58,1	10
15.	Magnus Ekner, —56, Jönköpings SS	4.58,53	—
16.	Kenneth Karlsson, —52, Karlstads SS	4.59,10	—
17.	Göran Westerlund, —56, Karlstads SS	4.59,6	—
18.	Gunnar Johansson, —57, Mariestads SS	5.00,7	—
19.	Peter Carlsson, —55, Jönköpings SS	5.01,2	—
20.	Anders Larsson, —57, SK Neptun	5.01,28	—

4×100 m medley (4.04,5—4.28,7)

1.	SKK/Spårvägen	4.03,2	—
2.	Karlskoga SS	4.04,7	20
3.	Simavdelningen 1902	4.07,5	2
4.	Stockholmspolisens IF, lag 1	4.09,5	5
5.	SK Ägir	4.12,1	6
6.	Upsala S	4.12,8	9
7.	GKKN	4.15,1	3
8.	Jönköpings SS	4.18,7	16
9.	SK Neptun	4.20,4	8
10.	Tunafors SK	4.21,1	—
11.	Kristianstads SLS	4.22,8	10
12.	Stockholmspolisens IF, lag 2	4.23,27	17
13.	Helsingborgs S	4.24,2	15
14.	Linköpings ASS	4.24,8	18
15.	Finspångs SK	4.25,02	—
16.	Malmö S	4.25,3	7
17.	Örebro SS	4.26,1	—
18.	Karlstads SS	4.26,72	—
19.	Nässjö SLS	4.27,6	—
	Eskilstuna SS	4.27,6	12

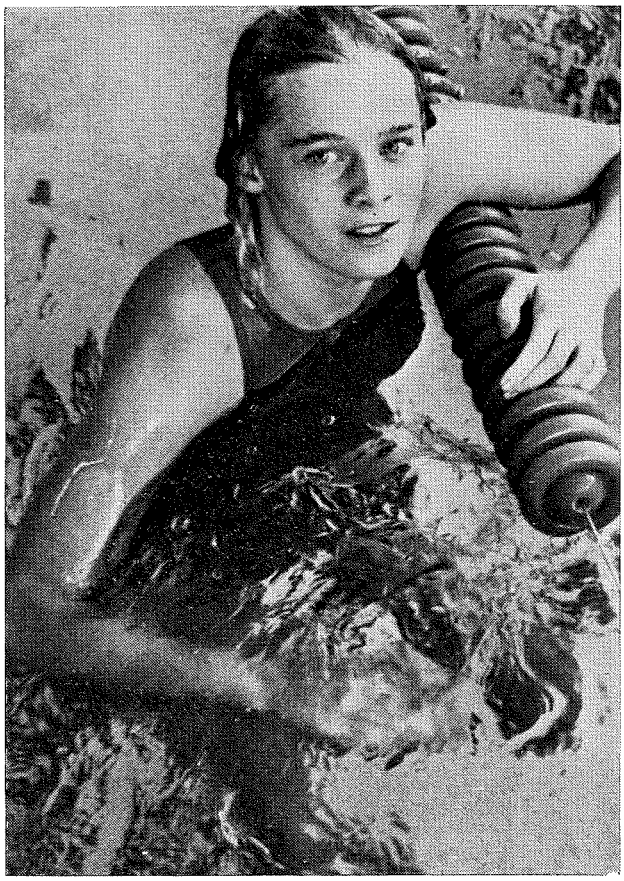
DAMER

100 m frisim (1.00,7—1.03,8)

1.	Diana Olsson, —57, Polisens IF	58,9	2
2.	Ann Mårdbrink, —56, S 02	1.00,11	2
3.	Ylva Persson, —60, Borlänge SS	1.00,7	—
4.	Anita Zarnowiecki, —54, S 02	1.00,8	1
5.	Eva Andersson, —57, GKKN	1.00,9	2
6.	Gunilla Lundberg, —57, Umeå SS	1.00,90	15
7.	Irwi Johansson, —54, GKKN	1.01,5	9
8.	Lena Isaksson, —50, Polisens IF	1.01,6	6
9.	Suzann Martinsson, —59, Kristianstads SLS	1.01,6	—
10.	Marie Sundeborg, —56, Värnamo SS	1.01,7	11
11.	Karin Ödgaard, —55, Malmö S	1.01,9	5
12.	Monica Dahlin, —58, Ystads SS	1.02,06	6
13.	Inger Andersson, —54, Jönköpings SS	1.02,2	—
14.	Birgitta Wiig, —59, Sundsvalls SS	1.02,3	—
15.	Annika Eriksson, —57, Karlslunds IF	1.02,79	—
16.	Agneta Aransson, —56, Linköpings ASS	1.02,80	—
17.	Ida Hansson, —57, S 02	1.02,97	—
18.	Pia Ottosson, —60, Mariestads SS	1.03,2	—
	Pia Mårtensson, —59, Varbergs GIF	1.03,2	—
	Carina Eriksson, —55, Gävle SS	1.03,2	—

200 m frisim (2.11,8—2.19,8)

1.	Irwi Johansson, —54, GKKN	2.09,4	8



Ylva Persson, årets stora fynd i damernas sprintersim.

2.	Marie Sundeborg, —56, Värnamo SS	2.10,9	—
3.	Anita Zarnowiecki, —54, S 02	2.12,8	1
4.	Eva Andersson, —57, GKKN	2.13,4	2
	Inger Andersson, —54, Jönköpings SS	2.13,4	4
6.	Diana Olsson, —57, Polisens IF	2.14,4	—
7.	Pia Ottosson, —60, Mariestads SS	2.14,8	—
	Carina Eriksson, —55, Gävle SS	2.14,8	5
9.	Else Gunsten, —57, Kristianstads SLS	2.15,0	7
10.	Camilla Hoffer, —56, Kristianstads SLS	2.15,9	9
11.	Lena Isaksson, —50, Polisens IF	2.15,7	19
12.	Gunilla Lundberg, —57, Umeå SS	2.16,0	11
13.	Gabriella Wenell, —56, Jönköpings SS	2.17,0	—
14.	Lena Hernö, —58, Falköpings SS	2.17,6	10
15.	Karin Odkaard, —55, Malmö S	2.17,9	—
16.	Ylva Persson, —60, Borlänge SS	2.18,7	—
	Gunilla Forslund, —58, Upsala S	2.18,7	—
18.	Monica Dahlin, —58, Ystads SS	2.19,0	—
19.	Birgitta Grandin, —60, Hellas	2.19,2	—
	Åsa Johansson, —58, Kristianstads SLS	2.19,2	—

400 m frisim (4.38,6—4.50,4)

1.	Gunilla Lundberg, —57, Umeå SS	4.32,34	10
2.	Anita Zarnowiecki, —54, S 02	4.33,5	5
3.	Pia Ottosson, —60, Mariestads SS	4.34,5	11
4.	Marie Sundeborg, —56, Värnamo SS	4.35,1	—
5.	Else Gunsten, —57, Kristianstads SLS	4.36,80	2
6.	Irwi Johansson, —54, GKKN	4.39,5	4
7.	Yvonne Lindqvist, —59, Polisens IF	4.41,09	—
8.	Barbara Schroeder, —57, Örebro SS	4.41,55	—
9.	Barbro Olsson, —55, Helsingborgs S	4.43,4	6
10.	Marie Nilsson, —61, Ystads SS	4.43,64	—
11.	Ylva Persson, —60, Borlänge SS	4.43,96	—
12.	Carina Eriksson, —55, Gävle SS	4.44,4	3
13.	Ros-Marie Seidlitz, —60, Linköpings ASS	4.44,7	—
14.	Eva Andersson, —57, GKKN	4.44,8	8
15.	Kerstin Asp, —56, Polisens IF	4.45,03	—
16.	Lena Hernö, —58, Falköpings SS	4.45,2	16
17.	Marie Johansson, —58, Timrå AIF	4.45,63	18
18.	Suzann Martinsson, —59, Kristianstads SLS	4.46,42	—
19.	Gabriella Wenell, —56, Jönköpings SS	4.46,5	13
20.	Margareta Rutqvist, —57, Mariestads SS	4.48,0	17

800 m frisim (9.34,2—10.07,2)

1.	Irwi Johansson, —54, GKKN	9.20,4	3
2.	Else Gunsten, —57, Kristianstads SLS	9.22,5	1
3.	Pia Ottosson, —60, Mariestads SS	9.23,0	—
4.	Marie Sundeborg, —56, Värnamo SS	9.34,4	—
5.	Gunilla Lundberg, —57, Umeå SS	9.34,7	8
6.	Eva Andersson, —57, GKKN	9.42,3	8
7.	Margareta Rutqvist, —57, Mariestads SS	9.42,8	20
8.	Barbro Olsson, —55, Helsingborgs S	9.43,1	5
9.	Gunilla Forslund, —58, Upsala S	9.46,6	17
10.	Anita Zarnowiecki, —54, S 02	9.46,7	—
11.	Ros-Marie Seidlitz, —60, Linköpings ASS	9.47,0	—
12.	Marie Johansson, —58, Timrå AIF	9.48,4	4
13.	Marie Nilsson, —61, Ystads SS	9.49,7	—
14.	Birgitta Grandin, —60, Hellas	9.50,5	—
15.	Britt-Marie Jönsson, —57, Helsingborgs S	9.53,0	—
16.	Camilla Hoffer, —56, Kristianstads SLS	9.53,3	19
17.	Ann Marie Sahlin, —58, Hellas	9.55,9	—
18.	Yvonne Möller, —56, Mariestads SS	9.57,1	13
19.	Gabriella Wenell, —56, Jönköpings SS	9.57,3	15
20.	Barbara Schroeder, —57, Örebro SS	9.58,4	6

1500 m frisim (18.18,5—19.17,9)

1.	Irwi Johansson, —54, GKKN	17.54,9	2
2.	Anita Zarnowiecki, —54, S 02	18.14,6	1
3.	Else Gunsten, —57, Kristianstads SLS	18.16,5	3
4.	Yvonne Lindqvist, —59, Polisens IF	18.27,9	—
5.	Pia Ottosson, —60, Mariestads SS	18.28,6	7
6.	Gunilla Lundberg, —57, Umeå SS	18.29,2	—
7.	Gunilla Forslund, Upsala S	18.34,8	6
8.	Eva Andersson, —57, GKKN	18.35,6	10
9.	Yvonne Möller, —56, Marestads SS	18.38,7	13
10.	Marie Sundeborg, —56, Värnamo SS	18.39,0	—
11.	Barbro Olsson, —55, Helsingborgs S	18.42,2	4
12.	Margareta Rutqvist, —57, Mariestads SS	18.43,6	9
13.	Carina Eriksson, —55, Gävle SS	18.47,5	16
14.	Ros-Marie Seidlitz, —60, Linköpings ASS	18.49,9	12
15.	Camilla Hoffer, —56, Kristianstads SLS	18.58,2	14
16.	Gunilla Magnusson, —56, GKKN	18.58,7	—
17.	Anette Carlsson, —56, Trollhättans SS	19.00,5	—
18.	Irja Dahlman, —60, Värnamo SS	19.01,9	—
19.	Birgitta Grandin, —60, Hellas	19.03,7	—
20.	Ann-Marie Sahlin, —58, Hellas	19.04,3	—

4×100 m frisim (4.15,3—4.35,4)

1.	S 02	4.11,16	5
2.	Kristianstads SLS	4.12,27	3
3.	Polisens IF, lag 1	4.13,87	2
4.	GKKN	4.14,30	7
5.	Jönköpings SS	4.19,48	10
6.	Karlslunds IF	4.20,87	12
7.	Gävle SS	4.24,20	1
	Borlänge SS	4.24,2	6
9.	SK Neptun	4.25,92	11
10.	Hudiksvalls SS	4.27,0	—
11.	Sollefteå ASS	4.29,15	15
12.	SK Ran	4.30,70	—
13.	Örebro SS	4.30,8	13
14.	Upsala S	4.30,9	—
15.	Västerås SS	4.30,99	—
16.	Polisens IF, lag 2	4.31,1	14
17.	Värnamo SS	4.31,34	—
18.	SKK-Spårvägen	4.32,40	—
	SK Ägir	4.32,4	18
20.	Helsingborgs S	4.32,5	4

4×200 m frisim (9.15,9—10.16,0)

1.	GKKN	9.02,3	6
2.	Kristianstads SLS, lag 1	9.03,0	1
3.	Jönköpings SS, lag 1	9.05,8	5
4.	Polisens IF, lag 1	9.10,6	2
5.	S 02, lag 1	9.16,2	3
6.	Polisens IF, lag 2	9.20,1	7
7.	Borlänge SS	9.22,2	12
8.	Helsingborgs S	9.25,5	10
9.	Gävle SS	9.27,6	4
10.	Mariestads SS	9.29,1	9
11.	Ystads SS	9.30,6	—
12.	SK Neptun	9.32,8	11
13.	Örebro SS	9.35,1	15
14.	Jönköpings SS, lag 2	9.37,3	—
15.	Värnamo SS	9.40,2	—
16.	SKK-Spårvägen	9.44,5	—
17.	Malmö S	9.47,5	8
18.	Linköpings ASS	9.49,6	17
19.	Kristianstads SLS, lag 2	9.53,0	—
20.	SK Ägir	9.53,1	—

100 m bröstsim (1.15,1—1.23,5)

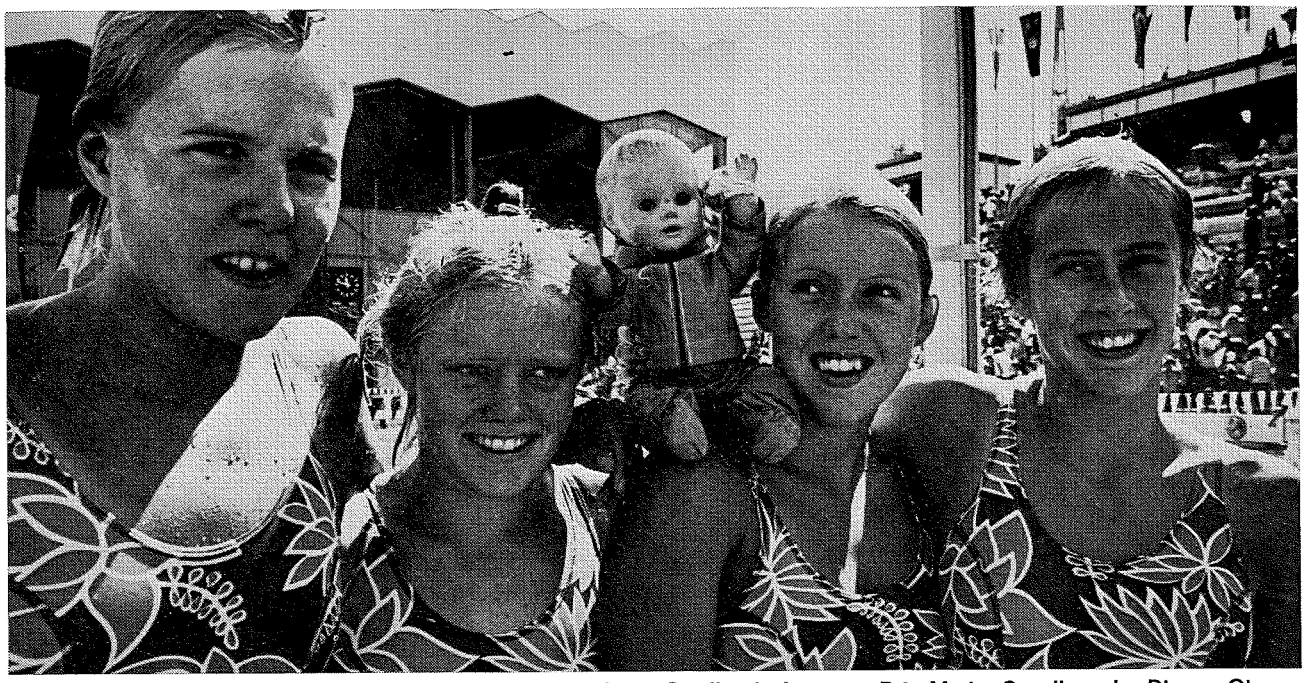
1.	Jeanette Pettersson, —56, SKK-Spårvägen	1.15,7	1
2.	Britt-Marie Smedh, —56, Polisens IF	1.17,0	2
3.	Anette Fredriksson, —60, S 02	1.18,9	4
4.	Monika Andersson, —57, GKKN	1.19,3	5
5.	Eva Olsson, —53, S 02	1.19,7	6
6.	Ann Sofi Roos, —59, Kristianstads SLS	1.20,0	17
7.	Ann Christin Melin —59, Södertörns SS	1.21,1	13
8.	Marina Eklöf, —56, Mariestads SS	1.21,3	3
9.	Inger Zetterkvist, —57, S 02	1.21,4	10
10.	Birgitta Wiig, —59, Sundsvalls SS	1.21,5	15
11.	Gunilla Magnusson, —56, GKKN	1.22,1	—
12.	Kristina Lie, —56, Karlslunds IF	1.22,3	8
13.	Else-Marie Hjetström, —53, SK Ran	1.22,6	—
14.	Berit Waara, Haparanda SK	1.22,7	—
15.	Pia Borgström, —55, Motala SS	1.22,8	—
16.	Elisabeth Gustavsson, —60, Skara SS	1.23,0	19
17.	Annemo Nyberg, —55, Kristinehamns SS	1.23,1	—
18.	Lena Nordström, —57, Kalmar SS	1.23,1	—
19.	Lena Bäcklund, —56, Filipstads IF	1.23,3	10
	Anna Lindberg, —59, Sollefteå ASS	1.23,3	—

200 m bröstsim (2.42,3—2.57,6)

1.	Jeanette Pettersson, —56, SKK-Spårvägen	2.42,80	1
2.	Anette Fredriksson, —60, S 02	2.48,68	17
3.	Marina Eklöf, —56, Mariestads SS	2.49,2	6
4.	Ann Sofie Roos —59, Kristianstads SLS	2.49,41	11
5.	Monika Andersson, —57, GKKN	2.50,10	7
6.	Eva Olsson, —53, S 02	2.50,2	3
7.	Birgitta Wiig, —59, Sundsvalls SS	2.50,28	—
8.	Gunilla Magnusson, —56, GKKN	2.53,0	13
9.	Ann-Christin Melin, —59, Södertörns SS	2.53,73	—
10.	Ann-Marie Tallberg, —60, Filipstads IF	2.53,8	—
11.	Inger Zetterqvist, —57, S 02	2.54,36	14
12.	Monica Ulvar, —54, Jönköpings SS	2.55,3	—
	Lena Nordström, —57, Kalmar SS	2.55,3	—
	Lena Krikström, —55, Växjö SS	2.55,3	—
15.	Anna Lindberg, —59, Sollefteå ASS	2.55,64	—
16.	Annemo Nyberg —55, Kristinehamns SS	2.56,6	10



Pia Ottosson, stark och ettrig distansimmerska, redan högt uppe i svensk-toppen under 1973.



Duktiga flickor som toppar i statistiken. Fr v Gunilla Lundberg, Gunilla Andersson, Britt-Marie Smedh och Diana Olsson. Flickorna bildade vårt medleylag på VM i Belgrad, varifrån bilden är hämtad.

17.	Åsa Karlsson, —58, Helsingborgs S	2.56,9	—
18.	Kristina Lie, —56, Karlslunds IF	2.57,18	—
19.	Eva-Marie Ahlgren, —53, SK Ran	2.57,5	19
20.	Karin Lindskog, —57, GKKN	2.57,7	—

100 m ryggsim (1.08,3—1.15,1)

1.	Diana Olsson, —57, Polisens IF	1.06,30	1
2.	Pia Zätterström, —57, Limhamns SS	1.09,7	3
3.	Ing-Marie Nilsson, —54, GKKN	1.10,6	8
4.	Gunilla Lundberg, —57, Umeå SS	1.10,7	4
	Anita Zarnowiecki, —54, S 02	1.10,7	2
6.	Pia Strand, —58, S 02	1.11,7	9
7.	Gunilla Forslund, —58, Upsala S	1.12,3	—
8.	Hedda Rönnholm, —58, Danderyds SK	1.12,45	14
9.	Eva Alm, —57, SKK-Spårvägen	1.12,58	—
10.	Inger Larsson, —60, Tunafors SK	1.12,9	—
	Gunilla Andersson, —55, SK Neptun	1.12,9	17
12.	Carina Hiljebäck, —56, Polisens IF	1.13,0	18
13.	Mari Thörning, —58, Linköpings ASS	1.13,05	—
14.	Marianne Tour, —59, SK Neptun	1.13,18	19
15.	Eva Carlsson, —54, Tunafors SK	1.13,2	—
16.	Ann Reinholdsson, —57, GKKN	1.13,36	10
17.	Maria Löfgren, —58, Luleå SS	1.13,4	—
18.	Anita Hanefors, —59, S 02	1.13,6	—
19.	Susanne Collgård, —60, Karlslunds IF	1.13,94	—
20.	Ulrika Jansson, —58, Södertörns SS	1.13,99	—

200 m ryggsim (2.27,6—2.38,0)

1.	Diana Olsson, —57, Polisens IF	2.23,93	1
2.	Gunilla Lundberg, —57, Umeå SS	2.26,3	2
3.	Anita Zarnowiecki, —54, S 02	2.27,4	4
4.	Pia Zätterström, —57, Limhamns SS	2.29,6	3
5.	Gunilla Forslund, —58, Upsala S	2.30,2	5
6.	Ing-Marie Nilsson, —54, GKKN	2.32,5	13
7.	Hedda Rönnholm, —58, Danderyds SK	2.32,84	8
8.	Carina Hiljebäck, —56, Polisens IF	2.33,68	—
9.	Annica Johansson, —58, Hallsbergs SK	2.33,94	20
10.	Inger Larsson, —60, Tunafors SK	2.34,47	—
11.	Pia Strandh, —58, S 02	2.34,7	16
12.	Ann Reinholdsson, —57, GKKN	2.35,01	15
13.	Marianne Tour, —59, SK Neptun	2.35,27	12
14.	Helen Rekke, —59, SK Ge-Ma	2.35,53	—
15.	Gunilla Andersson, —55, SK Neptun	2.35,8	16
	Agneta Sundqvist, —58, Örbyhus SK	2.35,8	—
17.	Marie Sundeborg, —56, Värnamo SS	2.36,4	14
18.	Eva Andersson, —57, GKKN	2.36,6	—
19.	Elisabeth Gustavsson, —60, Skara SS	2.36,7	—
20.	Harriet Gustavsson, —56, Karlskoga SS	2.37,0	7

100 m fjärilsim 1.06,2—1.12,5)

1.	Gunilla Andersson, —55, SK Neptun	1.04,8	2
2.	Eva Andersson, —57, GKKN	1.07,5	4
3.	Ann Mårdbrink, —56, S 02	1.09,3	11
4.	Pia Lindgren, —57, Ystads SS	1.09,5	9
	Lena Johansson, —56, Sollefteå ASS	1.09,5	12
6.	Jeanttte Pettersson, —56, SKK-Spårvägen	1.09,6	3
7.	Diana Olsson, —57, Polisens IF	1.09,7	—
	Elisabeth Lyckhammar, —59, Polisens IF	1.09,7	—
9.	Irwi Johansson, —54, GKKN	1.09,0	—
10.	Eva Lotta Kihlberg, Växjö SS	1.10,0	15
	Katarina Aronsson, —57, Nässjö SLS	1.10,0	15
12.	Annika Hessman, —56, Gävle SS	1.10,2	7
13.	Karin Johansson, —57, Örnsköldsviks ASS	1.10,3	5
14.	Anne-Mari Tallberg, —60, Filipstads IF	1.10,4	—
	Gunilla Magnusson, —56, GKKN	1.10,4	13
16.	Åsa Johansson, —58, Kristianstads SLS	1.11,0	—
	Anita Hanefors, —59, S 02	1.11,0	—
	Nina Simm, —55, Lycksele IF	1.11,0	7
19.	Carola Johansson, —59, Värnamo SS	1.11,1	—
20.	Else Gunsten, —57, Kristianstads SLS	1.11,2	14

200 m fjärilsim (2.24,1—2.41,4)

1.	Gunilla Andersson, —55, SK Neptun	2.25,2	1
2.	Eva Andersson, —57, GKKN	2.27,97	3
3.	Else Gunsten, —57, Kristianstads SLS	2.30,33	6
4.	Eva Lotta Kihlberg, Växjö SS	2.30,6	12
5.	Pia Lindgren, —57, Ystads SS	2.30,71	9
	Lena Johansson, —56, Sollefteå ASS	2.30,71	4
7.	Elisabeth Lyckhammar, —59, Polisens IF	2.33,1	—
	Katarina Aronsson, —57, Nässjö SLS	2.33,1	16
9.	Anita Hanefors, —59, S 02	2.33,23	—
10.	Gunilla Magnusson, —56, GKKN	2.33,52	10
11.	Birgitta Wiig, —59, Sundsvalls SS	2.35,10	—
12.	Margareta Rutqvist, —57, Mariestads SS	2.35,3	18
13.	Jeanette Pettersson, —56, SKK-Spårvägen	2.35,4	8
14.	Katarina Ivholt, —60, SK Ran	2.35,89	—
15.	Elisabeth Gustavsson, —60, Skara SS	2.35,96	—
16.	Annika Hessman, —56, Gävle SS	2.36,0	15
	Yvonne Jonsson, —54, Jönköpings SS	2.36,0	—
18.	Inger Andersson, —54, Jönköpings SS	2.36,6	—
19.	Carola Johansson, —59, Värnamo SS	2.36,89	—
20.	Ann-Kristin Ångström, —54, Lycksele IF	2.37,2	—

200 m medley (2.27,9—2.39,0)

1.	Diana Olsson, —57, Polisens IF	2.29,1	3
2.	Anita Zarnowiecki, —54, S 02	2.29,4	1
3.	Irwi Johansson, —54, GKKN	2.32,1	6
4.	Marie Sundeborg, —56, Värnamo SS	2.32,4	5
5.	Eva Andersson, —57, GKKN	2.33,1	2
6.	Birgitta Wiig, —59, Sundsvalls SS	2.33,5	—
7.	Ann Mårdbrink, —56, GKKN	2.33,7	—
8.	Carina Eriksson, —55, Gävle SS	2.34,4	14
9.	Elisabeth Gustafsson, —60, Skara SS	2.35,0	—



Gunilla Andersson har definitivt (?) tagit över som vår ledande fjärilssimerska under 1973.

10.	Kerstin Asp, —56, Polisens IF	2.35,1	—
11.	Jeanette Pettersson, —56, SKK-Spårvägen	2.35,3	4
12.	Anita Hanefors, —59, S 02	2.35,5	—
13.	Eva-Lotta Kihlberg, —55, Växjö SS	2.35,7	7
14.	Lena Johansson, —56, Sollefteå ASS	2.35,9	16
	Gunilla Lundberg, —57, Umeå SS	2.35,9	7
16.	Gabriella Wenell, —56, Jönköpings SS	2.36,0	—
17.	Pia Zätterström, —57, Limhamns SS	2.36,4	9
18.	Åsa Johansson, —58, Kristianstads SLS	2.37,1	—
	Else Gunsten, —57, Kristianstads SLS	2.37,1	—
20.	Liselott Hammargren, —57, Helsingborgs S	2.37,2	—

400 m medley (5.17,5—5.41,9)

1.	Anita Zarnowiecki, —54, S 02	5.12,6	1
2.	Eva Andersson, —57, GKKN	5.21,6	—
3.	Irwi Johansson, —54, GKKN	5.23,2	8
4.	Marie Sundeborg, —56, Värnamo SS	5.23,7	—
5.	Gunilla Magnusson, —56, GKKN	5.24,64	7
6.	Gunilla Lundberg, —57, Umeå SS	5.25,5	—
7.	Birgitta Wiig, —59, Sundsvalls SS	5.25,78	—
8.	Elisabeth Gustafsson, —60, Skara SS	5.26,01	—
9.	Anita Hanefors, —59, S 02	5.26,1	—
10.	Jeanette Pettersson, —56, SKK-Spårvägen	5.27,7	12
11.	Gunilla Forslund, —58, Upsala S	5.28,16	—
12.	Pia Ottosson, —60, Mariestads SS	5.28,2	—
13.	Lena Johansson, —56, Sollefteå ASS	5.28,62	4
14.	Carina Eriksson, —55, Gävle SS	5.29,0	2
15.	Anette Carlsson, —56, Trollhättans SS	5.29,8	—
16.	Ann-Mari Tallberg, —60, Filipstads IF	5.30,58	—
17.	Gabriella Wenell, —56, Jönköpings SS	5.30,9	13
18.	Camilla Hoffer, —56, Kristianstads SLS	5.31,4	6
19.	Eva-Lotta Kihlberg, —55, Växjö SS	5.31,6	3
20.	Ann-Catrin Wiman, —58, SK Neptun	5.31,8	—

4×100 m medley (4.36,1—5.09,8)

1.	GKKN	4.40,8	3
2.	Polisens IF, lag 1	4.43,6	1
3.	S 02, lag 1	4.45,36	2
4.	Karlslunds IF	4.48,63	10
5.	S 02, lag 2	4.48,9	11
6.	SKK-Spårvägen	4.49,08	—
7.	Jönköpings SS	4.50,3	3
8.	Kristianstads SLS	4.50,4	7
9.	SK Neptun	4.51,7	6
10.	Nässjö SLS	4.53,0	12
	Polisens IF, lag 2	4.53,0	5
12.	Linköpings ASS	4.54,20	15
13.	Sollefteå ASS	4.54,6	9
14.	Borlänge SS	4.54,8	—
15.	Gävle SS	4.57,6	8
16.	Södertörns SS	4.58,60	13
17.	Umeå SS	4.59,26	—
18.	Växjö SS	4.59,4	16
19.	Hallsbergs SK	5.01,23	—
20.	SK Ran	5.01,5	—

Ta det som kuriosum – inte som utmaning!

Herr Redaktör!

Till min förvåning — och förskräckelse! — läste jag i senaste numret av Simsport att neptunsimmaren Mats Dänsel gjort ett fem timmar långt träningspass genom att simma 100×200 meter

Sånt är, såvitt jag kan bedöma, enbart slöseri med tid och kraft. Alls ingen framkomlig väg — om man inte avser att träna sig till att bli kanalkrossare. Borde inte förbundet i sitt officiella organ propagera för vettig(are) form för träning än sånt här, som enligt mitt sätt att se är rena rama idiotin.

Ta det som en utmaning, slutar artikeln.

Ta det i stället för det det är och bör vara — ett kuriosum!

BO ALM

Inbjudan till Svenskt Mästerskap i konstsim 1974

SVENSKA SIMFÖRBUNDET och BORLÄNGE SS
har härmed äran inbjuda till SVENSKT MÄSTERSKAP I KONSTSIM
i MASERHALLEN 4—5 maj 1974

1. OMFATTNING: Solo, par och lag.
2. GENOMFÖRANDE: Tävlingen genomförs enligt Svenska Simförbundets tävlingsregler kapitel VII, varvid de internationella figurserierna enligt regel 772 a-b för 1972—1976 gäller.
3. ANMÄLAN i 2 ex. på protokollsblankett (beställs hos Simkanslierna) för figur- och musiksimning jämte läkarintyg (enl. regel 804 och 805) insändes till Svenska Simförbundets Kansli, Box 6506, 113 83 STOCKHOLM, så att de är kansliet tillhanda två veckor före tävlingen. Anmälan skall även ange lagledare och domare.
   Efteranmälan kan ske enligt regel 805.
4. PRELIMINÄR TIDSPLAN

   4 maj
   Kl. 13.00 Träning i bassängen (enl. uppgjort schema)
   Kl. 15.00 Upprop, jurysammanträde
   Kl. 16.00 Figurtävling
   Kl. 18.15 Musiksimning par final

   5 maj
   Kl. 08.00—09.30 Träning i bassäng
   Kl. 0.900 Jurysammanträde
   Kl. 09.30 Musiksimning, B-final
   Kl. 12.45 Jurysammanträde
   Kl. 13.00 Musiksimning par final
   Kl. 14.00 Musiksimning solo final
   Kl. 15.00 Musiksimning lag final

   Lottning av startordning äger rum den 18 maj på Svenska Simförbundets kansli kl. 11.00.
5. INKVARTERING OCH UTSPISNING sker genom deltagarnas egen försorg. Upplysningar om möjligheter till inkvartering och utspisning lämnas av SJ Resebyrå, tel. 0243/159 05
6. ÖVRIGT
   Upplysningar om tävlingarna lämnas av Set Hjärpe, tel. 08/22 60 00 ankn. 2360 eller Barbri Hedsten, tel. 0240/179 17.

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

SVENSKA SIMFÖRBUNDET — BORLÄNGE SIMSÄLLSKAP

Domarekurs D 2 i konstsim

Kurs D 2 för domare i konstsim arrangeras 19—21 april i Fagersta.

Kvalifikationer: Genomgången kurs I 1, D 1 och I 2. Dispens kan ges för kurs I 2, därest elev dokumenterat motsvarande kunskaper t. ex. genom att ha utbildat aktiva, som startat i solo i SM och/eller JSM 1973 och är villig delta i kurs I 2 hösten 1974, vilken preliminärt bestämts till den 1—3 nov. på Bosön.

Kursavgift: 150 kronor. Inbetales samtidigt med anmälan på Svenska Simförbundets postgirokonto 5 24 94 - 2.

Kursen börjar fredagen den 19 april kl 19.00 och avslutas 21 april kl. 17.00.

Anmälan, av vilken skall framgå folkbokföringsnummer, namn, adress, telefon, förening, tidpunkt för genomgång av tidigare kurser samt verksamhet inom föreningen, sänds till Svenska Simförbundet, Box 6506, 113 83 Stockholm **före den 8 april 1974.**

USA-clinic i konstsim

En inbjudan föreligger från Donald Kane, v. ordf. i FINA:s konstsimkommitté till "1:st International Invitational Synchronized Swimming Coaches Clinic 19—25 augusti 1974". Det sker i Kalifornien USA med Marion Kane, tidigare verksam i San Fransico, som instruktör.

Den som ev. är intresserad deltaga kan vända sig till vår KK (Set Hjärpe) eller skriva direkt till Mr Donald T. Kane, Oak Park, 4669 Badger RD, Santa Rosa, California 95 405, USA.

AMERIKANSK SKOVLING

Skovling det är svårt det!

Mycket finns att diskutera om skovling. Att det är det tråkigaste flickorna har att lära inom konstsimningen har vi tränare märkt tydligt. Det är dessutom svårt för en del att lära sig skovla. Den i särklass svåraste skovlingen är den s. k. Amerikanska skovlingen. Många av oss tränare har kanske aldrig prövat på att göra en "amerikansk" skovling, vilket gör det svårt att lära ut den.

Jag har i den amerikanska tidskriften Synchro-Info funnit en bra beskrivning på just denna typ av skovling och en översättning följer här till hjälp för alla nya tränare och konstsimmare.

Börja med att visa skovlingen på land.

— sträck på kroppen
— handleder och handflator raka med fingrarna ihop. Handflatan uppåt.
— böj armbågen 90° håll ut underarmen rakt ut från midjan.

Utförande: underarmar och händer förs parallellt med vattenytan. Händernas lillfingersidor förs mot varandra (händernas tumsidor något uppåt) därefter förs händernas tumsidor tillbaka men nu med lillfingersidorna något uppåt.

Handleder och underarmar måste vara stadiga när de sveper fram och tillbaka för att hålla kroppen uppe.

Kom ihåg, att när du utför skovlingen i lodrätt ställning, alltså med huvudet nedåt, skall handflatorna vara vända mot bassängbotten.

3 olika sätt att träna "Amerikansk skovling".

1. Simmaren står på grunda delen av bassängen (bröst-höjd) och utför där skovlingen. Instruktören kollar, att simmaren gör rätt med både lillfingersidan såväl som med tumsidan. Trycket av vattnet skall kännas på båda sidorna. Skovlingen får en tendens att bli ryckig om de inte gör rätt med båda sidorna. Försök att få simmarna att arbeta i lugnt, jämt tempo i båda ut- och ingående rörelse.
2. Simmaren ligger i sträckt bröstläge och skovlar med fötterna före.
3. Till sist, på djupvvatten, skall simmaren skovla sakta med fötterna till botten och försöka hålla dem där i 5—10 sekunder.

Barbro Hedsten, Borlänge SS



Andra Yoyst, Australien, vinnare på 200 fjäril med 2.20,5 flankerad av Patti Stenhouse, Kanada och Gail Neall, Australien. Trion dominerade fjärilsimmet på samväldesspelen i Christchurch.

FOTO: TONY DUFFY

Tennsoldater på frammarsch!

Så är det stora "konstsimslaget" över. I striden deltog en kineskvarett och sex tennsoldater samt mellan dem 4 haremsdamer. Pärlfiskare, gangsterbrudar och ett par luffare försökte blanda sig i striden, så även en publikfriande matador. Tennsoldaterna, pärlfiskarna och matadoren avgick med segern.

Det handlar om kvalificeringstävling i konstsim till juniorlandslaget. Allt gick av stapeln i Örebro varmbadhus' ärevördiga pelarsal.

Klockan 12 stod det tränare och supporters till de tävlande och tryckte bakom varje pelare. Med uppmuntrande tillrop hjälpte de sina adepter med den uppmjukande träningen.

Klockan 13 anlände, från sin konferens i herrturken, 5 sammanbitna och stränga domare samt den mycket hesa tävlingsledaren tillika speaker för dagen. Då fritidsnämndens mikrofon gått upp i limningen rasade speakerns röst ganska snart. I pausen ryckte en Örebro-morfar ut med avbitartång och isoleringsband och lagade den trasiga mikrofonen.

Tävlingen förlöpte utan större sensationer. Flickorna visade att de för varje tävling blir allt bättre i figurerna. Musiksimningen vållade en del besvär för de gästande flickorna, då bassängen endast var 4 banor bred, mot de 6 till 8 som de är vana vid. Av den anledningen kunde de inte satsa för fullt utan att vara rädda för att slå tårna i väggen.

Efter tävlingen var det dags för domarna och tävlingsledaren att i herrturken slå sina kloka huvuden ihop och upprätta förslag på landslagstruppens utseende. KK bestämde sedan att följande skulle nomineras: solo: Charlotte Otterlid, Agneta Götman, Lena Boström, ÖSS, par: Charlotte Otterlid, Lena Boström ÖSS, Lotta Johansson och Claire Leijon Fagersta SK samt lag: Örebro SS.

Vi gratulerar och önskar lycka till

Barbro Hedsten, Borlänge SS

Dalkullan

Forts. fr. sid. 10

Börje Holmberg, men han skuffede en hel del på söndagen i Borlänge. Han blev endast åttonde man på 400 m. frisim. Rolf Pettersson överraskade positivt, hans seger på 100 m. var kanske inte så oväntad, men att ta hem 400 m. före sådana hejare som Börje Holmberg, Sven von Holst m. fl. tyder på styrka. Bernt Zarnowiecki "sköjade" med sina medtävlare och blev tvåa både på 200 m. bröstsim, efter Anders Norling men före Anders Häggqvist på goda 2,34,5, och 400 m. frisim där han öppnade i ursinnigt tempo och ledde ett tag med cirka 7 meter. I skuggan av de stora gjordes många andra fina prestationer och det kan nämnas att det sattes inte mindre än fjorton nya D-rekord bara i Falun.

Erik Adamsson

Emmaboda blir sim-centrum?

Emmabode i Småland har väl hittills kanske inte gjort sig så känt i simmarfamiljen. Nu har man dock skaffat sig alla möjligheter att bli ett begrepp i svensk simning. Emmaboda har nämligen fått en inomhushall med separat hoppbassäng och samtidigt disponerar man hos Flygts pumpar på orten en av landets två simrännor.

Smålands Simförbund har uppmärksammat detta liksom Östergötlands Simförbund. I samband med starten av verksamheten i Emmaboda SS regi propagerade nämligen dessa båda förbund för simsporten. Smålands Simförbunds sekreterare Christer Junefelt besökte Emmaboda dels för att propagera för ortens blivande simmarstjärnor dels för att hjälpa ESS att komma igång med teknikskolor (crawl- medley- och simhopp), simlekskolor och inte minst simmotionsskolor. Östergötland bedrev propaganda genom sina ungdomar, som var på träningsläger där under sportlovet.

Entusiastiska ledare i Emmaboda SS ska nu sätta full fart och samtidigt vill man gärna att Emmaboda ska bli ett småländskt simcentrum i form av att Smålands Simförbund lägger sina läger och kurser där. Smålands Simförbund tackar naturligtvis för inviten och kommer redan i september att ordna en sammandragning för yngre simmare i Emmaboda.

I FÄDRENS SPÅR . . .

I resultatlistan från årets Vasalopp hittade man bl a namnen **Sven von Holst** och **Hasse Ljungberg.** Svenne blev nr. 2.321 och åkte på tiden 7.16,57. Hasse njöt mer av vyerna och blåbärssoppan, åkte i mål på 9.30,41 som 6.074 man. Vilket minner lite grand om den här historien från Vasaloppet:

— Var anmäler man sig, när man kommer i mål i Mora?

— Det blir väl bäst hos nattportieren . .

SJÄTTE I FÖLJD . . .

För sjätte året i rad har **Gunnar Larsson** tilldelats Skånes Simförbunds guldmedalj för bästa aktiva prestation. Enar Peterssons Minne dubblerades i år och tillföll tränaren **Jerry Liljegren,** Ystad, och **Else Gunsten,** Kristianstad.

I BOKFLODEN

Sherman Chavoor, som bl a tränat **Debbie Meyer, Sue Pedersen** och **Mike Burton,** har debuterat som författare. Förstlingsverket, som är en bok på 529 sidor och som handlar om simning, har fått titeln "50-metersdjungeln".

NYTT om NAMN

NY INTERN

Internatet i Klippan fick den 14 februari (Alla Hjärtans Dag!) en ny medlem. **Linda Birgitta** heter den nya "internen" och hon var 49 cm lång och vägde 3.280 gram vid sin entré i (sim)världen. Mamma **Rita** är lycklig värre, rapporterar stolte pappan **Ronnie Paleski,** "rektor" vid vårt simcentrum i Klippan.

SVENSKA KLUBBAR

I de senaste utgåvorna av Simsport har betonats, att utländska medborgare, som önskar simma för svenska föreningar, skall göra anmälan härom till förbundet i enlighet med vad reglerna stadgar. Styrelsen har beslutat, att sådan anmälan bl a skall noteras i Simsport. Vi noterar att

— tyske medborgaren **Harald Becker** från den 27 mars är startberättigad för Älmhults SS.

— **Dag Arild Hansen,** Norge, representerar Helsingborgs SS från den 30 mars.

— **Kaled Bekli** är också klar för Helsingborgs SS från 30 mars.

JUBILERAR SNART

Det är dags för ett celebert jubileum för **Roland Matthes,** DDR:s suveräne ryggsimmare. Under sin framgångsrika karriär har Roland hittills simmat 73 tävlingslopp på 100 rygg under minuten. **Mike Stamm,** USA, har klarat den gränsen 17 gånger.

HAINES FLYTTAR

Georges Haines, 40, USA:s OS-coach sedan 1960, tränare i Santa Clara blir i september tränare i Los Angeles, till vars universitet (UCLA) han knutits. UCLA vill förbättra sin position som sim-universitet — man är f. n. trea i USA efter Indiana **(James Cohnsilman)** och USC **(Peter Daland).** För UCLA simmar bl. a. **Kurt Krumpholz, Rex Favero, Steve Genter** och **Tom Bruce.** Georges Haines har tjänat Santa Clara Swimming Club i 23 år och bl. a. tagit fram storheter som **Steve Clark, Don Schollander** och **Mark Spitz.** För Santa Clara SC simmar f. n. bl. a. **Joe Bottom, John Hencken, Steve Baxter, Keena Rothhammer** och **Jennifer Bartz.**

DUKTIG FINNE

Tuomo Kerola, f. —57, från Gamlakarleby, är en snitsare i bröstsim. Nyligen har Tuomo vid finska mästerskapen simmat på 1.09,67 resp. 2.28,65 och vid finska JM slog han finskt rekord på 100 m. med 1.08,3. Han har också rekordet på 200 meter med 2.27,9, satt i december —73. Alla noteringarna gäller 25-metersbassäng.



Jenny (Jennifer) Turrall och Sally Lockyer är inte bara duktiga simmerskor — de gillar bl a att laga mat också. Här ses de båda praktisera hemma hos Jenny under överinseende av mamma Turrall. Både Jenny och Sally är, rapporteras det, också duktiga i sina studier, där deras resultat ligger långt över genomsnittet.

TILL EUROPA

En australisk trupp kommer till Europa på turné i vår. Truppen skall tävla i Leeds den 13—15 april och har också accepterat att starta i bl a Frankrike på internationella tävlingar. I truppen igår bl a **Stephen Holland, Brad Cooper, John Kulasalu, Stephen Badger** och de uppmärksammade småflickorna **Jenny Turall** och **Sue Locokyer.**

TILL JAPAN

Sex av DDR:s toppar skall delta i öppna japanska mästerskapen i Hiroshima i slutet av mars. I truppen ingår **Kornelia Ender, Renate Vogel, Andrea Hübner, Roland Matthes, Roger Pyttel** och **Hartmut Flöckner.**

SMITTSAMT?

Nånting måste vara smittsamt, för nu har även **Göran 'Stänko" Eriksson,** simtränare i Karlstad blivit far. Det blev en gosse!

TRÄNAREFÖRENING

Till ordförande i Gotlands Simtränares Förening — varom berättas på annan plats i detta nummer — har valts **Marika Björkander.** Sekreterare är **Thomas Klintborg** och i pengarna håller **Ronny Höglund.** Suppleant i styrelsen, tillika v ordf. är **Bodil Carlberg.** Föreningen skall sammanträda en gång pr månad, föreningen skall till varje klubbtävling skaffa fram två pris till bästa prestation, man jobbar på att skaffa fram klubbtröja m. m

LAGERRENSNING

Vi måste göra plats för 1974 års modeller av Speedo simdräkter och simbyxor, som ÄNTLIGEN anlänt från England. Därför gör vi stor lagerrensning på innevarande lager av Speedo simdräkter och simbyxor i större storlekar. Vi säljer ut hela vårt gamla lager i MÖNSTRADE modeller i följande storlekar:

Simdräkter: 34 L — 36 — 36 L

Simbyxor: 36

PANGPRIS! Simdräkt: 25.– Simbyxor: 15.– PANGPRIS!

BADTOFFEL



ADILETTE

lätt, bekväm, praktisk

Bred, vadderad vristrem.

Hållbar, vattentålig Poro-sula.

PRIS: 35:—

HANDPADDEL

Handpaddeln är utrustad med "styrfena" som styr handen i rätt läge och talar om för simmaren om draget är ofullständigt i slutfasen.

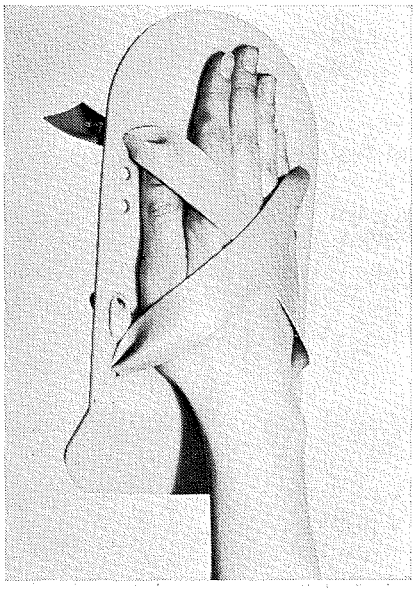
Önskar man inte denna finess, är det enkelt att rätta ut eller avkorta styrfenan. Skulle paddeln vara för stor för yngre simmare är det enkelt att korta av den till önskad storlek.

Paddeln sitter fast på handen med BREDA gummiband, vilket medför att blodcirkulationen kan fortgå obehindrat. Gummibanden kan fästas på olika sätt, det är alltså upp till simmaren att finna ut vad som känns bäst och är lämpligast för honom/henne.

PRIS: 15:—

DOLMAR: 9:— 11:— 13:—

SIMGLASÖGON (Speedo) 15:—



BESTÄLLNINGSKUPONG

Jag beställer att skickas **mot postförskott**

..... st simdräkt	storl.		à 25:—
..... st simdräkt	storl.		à 25:—
..... st simbyxor	storl.		à 15:—
..... st simbyxor	storl.		à 15:—
..... par badtofflor	storl.	ADIDAS	à 35:—
..... par badtofflor	storl.	ADIDAS	à 35:—
..... st Handpaddel			à 15:—
..... st Dolmar	storl.		à 9:— — 13:—
..... st Simglasögon			à 15:—

Namn: .....

Adress: .....

Postadress och postnummer:
Insändes till Svenska Simförbundet, Box 6506,
113 83 Stockholm. Tel. 08-14 18 30



Valhall

HOTELL - RESTAURANG

TELEFON VXL 0923/121 90
952 00 KALIX

Förstklassigt Hotell med fullständiga rättigheter

Moderna rum med alla bekvämligheter

DANS Onsdagar och Lördagar

Hjärtligt Välkommen

S. LARSSONS LASTBILSÅKERI

Furunäs, ÖVERKALIX

Tel. 0926-102 41, 105 41

Levererar:
GRUS AV ALLA SORTIMENT
SAND, MATJORD
Infordra offert

Ombesörjer
TRANSPORTER AV ALLA SLAG
(även trailertransporter)

Schaktning och lastning Planering Snöröjning Snöplogning — Svetsningsarbeten — Moderna lastbilar och lastmaskiner till förfogande med radioanläggning, varvid transporterna samordnas och förbilligas.

Löwings RYD

Bageri, Konditori och Kafé

RYD — Tel. 0459/800 19

VI REKOMMENDERAR VÅRA

äkta Småländska kringlor o. vårt Hembakade Lantbröd osötat, stenugnsbakat efter gammalt småländskt husmodersrecept

Föreningar och återförsäljare
erhålla högsta rabatt



UTGIVARKORSBAND
SVENSKA SIMFÖRBUNDET
Box 6506
113 83 Stockholm



MELLERSTA SKÅNES CIVILTRYCKERI AB
HÖRBY
1974

Simsport

MEDDELANDEN FRÅN SVENSKA SIMFÖRBUNDET

I detta nummer bl. a.:

Gingsjö-Gunilla dominerade stort i rekordrikt SM

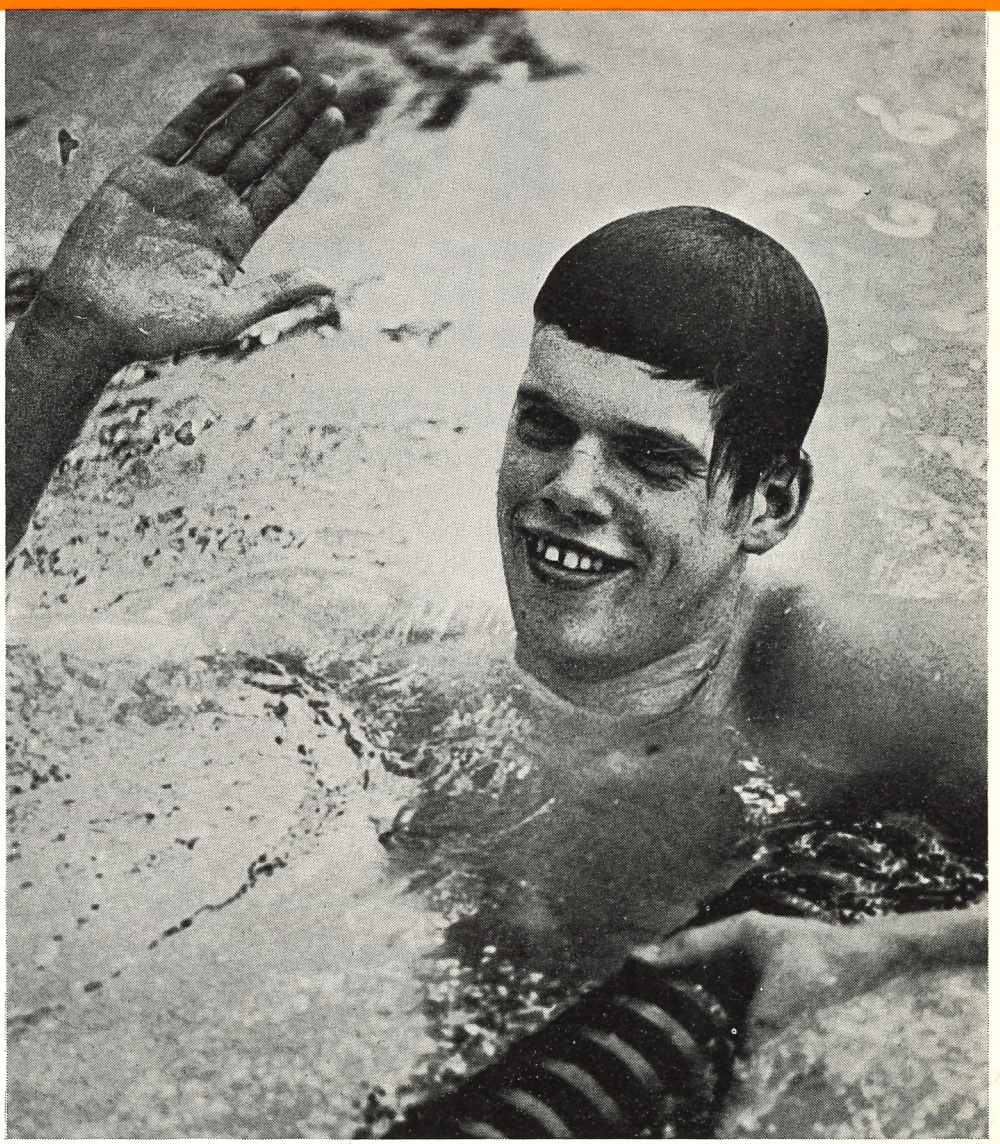
Jönköping vill arrangera EM

Årsmötet ville ha kvaltider – ej pliktgränser

Nu satsar vi på SM för veteraner

Försäljarmaffian och lojaliteten i svensk simning

Över 200 trivdes på jubel-festen



Bengt Gingsjö, suverän på inne-SM i Linköping, med tider på 1.500 frisim och 400 frisim, som födde stora förhoppningar inför EM i Wien i sommar

FOTO: MAGNUS JOHNSON

4 APRIL 1974 — ÅRGÅNG 29 SM-NUMMER