UTGIVARKORSBAND
SVENSKA SIMFÖRBUNDET
Box 6506
113 83 Stockholm



MELLERSTA SKÅNES TIDNINGSTRYCKERI AB
HÖRBY
1974

Simsport

MEDDELANDEN FRÅN SVENSKA SIMFÖRBUNDET



na Olsson var stor dominant på SM i Jönköping med fyra individuella SM-titlar och stortider på 100 m. Här forsar Diana fram mot en av sina många SM-segrar. FOTO: ROLF SÖDERBERG

I detta nummer bl. a.:

Diana dominant med 4 SM-titlar

Peter P. vann två av trekungaslagen

Veteranernas möten blev en stor succé

"Rapport Belgrad" om medleykungen

Pololagen inledde bra men orkade ej

Kvinnliga ledare – varför är de så få?

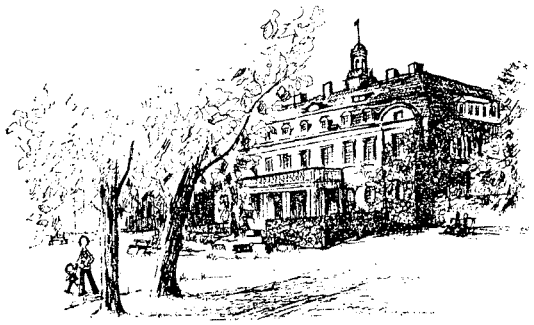
6-7 JUNI—JULI 1974 — ÅRGÅNG 29 SM-NUMMER

GÖSTA GOTTSCHALK, CIVILINGENJÖR SVR.
RÅDGIVANDE INGENJÖRSBYRÅ AB **griab**

Brommagatan 22 — 252 38 HELSINGBORG — Tel. 042-13 94 80

PROJEKTERING AV

Kommunalteknik
Byggnadskonstruktioner
Vattenreningsanläggningar



HOTEL - RESTAURANG och självservering
DANS onsdag, fredag, lördag
KONFERENSLOKALER — FESTVÅNING
SWIMMINGPOOL — BASTU
MOTIONS- och SPORTANLÄGGNINGAR
Håll aktiv konferens och fira aktiv semester

Prova vårt prisbilliga weekendarr.

ÖRENÄS SLOTT
TELEFON 0418-702 50

NI VINNER ALLTID PÅ ATT KÖPA BIL HOS

LANDSKRONA AUKTORISERADE BILHANDLARE

AUTO-LINDÉN AB
AUTO-SERVICE
VILH. BENGTSSONS
BIL AB BILDEVE
BILKOMPANIET
CARL-PHILIPS BIL AB
FOLKES BIL
EMIL NILSSONS BIL AB
SCANIABILAR
CARL SVENSSONS BIL AB
ÖREBIL AB

Upp till kamp, flickor!

VARFÖR SÅ FÅ KVINNLIGA LEDARE PÅ VÅR RIKSNIVÅ?

VARFÖR FINNS DET så få kvinnliga ledare på riksnivå? Det är en fråga som man borde ställa sig.

Vi vet att det på lokal nivå finns många duktiga kvinnliga ledare men av någon hittills outredd anledning verkar det inte som om någon av dessa kan arbeta sig vidare upp i idrottsledarkarriären. Detta är tråkigt!

SIMNINGEN ÄR dock en idrott där man skulle kunna förvänta sig flera kvinnliga ledare än många andra idrotter. Vi har ju en 50:50 fördelning mellan kvinnliga och manliga aktiva i alla våra landslag och i de allra flesta klubbarna.

Varför då så få kvinnliga ledare?

HANDEN PÅ HJÄRTAT mina herrar! Är det inte så att vi håller kvinnorna tillbaka? Inte medvetet men i alla fall! Vi ser ofta till att vi själva tillskansar oss en position i idrottshierarkin och ser till att vi befäster denna. I och för sig ett naturligt beteende men nu är det faktiskt så att det behövs fler kvinnliga ledare och vi måste därför se till att vi lämnar utrymme för dessa.

Titta på Simförbundets styrelse och kommittéer!

Där finns endast fem (5) kvinnor: en i hoppkommittén, en i regelkommittén och tre i konstsimkommittén. Illa.

Hur ser det ut i Simdistrikten?

PÅ VÅRA ÅRSMÖTEN (Simförbundets) och våra konferenser brukar kvinnorna vara mycket få. De flesta finns faktiskt bland tränarna! Det senare noteras med största intresse.

UPP TILL KAMP, mina damer! Ni får helt enkelt inte acceptera att Ni f. n. lever i ett manssamhälle. Se till att Ni får delta i de arbetsuppgifter just Ni tycker är roliga. Se till att Ni får representation i styrelser och kommittéer. Se till att även Ni får tillfälle att åka ut och representera föreningen, distriktet etc.

Skapa kontakter med andra delar av Simsverige än den allra närmaste!

PÅ DETTA SÄTT kan Ni tillskansa Er större insikt om simidrotten, större kontaktytor, mer information om problem (som Ni trodde att bara just Ni hade), kanske större tillfredsställelse i och med att Ni bereds tillfälle att deltaga. Varför tror Ni att männen "så gärna" tar på sig många uppdrag? Ett av motiven kan vara att de får tillfälle att komma ut och träffa intressanta människor och att ha lite trevligt. Varför skall vi missunna kvinnorna detta?

Personligen tror jag inte att denna snedfördelning beror på att männen är kunnigare. Detta påstår jag när jag vet att kvinnorna på lokalnivå inte alls är så få som på riksplanet. Vi vet att kvinnorna är mycket kunniga i de sammanhang de deltager och vi kan av detta dra slutsatsen att de även på högre nivåer skulle klara uppdragen på ett riktigt sätt.

VI VET OCKSÅ att de kvinnor som deltager i konferenser o. dyl. ofta deltager i debatten på ett sådant sätt att man undrar, varför de aldrig märks i andra sammanhang.

Undrar om det inte ligger lite dåligt självförtroende i botten någonstans? Detta kan även det bero på oss män!

Ni har ju aldrig fått chansen att lösa problemen på Ert sätt. Ni har kanske aldrig blivit tillfrågade i vissa frågor o. s. v.

Grabbar! Visa lite mer respekt för det kunnande som finns runt om Er! Tjejer! Ta vara på Era kunskaper och visa att Ni kan.

Roger Taflin

Dags för Militära VM i simning och hopp igen. Tävlingarna genomförs på Tenerifa under tiden 3—6 september.

Tävlingarna borde intressera alla simmare som går i uniform under denna tid.

För vidare information vänd Er till Jan Elvin, Kungl. Sjökrigsskolan, 183 03 TÄBY, tel. 08/756 02 40.

Semesterförsening

På grund av semesterstängt hos såväl tryckeri som distributionsfirma har sommarens dubbelnummer av Simsport utkommit senare än beräknats. Vi ber om överseende med förseningen och hoppas att för augusti — som blir EM-nummer — kunna återgå till den vanliga tidpunkten i månaden för utgivningen. Det innebär, att nummer 8 av Simsport skall dimpa ner i brevlådan någon gång i slutet av augusti.

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
08/51 90 78 (bost.)

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

Nr 6—7 — 1974 — Årgång 29

Obs! Manus till nästa nummer skall vara red. tillhanda senast 15 augusti

AUGUSTI

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
1— 3	K	Bosön: Instruktörer I 2 o. I 3
2— 3	S	Öjebyn: Öjeby-spelen
2— 3	S	Gera, DDR: DDR—Sverige, f. -60 o. senare
2— 3	H	Falköping: Falköping Open
2	S	Kalmar: Minisimmet.
10	S	Ludvika: Landskapsmatch Dalarna—Närke
10	S	Stockholm: 20-manna
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	Västerås: TREDISTRIKTSKAMPEN för ungdom (Södermanland—Dalarna—Västmanland)
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

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
5— 6	S	Arjeplog: Funktionärer, I:a klass
9—10	SHPK	Vuollerim: Föreningsledarkurs
11—20	S	Bosön: Ev. Steg 4
18—19	SHPK	Ronneby: Ungdomsledarkurs
19—20	S	Ludvika: Instruktörer, Steg 1 avd. I
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
26—27	S	Skellefteå: Instruktörer, Steg 2 avd. I

NOVEMBER

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

Klubbarna och lojaliteten:

Vi vill handla hos Simförbundet – men det finns ingenting att köpa!

CHRISTER JUNEFELT

I Simsport nr 4 undrar Du över simklubbarnas bristande lojalitet mot Simförbundet, med anledning av att klubbarna inte köper Simförbundets simartiklar i önskvärd utsträckning. Vi har beställt baddräkter, badbyxor, simglasögon m. m. men inte noterat någon större framgång. Oftast har man inte det beställda i önskade färger och storlekar. Beställningar som vi gjort i mars, har inte kunnat effektueras ännu i juli. Denna erfarenhet är inte ny, för så har det också varit tidigare år. Efterfrågan på Simförbundets artiklar är stor, det vet vi men, nog bör man kunna göra så pass stora inköp att även de mindre klubbarna ute i landet kan få beställda badartiklar. Då skulle helt säkert Simförbundet få en rekordomsättning.

Om nu Simförbundet inte får köpa så mycket de önskar, får man väl inte förvåna sig över att klubbarna köper sina badartiklar från konkurrentfirmor. Klubbarna är angelägna att kunna sälja till simmare och badgäster, några importerar själva för att få det beställda inom rimlig tid.

Med vänlig hälsning
Sundsvalls Simsällskap

★

1) Vi beklagar, att Sundsvalls SS fått vänta så länge på effektueringen av sin order till Simförbundet på baddräkter, badbyxor o. s. v. Det fabrikat, Speedo, som vi huvudsakligen fört, har sin tillverkning i England, som skakats av energi- och andra kriser, strejker m. m. Det har varit omöjligt under våren 1974 att få några leveranser i större utsträckning från Speedo, England, vars generalagent i Sverige, Ernst W. Lindahl har haft lika stora problem att leverera beställda varor till Simförbundet som till sina övriga avnämare.

2) Simförbundet försöker göra inköp, så att det skall räcka till alla, som vill köpa — alla är lika välkomna och behandlas lika, om större eller mindre klubbar. Men när leverantören och hans generalagent inte kan effektuera beställningarna hjälper det inte mycket Naturligtvis måste vi i fråga om våra beställningar försöka göra vissa avvägningar, så att vi inte blir liggande med för stora lager, efter-som mönster och färger på simdräkterna ändras för varje år.

3) Med hänsyn till de stora och långvariga leveranssvårigheter, som Speedo haft och i avsikt att så detaljerat som möjligt kunna betjäna våra föreningar har vi träffat överenskommelser med andra fabrikanter för att också saluföra andra fabrikat av simdräkter. Vi säljer sålunda redan den svenska tävlingsbaddräkten Glid, vi kommer inom kort att också kunna erbjuda Porolastic och Turbo och räknar med att inom kort också kunna träffa avtal om försäljning av Arena.

På så sätt hoppas vi kunna tillfredsställa alla önskemål och smakriktningar och ur ett rikt sortiment kunna erbjuda lämpliga produkter för envars önskemål i fråga om kvalité och prisläge.

Vi är medvetna om att vi under 1974 inte tillfredsställande kunnat serva våra kunder — men det har i fråga om simdräkter hittills berott på omständigheter, över vilka vi inte kunnat råda.

Svenska Simförbundet
Frille Sjö

VÄRLDSREKORD

1.500 m frisim, damer: Jenny Turall, 16.43,4 — Sydney den 13 juli
100 m frisim, damer: Kornelia Ender, 57,51 — Rostock den 4 juli
200 m bröstsim, damer: Ann-Katrin Schott, 2.37,89 — Rostock den 6 juli
100 m ryggsim, damer: Ulrike Richter, 1.04,43 — Rostock den 8 juli

EUROPAREKORD

200 m frisim, damer: Angela Franke, 2.05.25 — Rostock den 5 juli
200 m frisim, damer: Enith Brigitha, 2.05,14 — Utrecht den 25 juli
1.500 m frisim, damer: Novella Calligaris, 17.04,20 — Santa Clara den 30 juni

SVENSKA REKORD

1.500 m frisim, damer: Else Gunsten, 17.52,20 — Santa Clara den 30 juni
200 m fjärilsim, herrar: Anders Bellbring, 2.06,11 — Jönköping den 20 juli
400 m frisim, damer: Marie Sundeborg, 4.30,86 — Jönköping den 20 juli
4×100 m medley, damer: GKK/N, 4.33,61 — Jönköping den 20 juli
100 m frisim, damer: Diana Olsson, 1.00,58 — Jönköping den 21 juli
100 m frisim, damer: Diana Olsson, 59,97 — Jönköping den 21 juli
200 m fjärilsim, damer: Eva-Lotta Kihlberg, 2.26,04 — Jönköping den 21 juli
200 m fjärilsim, damer: Gunilla Andersson, 2.23,82 — Jönköping den 21 juli
200 m ryggsim, herrar: Leif Eriksson, 2.10,57 — Jönköping den 21 juli
200 m medley, damer: Diana Olsson, 2.27,99 — Jönköping den 21 juli
200 m medley, damer: Diana Olsson, 2.26,83 — Jönköping den 21 juli
4×200 m frisim, herrar: S 02, 7.53,37 — Jönköping den 21 juli
100 m bröstsim, herrar: Glen Christiansen, 1.08,99 — Jönköping den 22 juli
4×100 m medley, herrar: S 02 4.08,13 — Jönköping den 22 juli
4×100 m frisim, damer: Stockholmspolisens IF, 4.05,93 — Jönköping den 22 juli
100 m bröstsim, damer: Jeanette Pettersson, 1.16,51 — Jönköping den 23 juli
4×100 m frisim, herrar: S 02, 4.40,90 — Jönköping den 23 juli
100 m fjärilsim, herrar: Per Berglund, 58,52 — Jönköping den 23 juli
400 m medley, damer: Anita Zarnowiecki, 5.13,20 — Jönköping den 23 juli
4×100 m frisim, herrar: S 02, 3.38,37 — Jönköping den 23 juli

Ingen toppad — 19 svenska rekord!

Peter P. vann de tunga trekungaslagen Göteborgsk campare SM:s sensation

Ett strålande SM — igen!

Ty visst var det fina prestationer på löpande band, som bjöds på ute-SM i Jönköping 20—23 juli. Så bra att simkommittén faktiskt blev — bekymrad! Sture Kronman och hans bisittare i SK hade en pott på 25 platser att spela med och fördela till EM, av vilka blott Bengt Gingsjö av UK hade ansetts så klar, att förhandsbokning var verkställd. Summan av kardemumman blev, att SK ansåg sig föranlåten nominera 28 simmare till Wien — med Sture Kronmans kommentar inför styrelsen, när nomineringen skulle redovisas:

— Problemet är att så många simmat så bra här på SM . . .

Och SM gällde ju som bas för EM-uttagningen (utom för Gingsjö).

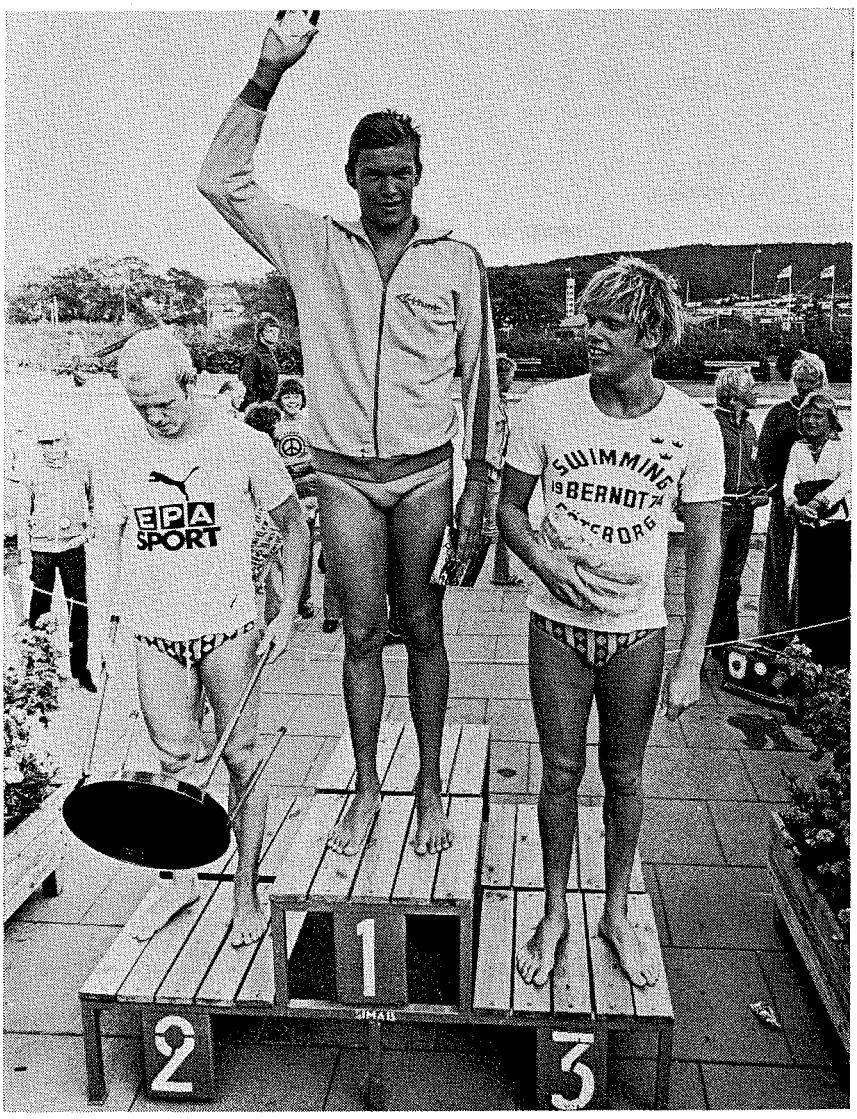
Ingen skulle "toppa" till SM, Wien var ju huvudsaken, Och Gunnar, "Gingan" och grabbarna lärde oss ju i fjor från SM till VM, att det där med toppning det kan man rätt bra i svensk simning numera.

Då undrar man, hur bra vårt lag kommer att simma på EM, när toppningen kommer på alla fronter. Det slogs trots allt svenskt rekord 19 gånger i Jönköping under SM — och rekord på den nivån slås ju av folk, som hade EM i blick.

Och underifrån virvlar det och jäser, åskådliggjort av 137 nya distriktsrekord.

I en summering som den här skall man väl också ta med utfallet av överskridna pliktgränser: det talet låg en bit över 200 stycken — hur mycket det småningom blir i kronor går inte så där på stubben att förutsäga, eftersom pliktpengarna numera är differentierade, beroende på hur mycket man överskrider den satta gränsen. Några tusen lär det i alla fall bli, när SJ Falk räknat ut totalsumman, som går rätt in i Simmarnas Elitfond.

Från och med nästa år blir det som bekant inga pliktgränser och inga bötespengar, så bestämde årsmötet i våras. Så då får simfolket hitta nånannanstans att skaffa tillskott till Elitfonden — och skrivarna nåt annat att skriva om i sina spalter, ty det här med bötespengar har blivit ett kärt och mångbesjunget ämne på senare år.



Herrsidans tre stora efter ett av sina möten: Peter Pettersson har vunnit, Bellbring är tvåa och Gingsjö trea

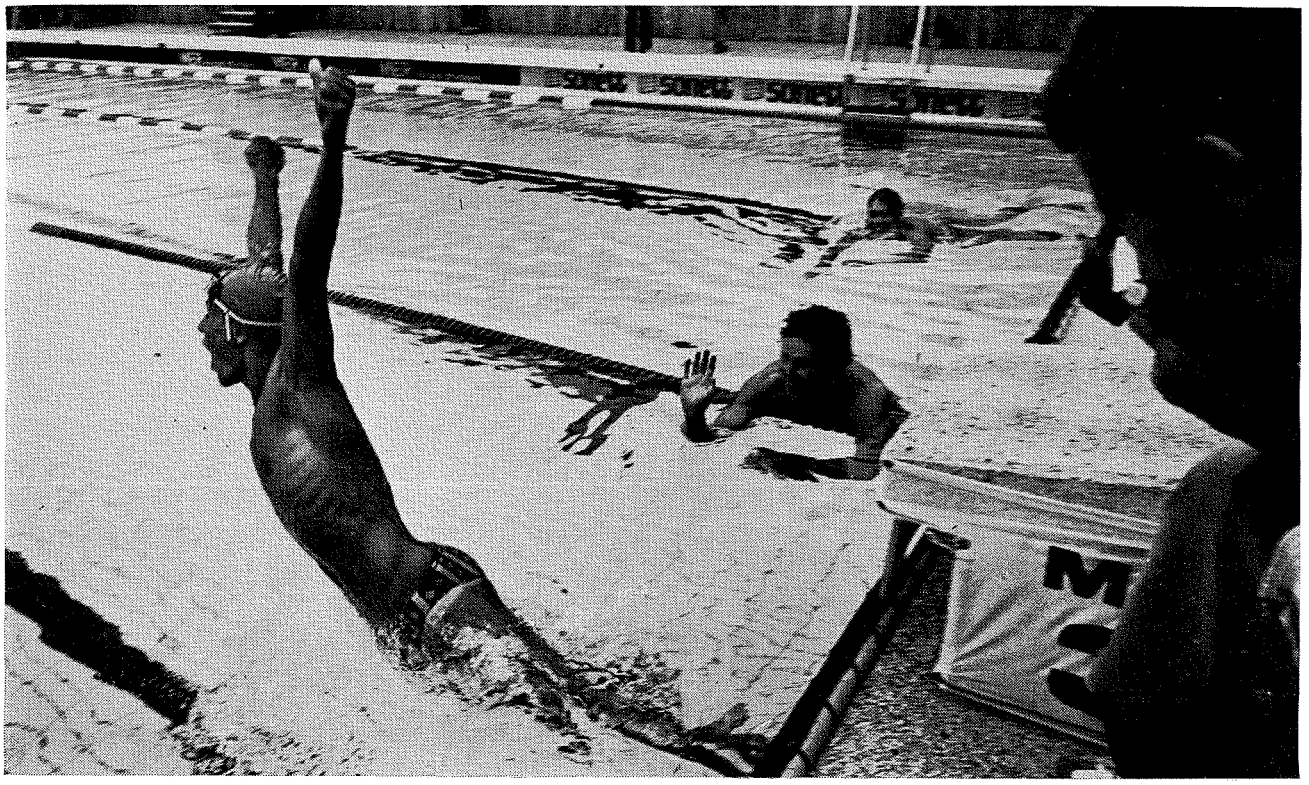
TREKUNGASLAGEN

Herrsidan (om damerna ursäktar att vi inleder där) har varit vår affischbild i svensk simning på senare år. Det var väl också mötena mellan Gingsjö (fortfarande otoppad), Bellbring (som hade skärpt till formen, sin SM-vana trogen) och Peter "Pedda" Pettersson som var ansett som godbitarna — efter fina inne-SM i våras har vi ju haft klart för oss att det är på 400 och 1.500 frisim hos herrarna (plus "Knappen" Knape), som våra EM-drömmar vävs.

"Gingan" var inte i bästa slag, det syntes fort. Det var "Bellan" som mjukade upp med titel och fint rekord på 200 fjäril, där EM-pall nästan skymtar som ett hopp, och ny titel på 200 medley.

Var stod då "Pedda"?

Jodå, han stod rätt bra, den tystlåtne, stilsimmande, taktiske och kalle hallängen. Det visade han i bägge trekungaslagen: på 400 vann han efter en elegant spurt, sedan "Bellan" gjort det mesta grovjobbet men fått nöja sig med silvret. Också på 1.500, där Gary



SM:s stora sensation är ett faktum: Glen Christiansen har vunnit 100 bröst och slagit svenskt rekord och kastar sig i vild segeryra rätt ut i bassängen. Glada konkurrenter får gratulera senare

Andersson (det var tyst rätt länge på NT/ÖD:s pressplats) drog upp farten och ledde ett tag. Gingan, Bellan och Pedda simmade i kompis fram till cirka 700, där Pedda sen började sätta fart och gled ifrån sällskapet, fatt och förbi lille Gary, så att snacket fermt kom i gång i pressbåsets östgötahörn. Pedda höll sen elegant undan in i mål, dock hotad av en ilsket spurtande Bellbring, som börjat jakten tio meter för sent för att riktigt kunna vara med framme vid den ytterbergska målväven.

Gingsjö trea — tämligen belåten efter loppet, då de tre stora i all gemytlighet snackade av sig och erkände, att ingen av dem riktigt vetat, var han hade de andra och vad de egentligen hade i sinnet.

Samma trio besteg pallen (som JSS hade omgärdat med en både pampig och värdefull prissamling) efter 200 frisim med Gingsjö som vinnare före Bellbring och "Pedda". Bellbring gjorde jobbet igen och Gingsjö konstaterade:

— Det här skulle inte jag vinna. Men Bellan får skylla sig själv, när han offrar sig och håller fart hela loppet.

I varje fall simmades det rätt fort i finalen av många och visst summerade man finalfältet med stigande förhoppningar på "fyragångertvå" i Wien. De tre främsta är ju givna, dessutom finns Bernt Zarnowiecki, kapten von Holst (som gjorde ett strongt SM tvärsigenom, heders!) "Rofet" Pettersson.

Gingsjö vann småningom också 400 medley och totalfacit mellan de tre stora blev i stort sett "kryss på kupongen". Alla tre tog vardera två titlar och en hel del medaljer i övrigt. Vartill både "Bellan" och "Gingan" lade två vinster i lagkapp i S 02:s frisimslag — plus också nytt svenskt rekord på 4×100 medley, där dock SKK/Spårvägen tog segern.

TVÅORNA REKORDMÄN

Det hörs underligt, men i SKK/S simmade Bob Casting, kanadensisk gästarbetare hos den stockholmska lokaltrafikens simdepartement. Bob vann — och slog rekord — också på 100 fjäril, men där fick tvåan, Pelle Berglund, överta rekordet, så det stannade ju så att säga inom familjen. 100 fjäril var f. ö. en rolig gren med många på hyfsade tider, så det börjar kanske lossna också här så småningom.

Den längre distansen har ju varit bra länge tack vare Peter Feil, Ingvar Eriksson och inemellan Bellbring. Nu tog väl Lars Lindeberg, Karlstad, ett stort steg framåt i raden av duktiga fjärilssimmare och blev med i EM-truppen på kuppen.

Av våra ryggsimmare är fortfarande "Chappe" Eriksson och Svante Zetterlund topp — nu delade herrarna på kakan med "Chappe" som mästare på 200 och på ny svensk rekordtid. Det rör på sig om än lite sakteliga — nu tacklar han i varje fall 2.10-gränsen lite smått.

Bröstsimmet bjöd på SM:s stora sensation, när Glen Christiansen vann en rafflande 100-metersfinal och slog svenskt. Glen var med i GKKN:s gäng redan i Borås — men inte så bra att han fick bo med truppen utan fick campa. Nåja, när han tog sig till final där bedömdes han som "rumsren" och fick flytta in till de övriga. Berättade stolt tränare Bernt Nilsson, när han skulle presentera sitt "guldägg".

SÅPADE LIANER

På 200 såg vi en ny mästare och storsimmare träda fram, Stefan Andersson från Nyköping och Klippan. Favoriten Anders Norling hade lekt Tarzan i såpade (?) lianer, ramlat ner och brutit handen. Annars hade Anders läge för under 2.25, berättade Åke Lindhgren i efterhand. Och "rektor" Paleski, som hade både Anders och Stefan i Klippan tyckte:

— Synd att inte Anders kunde vara med. Då hade han och Stefan jagat varann till stortider och levererat tidernas batalj.

Mathz Lindberg vann svikten överlägset trots kraschlandning på nollpoäng i ett hopp. Ändå vann han med bred marginal och skulle normalt gjort en serie åtskilliga poäng över vad vår EM-tvåa Tord Andersson hade, när han härjade som värst.

Påstod i varje fall de sakförståndiga, i vars krets denne skrivare inte grupperar sig.

Fredrik Melin tog programenligt hem höga och blev EM-resenär liksom givetvis Mathz.

Frille Sjö

Rekord fick lätta vingar i fjäril:

Suveräna Diana försvarade fyra titlar Jeanette bröstdrottning på enbart armar

Delade de stora bland herrarna rovet tämligen broderligt på SM i Jönköping fanns desto mer utpräglade dominanter på damsidan. Dit hörde först och främst Diana Olsson liksom i Norrköping: sina fyra titlar från i fjor försvarade hon med glans, tog därjämte ett silver, en femte SM-titel i lagkapp (plus ett lagbrons) och bjöd en resultatsvit av sällan skådat märke. Toppad med svenskt rekord på 100 frisim (i både försök och final), som för första gången lät oss uppleva en svenska under minuten i lång bassäng. Rekord slog Diana lite hur som helst: i korta medleyn bättrade hon på noteringen både morgon och kväll; ändå framstod för många hennes avslutande hundring i Polisens frisimslag på 58.18 som det vassaste av allt — inte bara från Diana utan från kanske hela årets SM!

Mångfrestare finns det gott om, även om de blir färre och färre, ju högre kvalitén stiger och ju mer vår mångdokumenterade bredd också börjar omsättas i kvalité uppåt.

Gunilla Lundberg var en annan trägen SM-gäst, som reste hem med en titel (på 200 frisim, uppskattad livligt av Gunilla eftersom den var hennes första av hittills fyra, som hon lyckats vinna utomhus), två silver, ett brons och en fjärdeplacering.

Och även om de gamla märkena i stort sett håller — fast göteborgskorna Irwi Johansson och Eva Andersson missade att kvalificera sig till EM — tränger nya talanger på.

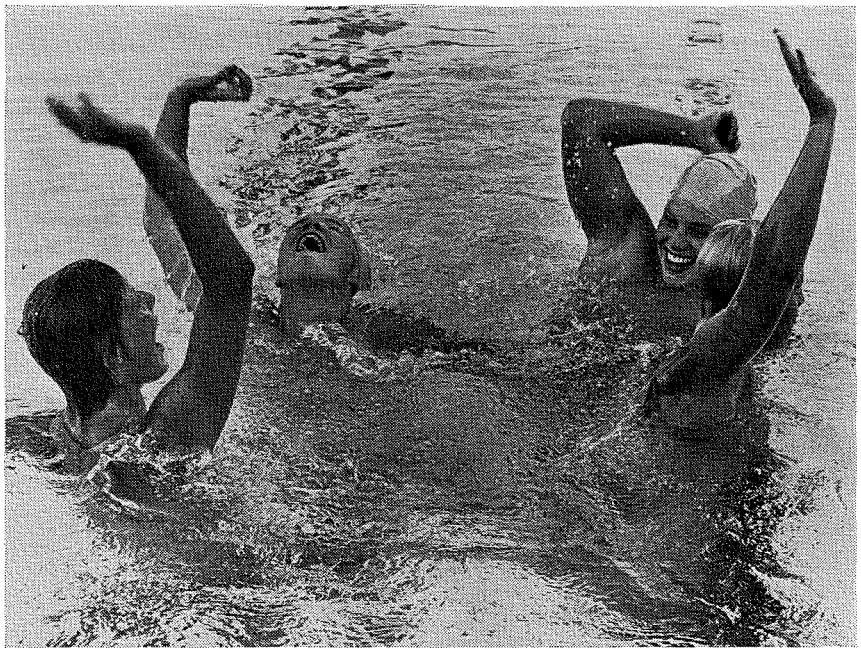
Dit räknar vi bl a

● **IDA HANSSON, sprintertalang, som simmade bra i många lopp med topp i finalen (hennes första individuella nånsin på SM) på 100 fritt, där Ida blev tvåa efter Diana och löste EM-biljett på stubben.**

● **Eva-Lotta Kihlberg** och **Katarina Aronsson,** "nygamla" talenter, som bägge har SM-prispallförflutet men nu simmade på, under och kring svenskt rekord på löpande band på 200 fjärilsim men till sist ändå fick ge sig för Gunilla Andersson.

● **FALUNS KVARTETT på 4×100 frisim, som visserligen blev diskad men ändå simmade på 1.03 i snitt; där har Sune Sandberg närapå trollat med knäna och på nolltid.**

● Många har legat på lut, efter tidigare starka SM-insatser, fina prestationer i junior- och ungdomslandslag, att stiga upp i den "riktiga" landslagskretsen. Så skedde nu för t. ex. **Ann-Sofie Roos** och **Suzann Martinsson,** Kristianstad, **Ann Mårdbring,** GKKN, **Pia Ottosson,** Mariestads långtradare — samtliga nämnda liksom småländska "fjäriln" **Eva-Lotta Kihlberg** simmade sig rätt in i vårt EM-lag. Och då har vi ett så fint sparkapital som Borlänges smäckra **Ylva Persson,** som inte slagit ut i blom i år på grund av en massa otur med sjukdom och skador...



Svenskt och nordiskt rekord, första svenska under minuten på lång bana — Diana Olsson har allt skäl till sitt V-tecken. Ida Hansson var finalens glada överraskning med sin andraplacering och fina tid

REKORDRIKT

Fjärilsimmet har jag något snuddat vid. Det började på 200 i försöken, där Eva-Lotta slog svenskt rekord, som sen Katarina Aronsson hotade. Gunilla kom i senare heat, man trodde hon skulle gå på knock och visa sin klass med att ta igen rekordet — men icke så.

I stället visade Gunilla sin klass i finalen, där hon vann och återtog det rekord, hon blivit av med åtta timmar tidigare.

Men hotades av Eva-Lotta och Katarina, som b ä g g e nu simmade under Eva-Lottas morgonrekord!

På 100 fjäril var det återigen Gunilla — men med de envisa småländskorna i relativ närhet. Vilket ledde till att inne-SM:s skrällmästarinna, Sollefteås Lena Johansson, helt försvann: på 200 blev hon finalfemma, slagen också av Rans smäckra och löftesrika talang, Katarina Ivholt.

På 100, som inte är hennes önskedistans, åkte Lena ut i försöken, där hon inte ens klarade kvalgränsen.

Annika Ericsson, Karlslund, tillhörde en kvarett, som gick under 1.08 i finalen och namnen Marie från Jönköping är ett annat löfte, som återfanns i bägge finalerna. Vi tycks plötsligt stå synnerligen stabilt i det här simsättet, där nu en annan "obligatorisk" prispallbestigare, Eva Andersson, något kom bort i den plötsliga konkurrensen.

BARA PÅ ARMARNA

I bröstsim är Britt-Marie Smedh och Jeanette Pettersson fortfarande de två stora konkurrenterna, ungefär som Wikner-Gunilla Andersson fordom gjorde fjärilsgrenarna till en intern affär.

Men även här är det "uppkomlingar"



Gunilla Andersson laddar ur sig på 100 fjärilsim, som hon vann lika elegant som säkert

på gång: Ann-Sofie Roos och Anette Fredriksson tog medaljerna bakom Britt-Marie på 200, där Jeanette vrålöppnade tog slut och dog en död, som inte precis var i skönhet.

Men Jeanette tog sin revansch på 100, trots att hon sträckte sig illa i starten och fick simma hela loppet mest på armarna. Ändå klarade Jeanette SM-titeln, envetet "peppande" sig själv med att hon inte fick göra bort sig en gång till på SM. Svenska rekordet, som Jeanette slagit i försöken, stod sig med några hundradelar — nog sagt om Jeanettes tappra insats!

Det blev tio dars träningsförbud av doktor Eriksson — men Jeanette åkte med på lägret i Ronneby och lär ha levt på armarna i träningshänseende en dryg vecka.

Jeanette behövs i vårt medleylag i Wien — 1.14,26 gick det på i lagkappfinalen, där hon var ett i mer än en bemärkelse tungt vägande inslag i GKKN:s vinnande kvartett.

FIN REVANSCH

På 400 frisim vann Marie Sundeborg och slog svenskt — en fin revansch för fjolårets lilla klappning i Norrköping, dit Marie kom med ett oväntat rekord från träningen i Alfeld och med stor press på sin person. Den pallade inte Marie riktigt för och sen har motgångarna hållit i sig: vid inne-SM vrickade hon foten vid uppvärmningen och har haft känning av den skadan hela sommaren.

Själv berättade hon:

— Har slagit upp vrickningen ett par gånger i sommar och nästan inte kunnat köra några ben alls på träningen. Hade därför ingen som helst tanke på rekord — tyckte heller inte det gick särskilt fort i finalen . . .

Den här revanschen unnade vi alla tysta Marie av hjärtat. Att hon fick den s.a.s. på hemmaplan var också roligt: Marie simmar ju för sjö- och stapelstaden Värnamo men är bördig från Huskvarna. Och den metropolen ligger ju nästgårds (en tia i taxi kostar det Rosen, där dom hade nattklubb, berättade grabbarna, som var där) med SM-arenan Rosenlund.

Pia Ottosson tog bronset bakom Marie och Gunilla Lundberg och i de storas kölvatten gjorde Pia Mårtensson från Varberg, duktig medlem i de starka 59:ornas landslag, en frisk insats och simmade in som femma. Ett pinnhål högre hamnade den slanka halländskan på 800, så förvisso tillhörde Pia de många unga, som gjorde ett fint SM och vars fortsatta karriär vi emotser med intresse och förhoppningar.

LYFTE PÅ SLÖJORNA

Annars formade sig 800 till en uppvisning av Else Gunsten, som simmade i mål i höjd med sitt eget pers (från VM i Belgrad) på 8.22.

Herr Kronman såg belåten ut och lyfte för en gångs skull på slöjorna och frångick attityderna à la oraklet i Delphi:

— Else åkte till VM mest som uppmuntran för de många, som satsar så hårt på de långa distanserna, där vi är bra svensk simning. I Belgrad kapade hon av en massa sekunder på sitt SM-resultat — kan hon göra likadant i år bör det bli en hyfsad EM-placering. Fast östtyskorna och Calligaris ligger på tider kring 9.04 . . .

Tränare Malmsten, Kristianstad, fyller i:

— Vi siktar neråt 9.10 för Else till EM. Bilden ligger så . . .

Else, diplomatiskt:

— Nåja, det blir bättre i Wien än det blev nu!

Likadant ungefär sa' hon i Norrköping inför Belgrad!

Anita Zarnowiecki vann 400 medley före Diana och slog svenskt rekord, därmed firande ett celebert jubileum: det var 50:e gången under sin karriär, som lilla Anita, slog svenskt rekord.

Det satt där det skulle — före loppet demaskerade sig Kronman ännu en gång från slöjorna och sade strävt och allvarligt:

— Anita måste upp till bevis här, om hon vill komma med till EM.

Och efteråt nickade Kronman gillande och godkännande — och Anita kom ju med till Wien, som vi vet vid det här laget.

ÅRETS SÄMSTA

Damsidans avdelning av Öhmans flying cirkus handlade mest om Ulrika Knape och övrig besättning i stall Weinås. På svikten tog "Ulle" revansch på Agneta för nederlaget — brukar bli cirka ett om året i Swedish Cup. Och tog revanschen grundligt, för det är det väl, när marginalen blir drygt 50 poäng.

Susanne Wetteskog fullbordade palltrion — rent bord för Weinås-folket alltså!

Samma trio stod på pall efter höga och i samma ordning och med samma differenser mellan "Ulle" och konkurrenterna, över 60 poäng den här gången. Det var blåsigt oh svårt, och hoppkommittén övervägde ett tag att inställa övningarna därför.

Ulrikas poängsumma, 356,45, godkände Toivo med hänsyn till omständigheterna, menande:

— Det räcker kanske inte till EM-guld — men kan räcka till medalj.

Vilket inte Ulrika själv höll med om:

— Jag är besviken — det här var min sämsta serie och lägsta poäng på hela året. Inte räcker det till medalj på EM, inte . . .

Kung Carl XVI Gustaf var på plats i Jönköping och delade ut priserna denna dag. Det föreföll för några skrivande kolleger, även långt ut på den vänstraste kanten, vara huvudsaken i Ulrikas framträdande i den bransch, där vi ställer våra kanske allra största EM-förhoppningar.

FRILLE SJÖ

VETERANSIMMET SUCCE

som vi säkert kan bygga vidare på

På lördagen började de dyka upp lite smått, på söndagen var de fulltaligt församlade. De såg inte bara väl bibehållna ut — de verkade vältränade, segersäkra, laddade och simsugna... samt uppenbart toppade!

Det handlar alltså om VETERANERNA, inbjudna till första veteranmästerskapet i simning i samband med årets ute-SM i Jönköping. Till ett antal av närmare 50 ställde de upp i detta första försök att i Sverige åstadkomma nånting som liknar Masters Swimming, en stor succé i USA och Kanada. Det kan kanske bli en stor rörelse och en succé även hos oss — i varje fall bedömdes detta första försök som en klar och obestridlig framgång, som manar till en fortsättning, som krafter inom Simförbundet nu satt i gång att jobba på.

Det handlar alltså om ett första, blygsamt försök och låt mig — som hade nöjet lansera förslaget inom förbundsstyrelsen — omgående tillstå, att årets former inte var de helt idealiska. Det var kanske fel att låta tävlingarna gå som ett inslag i Eldfesten: det blev för mycket jippo över tillställningen, sett ur veteransimmarnas ögon och var kanske inte så underhållande och roligt — om man inte själv är eller har varit engagerad i svensk simning — som en publik vid en eldfest väntar sig.

Till ett kommande år lär det bli annorlunda och bättre utformning — men mera om det längre fram.

Det kom alltså ett knippe veteraner, mer eller mindre unga. Till det kom att merparten av styrelsen ställde upp — ställd mot väggen av ett fränt ultimatum — samt att vid SM närvarande tränare och ledare också mönstrade upp. Det gav oss ett problem på halsen: tränare är ju numera ofta heltidsanställda och alltså proffs. Och den som beblandar sig med sådana i tävling blir själv proffs.

Personligen tyckte man det skulle vara en poäng att bli proffsförklarad och kunna sätta "professionell i simning" på ev. visitkort. Men det fanns bland de här veteranerna folk, som fortfarande lirar seriepolo — och som inte nyttjar visitkort...

Så det blev alltså en proffsklass — plus i sista stund en lätt improviserad pressklass, eftersom John Stinessen anmälde sig och glömdes bort, när hans heat gick.



S 02 blev återigen bästa SM-klubb — medförde standar och paraderade med hela sin SM-trupp, som här prydligt ställt upp sig för fotografen. Gingsjö och Bellbring saknas — de simmar 1.500 som bäst, när bilden tas

4-BARNSMAMMA BÄST

Damerna fick som sig bör börja. Suverän uppvisning av Kerstin Buhre i klass 4 — 33,76 på 50 fritt är inte dåligt av en 4-barnsmamma, som nått en bit över de 40. Kerstin var för mig ingen överraskning — jag vet att hon simmar som en klocka kring de 32 på 10-manna för damerna i Malmö. Yvonne Reinholdsson, GKKN, hette Magnusson som aktiv, simmade helst 400 men var ingen sprinter. Hon hade inte bättrat på speeden sen den tiden, när vi sjöng "I natt jag dömde" på Bosön, Ribban och var det eljest begav sig.

Brita Nilsson var hela tävlingens ålderflicka (heter det så på damsidan?) och vann sin klass före Ingrid Lundqvist, Karlskoga. Lundqvist och Karlskoga... jodå — det var Mariannes och Birgittas mamma. Bägge döttrarna var med och vann sina klasser i s. k. splendid isolation: Birgitta (som numera heter Hjalmarsson, simmar för Malungs SS och faktiskt snackade dalmål) gjorde det på 33,53, slagen av stora syster Marianne (som numera heter Grane och simmar för Neptun) med 4 hundradelar. Simma kan alltså lundqvistflickorna fortfarande — och sig tämligen lika sen fordom är dom.

Snabbast av alla snabba damer var Karin Larsson, som numera heter Ahlström men har blivit skånedialekten och gamla kära Ran trogen, även om Karin numera är halländska. 31,71 simmade Karin på och vann sin klass klart före Margita Tillström, Jönköping.

Återstår proffsen — där ställde "Kåpe" Peterson upp i ensamt majestät och gick på 40,67. En tid som hon var märkbart besviken över, trots att flåset efter 50:an var sådant, att man undrade om det fanns respirator tillgänglig. Nåja, "Kåpe" har lovat träna och var f. ö. inte den enda som förvånade sig över att en 50:a kunde vara så otroligt lång...

TOG PAUS

Ty visst var den här 50:an lång — det tyckte åtminstone tvåan i herrarnas klass 4, som gjorde paus mitt i och såg efter, hur långt det egentligen var till land.

Inside information har gjort veterligt, att vederbörande sökte övertala sin medtävlare, europamästaren Olle Johansson, att de som gamla bosö- och polokompisar skulle ha sällskap till det röda (= 45 meter); sen kunde resten bli tävling. Olle gick med på't — men tog fel på det röda och började tävla vid det först rödfärgade på linan, d. v. s. praktiskt taget från start. Så det blev inte särskilt mycket kontakt mellan två gamla kompisar den gången...

Olle gjorde 30,02, tvåan gick i mål på 53,46 — få se vem som bättrar sig mest nästa gång med den här premiären som utgångspunkt, Olle!!

De flesta veteran-gubbarna var otroligt imponerande — och som man gick in för det här tävlandet! Det laddade väldeliga, man kom i komplett tävlingsutrustning med overaller, badrockar etc.

Lennart Brock, natursnabb skåning från Östergötland, hade laddat i flera dar och vevade sig igenom på 27,90, slående "Snickaren" Aggebrant från Malmö med sekunden.

Doktor Bengt Eriksson, från sin aktiva tid känd som "Nyponkungen", gick också under de 30 sekunderna. Där sporrade ett vad med SK-bas Sture Kronman om en 50-lapp, där Eriksson lämnade handikapp på en tiondel för varje kilo Kronman vägde mer.

Toivo Öhman var skiljedomare och förrättade högtidlig invägning, vars resultat Kronman inte ville släppa ut, om fru Anita skulle få reda på detaljerna.

Ändå simmade Kronman rätt fort och rätt snyggt — men pengarna i vadet lär ha gått till Öhman som arvode för den skiljedom han efter tävlingen hade att avkunna. Och till sist hamnade kosingen i "Elitfonden". Öhman lyckades kravla i bål på 33,13 — inte dåligt, när hans egentliga simträning bara bestått av de få metrar han behövt för att nå land efter att ha fallit ner från någon ställning.

Öhman är vice ordförande i förbundet — han slog ordföranden själv, Gunnar Werner, med 23 hundradelar. Det är första gången, som ordföranden följt efter sin vice, men eftersom bägge är jurister och håller på lag, ordning, reda och sånt lär ordningen till en kommande gång justeras till den efter protokollet rätta.

Toivo hörde till dem, som alltså ställde upp — men med reservationen, att man också borde arrangera ett veteran-SM i hopp vid kommande tillfällen. Förslaget fick precis det bemötande det förtjänade, när det lades fram inför styrelsen.

UNDER 28 NÄSTA ÅR

Bland de verkliga veteranerna gör man en stor reverens för Per-Olof Ohlsson, som var lika bussnabb som under de stora, aktiva åren. Ändå var "Perre" inte nöjd med sina 29,54 — han lovade under 28 till nästa år. Holger "Fisken" Eriksson — snygga badbrallor du hade, Holger! — kämpade sig i mål på 33,28 och Runor "Pannan" Sandström målade på 37,10 — "Pannan" gick in för det här och hade varit på träningsläger före mästerskapen ihop med Neppans SM-simmare, som bildade en taktfast och entusiastisk supporterskara och hejarklack.



Man har mycket att stå i på ett SM. Här förrättar Toivo Öhman prisutdelning efter svikthoppet till Mahtz Lindberg — är det tanken på förestående veteransimmande, som föranleder "Tojan" till det någon egendomliga ansiktsuttrycket???

Rune Lindberg, LASS-ordföranden, blev östgötamästare på 100 fritt för tio år sen, 40 år gammal. Han har tränat med att bygga sommarhus på sistone och klarade sig in på 30,74. Klasstvåan Sulling sökte revidera tiden men hans 36,52 stod fast. Inte så illa av en f. d. bröstsimmare, men så simmar ju Sulling numera regelbundet sommaren till mötes och är också Simförbundets egen mästare i bastu och smörgåsbord.

SNABBA VRAK

Fort gick det bland de yngsta veteranerna, där det ju handlade om småpågar, som nästan knappt lämnat den aktiva banan. Perre Eriksson, som simmar lika fort som fult, slog Lasse Hennix med två hundradelar i klass 2, där ett tredje s. k. bassängvrak, Rolf Friberg, var trea. Fem i klassen gick under 30 minuter, en gräns, som vår energiske vän från handikappsimningen, Hasse Lindström, missade med 46 hundradelar men som Lasse Edstedt klarade, vilka medel han nu nyttjade för att nå mål.

Lester Eriksson var hurtigast i klass 1, där Mats Svensson blev tvåa före Ingvar Eriksson — två man simmade under 27 sekunder i klassen!

Roger Taflin ber få påpeka, att hans femteplacering på 27,81 är värd att nämna — han var nämligen snabbaste bassängvrak av alla! Roger slutar ju nu på förbundet och försvinner till Norrland — det var väl därför han vågade besegra två så tunga förbundsgrabbar, som SK-ledamöterna Kronman (33,54) och Porsander (33,91), vilken sistnämnde i det längsta vägrade simma, om det inte funnits specialklass för bröstsim. Skulle han månne inte nyttja armarna???

Berndt Nilsson vann proffsklassen, där också Tommy Malmsten, Paleski och Lars-Eric Paulsson gick under 30 sek. Hemmasonen och SM-generalen Junefelt missade med elva hundradelar, men slog Sune Sandberg, som hade gjort bättre än 30,24, om han inte försökt peppa sig själv med visslingar på slutmetrarna.

I den klassen hade många mer än skrivaren velat se hr landslagstränare Lindhgren till start. Men det får vara nån gräns för ens nöjen, t. o. m. i sådana här sammanhang.

Efteråt var det prisutdelning — alla fick priser och vi tackar bl. a. LB Resebyrå, Scandinavian Touring, Max Hüttner AB, Arena, Speedo, SLS m. fl. som ställt upp som villiga donatorer.

Porsander bildade nån sorts supporterklubb för svensk simning bland veteranerna och det utsågs ansvariga för evenementets fortlevnad. Lars-Eric Wein-

ås åtog sig och är redan klar över att det nästa år skall bli en annorlunda och mera värdig tävling. Plus en ståndsmässig samvaro efteråt — kanske något i stil med Lasses egen 50-årsmiddag, jämfört med vilken Simförbundets 70-årsjubileum enligt Toivo framstod som en ordinär pausfika.

Vi får väl se, vad Weinås drabbar oss med nästa gång — vi ses kanske på startpallarna (och vid det röda på linan) då också!

FRILLE SJÖ (53,46)

P. S.

Set Hjärpe föreslår veteranmästerskap i konstsim till nästa år. Jag anmäler mig direkt — som domare!

P. P. S.

Kamrer Falk aviserar sin start nästa år, om vilket Livräddningssällskapet härmed informeras!

VETERANMÄSTERSKAP — 50 m frisim

Klass 4: Kerstin Buhre, Malmö S 33.76, Yvonne Reinholdsson, GKKN 40.27.

Klass 6: Brita Nilsson, Skärets S 47.46, Ingrid Lundqvist, Karlskoga SS 1.01.02.

Klass 6: Per-Olof Ohlsson, SolK Hellas 29.54 Holger Eriksson, Norrköpings KK 33.28, Runor Sandström, SK Neptun 37.10, Folke Lindholm, Linköpings ASS 39.00.

Klass 1: Karin Larsson-Ahlström, SK Ran 31.71, Margita Tillström, Jönköpings SS 34.51.

Klass 2: Birgitta Hjalmarsson, Malungs SS 33.53.

Klass 3: Marianne Grane, SK Neptun 33.49.

Klass 4: Olle Johansson, SK Elfsborg 30.02, Frille Sjö, SK Ran 53.46.

Klass 5: Rune Lindberg, Linköpings ASS 30.74 Gunnar Sulling, SolK Hellas 36.52, Nils Fagerström, Iggesunds IK 53.63.

Klass 3: Lennart Brock, SK Poseidon 27.90, Bertil Aggebrant, Limhamns SS 28.92, Kisse König, SK Neptun 28.97, Bengt Eriksson, Sundbybergs IK 29.51, Jan Elvin, SolK Hellas 30.15, Toivo Öhman, Stockholms KK 33.13, Gunnar Werner, Karlstads SS 33.36, Ulf Lundin, GKKN 34.51.

Klass 2: Perre Eriksson, SK Neptun 27.82, Lasse Hennix, SK Neptun 27.84, Rolf Friberg, SK Neptun 28.37, Claes Thorell, Helsingborgs S 29.14, Lars Edstedt, Umeå SS 29.49, Hasse Lindström, SK Neptun 30.46, Hans Erik Malmberg, S 02 30.65.

Klass 1: Lester Eriksson, SK Neptun 26.60, Mats Svensson, SK Elfsborg 26.93, Ingvar Eriksson, Sundsvalls SS 27.16, Bengo Furberg, SK Neptun 27.47, Roger Taflin, SK Neptun 27.81, Bengt Nilsson, S 02 31.69, Kjell Ståhl, SK Neptun 33.09, Sture Kronman, Sundsvalls SS 33.54, Bernt Porsander, Örebro SS 33.91.

PROFFSKLASS

Kerstin Petersson, GKKN 40.67.

Bernt Nilsson, GKKN 27.90, Tommy Malmsten, Kristianstads SLS 28.43, Ronnie Paleski, Kristianstads SLS 28.77, Lars-Eric Paulsson, GKKN 29.73, Christer Junefelt, Jönköpings SS 30.11, Sune Sandberg, Falu SS 30.24, Bernt-Åke Carlsson, Jönköpings SS 30.83, Björn Pettersson, Linköpings ASS 32.58

Sveriges Press: John Stinnesson, Västerås SS 30.22.

SM-POÄNGSTÄLLNING EFTER UTOMHUS-SM

1.	S 02	146 poäng
2.	Polisens IF	131 „
3.	GKKN	94 „
4.	SKK-Spårvägen	73 „
5.	Kristianstads SLS	64 „
6.	Falu SS	38 „
7.	Karlskoga SS	29 „
8.	Umeå SS	24 „
9.	Gävle SS	23 „
10.	Upsala S	20 „
10.	SK Laxen	20 „
12.	SK Neptun	19 „
12.	Nyköpings SS	19 „
14.	Värnamo SS	15 „
15.	Varbergs GIF	11 „
16.	Växjö SS	10 „
16.	SK Elfsborg	10 „
18.	Mariestads SS	9 „
18.	Linköpings ASS	9 „
18.	Norrköpings KK	9 „
21.	Karlstads SS	8 „
21.	Nässjö SLS	8 „
21.	Malmö S	8 „
24.	Sollefteå ASS	7 „
25.	Falköpings SS	6 „
25.	Skara SS	6 „
27.	Karlslunds IF	5 „
28.	Jönköpings SS	4 „
29.	Finspångs SK	3 „
29.	Tunafors SK	3 „
31.	SolK Hellas	2 „
31.	Västerås SS	2 „
31.	SK Ran	2 „
34.	Ystads SS	1 „
34.	Filipstads IF	1 „
34.	Hallsbergs SS	1 „
34.	Skövde SS	1 „

Tre flickor stora grabbar i Jönköping

Tre flickor tog vid SM i Jönköping erforderliga poäng på hedersmärket och blev alltså vad vi brukar kalla stora grabbar:

Gunilla Andersson, dubbel mästarinna i fjärilsim.

Else Gunsten, vinnare på 800 frisim

Lena Isaksson, medlem av Polisens vinnande lag på 4×100 fritt. "Isak" har samlat poäng ända sen —68, har tagit samtliga tio pinnar i lagkappsuppgifter av olika slag, ett remarkabelt faktum. "Isak" har lovat hitta nya mål för fortsatt simmande och Chicago-spelande . . .

Det blir mycket flickor, som blir grabbar i år, stora sådana alltså. Två "hjärpar", har redan i år plockat ihop de tio poängen, Marie Cervin och Barbro Anséhn, och vid inne-SM i Linköping tog Jeanette Pettersson de sista erforderliga poängen för sig.

På herrsidan lär Glen Raimond Bengtsson fortfarande eftersträva en felande halvpoäng — det är svårt att komma med i S 02:s SM-vinnande lagkappslag, där så många utombys kanoner så gärna simmar — enbart för äran att vara 02:are, påstår ordförande Björn.

Närmast i tur står Svante Zetterlund, efter SM i år på 9 poäng, och Pelle Berglund, 8.

Nu är Vansbrosimningen världens väldigaste vattenduell

"Simmarnas Vasalopp" 25-årsjubilerade med 946 "oljade sälar" i ishavsvattnet



Ett myller av simmare vadar ut, väl insmorda med fett, för årets nappatag med Vanån och Västerdalälven

Nu är Vansbrosimningen världens väldigaste vattenduell. Inte ens Maos ryktbara propagandasimning i Gula Floden för ett 10-tal år sedan torde ha överträffat det man fick uppleva i det ovanligt kyliga (+ 17° Celsius) vattenlederna Vanån och Västerdalälven den vackra söndagseftermiddagen 7 juli anno 1974.

92 damer och 979 herrar hade anmält sig till den 25:e upplagan av "simmarnas Vasalopp". Knappa 100-talet torde ha varit vad man kallar för ackrediterade tävlingssimmare. Resten var motionärer av modell "kvalificerade hurtbullar" på jakt efter det hett åtrådda klassikerdiplomet. För detta krävs att utöver Vansbrosimningen (3.000 meter) även ha fullföljt Lidingöloppet (30 km löpning), Vätternrundan (35 mil cykelåkning) och Vasaloppet (88 km skidåkning). Cirka 700 diplom har RF-topparna Prins Bertil och Karl Frithiofsson till dags dato egenhändigt signerat!

Ny triumf för Sandberg och SKK Gävles toppnajad slog EM-trean

Vansbrosimningen är det mest kvalificerade provet för icke-specialisten. Av de 946 samtidigt (!) startande — ett hart när otroligt myller av ullfett-insmorda "sälar" rann likt en lavin ned i Vanån — nådde 771 målet, många dessvärre i ett ömkligt tillstånd. Av de 175 som bröt tävlingen fanns de som gav upp redan efter några hundra meter, men flertalet stupade på Dalälvens kilometerlånga motströmssträcka. Tack vare den debuterande säkerhetschefen Åke Johanssons nyordning med bevakningsbåtar på var 30:e meter längs banan i stället för som tidigare följebåtar blev det dock aldrig fråga om några farliga tillbud.

VM-simmaren Anders Sandberg, SKK-Spårvägen, stod i år som i fjol i särklass bland herrarna och ledde från start till mål. Överraskande tvåa blev den unge gävlegrabben Thomas Bäck, som aldrig gav 1970 års EM-trea Hasse Ljungberg någon spurtchans. Denne, som dock var med om att tillsammans med Sandberg och brodern Bo hemföra lagvandringspriset för arv och ägo, fick

också se sig distanserad av två norrländska najader. Årets segrarinna, den fjärde i ordningen från sjunde gången lagsegrande Gävle SS, hette Inga Norrbelius och hennes enda svåra konkurrent Maria Möller från Gällivare.

I POSTHORN

En rekordpublik på cirka 2.500 personer applåderade välvilligt prestationerna i vattnet under de sex broarna som var perfekta läktarplatser. Tävlingsledaren Mats Qvarfot, som kom med uppslaget till den här tävlingen för ett kvartsekel sedan, blåste triumferande i sitt posthorn över den i förväg fruktade gemensamhetsstarten, vilken blev i det närmaste perfekt. Kyrkbåten "Huln" från Dala-Järna defilerade traditionsenligt längs tävlingsstråket med utströmmande fiolmusik från folkdräktmusikanter. Ja, se det var en riktig folkfest.

Till sist några noteringar i övrigt:

Danske veteranen Arne Markusen, assisterad av makan Jenny Kammersgaard, f. d. kanalsimmerskan, gjorde liksom vår svenske kanalsimmare, sollefteålektorn Staffan Hasselberg sin elfte start.

Bäste utlänning var norrmannen Stig Lundsör från Horten på 57:e plats. Därmed blev han också förste utlänning att erövra det svenska klassikerdiplomet.

Kyrkvärden Stig "Grytan" Eriksson från Lima fullföljde sin 20:e simning.

Yngste deltagare var 8-årige Magnus Dufbäck från Dala-Floda, som blev ordentligt omkramad av kranskullan Vivianne Solborg, då han nådde målet. I fjol bröt han halvvägs.

Den handikappades simförening var välrepresenterad och stod för många fina prestationer — Lars Ekdahl blev 29:a, Per Björkman 31:a, Lars-Gunnar Andersson 38:a och gamle sprinterkungen och ledaren Hasse Lindström 43:a.

Och prisbordet var som vanligt fantastiskt — 50 damer och 150 herrar fick på orienterarvis fritt välja sin belöning.

Nedtecknare
Henry Runströmer

Resultat:

Herrar: 1. Anders Sandberg, SKK Spårvägen 34,36, 2. Tomas Bäck, Gävle 36,55, 3. Hans Ljungberg, SKK Spårvägen 37.35, 4. Bo Jonsson, Hudiksvall 37.49, 5. Olle Fransson, Eskilstuna 37.52, 6. Per Engström, Örebro 38.38, 7. Kenneth Johannesson, Örebro 38.44, 8. Tomas Andersson, Strängnäs 38.52, 9. Anders Sjöberg, Örebro 39.12, 10. Anders Jägerbrink, Kalmar 39.24.

11. Roger Nyberg, Ludvika 40.44, 12. Anders Hessman, Gävle 41.43, 13. Jan Tördahl, Strängnäs 41.45, 14. Jörgen Nilsson, Kalmar 41.48, 15. Stig Gadestedt, Iggesund 41.51, 16 Björn Liljedahl, Hudiksvall 41.55, 17. Per Ihredal, Malung 42.18, 18. Bengt Bergsten, Harnäs-Skutskär 42.21, 19. Bo Ljungberg, SKK Spårvägen 42.46, 20. Jan Åström, Falun 43.09.

21. Ulf Björklund, Falun 43.09, 22. Peter Jonsson, Nyköping 43.14, 23. Mats Helgesson, Finspång 43.28, 24. Peter Boberg, Tunafors 43.44, 25. Bo Jonsson, Tunafors 43.49, 26. Per Wengström, Borås 43.51, 27. Jan Holmberg, Falun 44.48, 28. Peter Engström, SKK Spårvägen 44.51, 29. Lars Ekdahl, Nyköping 45.39, 30. Anders Blank, Gävle 45.41.

31. Per Björkman, Nyköping 46.22, 32. Lars Karlsson, Lindesberg 46.22, 33. Sören Magnusson, Nyköping 46.44, 34. Kjell Månsson, Åstorp 46.45, 35. Alf Tördahl, Strängnäs 47.02, 36. Jonas Larsson, Orsa 47.08, 37. Stig Kandell, Falun 47.39, 38. Staffan Hasselberg, Sollefteå 47.53, 39. Lars-Gunnar Andersson, Nyköping 48.04, 40. Göran Wall, Gävle 48.19.

41. Jörgen Tjärnberg, Gävle 48.30, 42. Sture Svedberg, Örebro 50.01, 43. Hans Lindström, Nyköping 50.02, 44. Jörgen Danielsson, Malung 50.09, 45. Ulf Karlsson, SKK Spårvägen 50.26, 46. Peter Andersson, Harnäs-Skutskär 50.26, 47. Wollmar Alm, Österby 50.32, 48. Hans Lindgren, Nyköping 50.32, 49. Gunnar Mur, Lindesberg 51.01, 50 John Mälstam, Gävle 51.29.

51. Sven Westberg, Nyköping 51.33, 52. Lars Säfström, Orsa 54.10, 53. Göran B. Waldén, Lindesberg 54.43, 54. Tomas Persson, Lindesberg 54.55, 55. Per Folkesson, Lindesberg 54.59 56. Bo Dagvall, Borlänge 55.09, 57. Stig Lundsö Horten, Norge 55.10, 58. Bruno Hjort Kvarnsveden 55.15, 59. Sune Svensson, Bil o Truck, Göteborg 56.01, 60. Stefan Davidsson, Strängnäs 56.01.

61. Conny Tillberg, Finspång 56.15. 62. Ingmar Sigurdsson, Sala 56.25, 63. Karl-Henrik Wilhelmsson, Köping 56.56, 64. Per Karlsson, Vansbro 57.15, 65. Tommy Cramnell, Norberg 57.27, 66. Ove Rydborg, Kil 57.28, 67. Bengt Svedin, Göteborg 57.29, 68. Rolf Sörensen, Drammen, Norge 57.48, 69. Göran Nyström, Norrba SK 57.53, 70. Nils-Gunnar Hjort, Märsta 57.58.

71. Lars-Göran Friberg, Borlänge 58.08, 72. Curt Larsson, Skandia, Stockholm 58.13, 73. Rolf Norén, Gävle 58.14, 74. Sture Wahlkvist, Iggesund 58.19, 75. Kennet Malm, Finspång 58.20, 76. Per Härdig, Lindesberg 58.23, 77. Jan Johansson, Sala 58.29, 78. Stig Eriksson, Lima 58.37, 79. Ingemar Persson, Lidköping 59.04, 80. Mikael Köhler, Orsa 59.04.

81. Sture Lundgren, Nyköping SSH 59.10, 82. Per-Erik Bång, Södertälje 59.39, 83. Lars-Olov Eriksson, Nyköping 59.47, 84. Hannu Tölpne, Södertälje 1.00.15, 85. Lennart Bokvist, Umeå 1.00.17, 86. Gunnar Nilsson, Skene 1.00.25, 87. Jan Riese, Stockholm 1.00.38, 88. Leif Renberg, Huskvarna 1.00.47, 89. Leif Hjalmarsson, Rörvik 1.01.05, 90. Frank Hedberg, Vänersborg 1.01.09.

91. Arne Markusen, Danmark 1.01.12, 92. Helge Laurin, Söderhamn 1.01.24, 93. Gunnar Pettersson, Vänersborg 1.01.30, 94. Bengt Lindesberg, Västerås 1.01.31, 95. Lars Widkvist, Vänersborg 1.01.33, 96. Kjell Berggren, Långhem 1.01.44, 97. Kurt Fagerberg, Bil & Truck, Göteborg 1.01.46, 98. Göran Jalderyd, Långhem 1.01.47, 99. Conny Öberg, GIH Stockholm 1.01.54 100. Karl-Erik Lidman, Farsta, 1.01.59.

Herrar, lag: 1. SKK Spårvägen 1.54.57, 2. Örebro SS 1.56.34, 3. Gävle SS 2.03.39, 4. Strängnäs 2.07.39, 5. Falu SS 2.11.06.

Damer: 1. Inga Norrbelius, Gävle 37.31, 2. Maria Möller, SK GeMa 37.34, 3. Lotta Arenvall, Stockholmspolisen 37.37, 4. Liselotte Lindkvist, Nyköping 37.41, 5. Kristina Ottosson, Stockholmspolisen 37.48, 6. Gun Pettersson, Finspång 38.43, 7. Kerstin Rainer, Gävle 39.17, 8. Ulla Eriksson, Gävle 39.33, 9. Annika Hessman, Gävle 39.48, 10. Kristina Jonsson, Hudiksvall 40.34.

11. Lillemor Hjelm, Nyköping 40.53, 12. Majken Elfström, Hudiksvall 41.22, 13. Lena Andersson, Harnäs-Skutskär 41.40, 14. Gunilla Pohjonen, Gävle 41.42, 15. Susanne Falk, Oxelösund 41.52, 16. Liselotte Pettersson, Ludvika 42.39, 17. Lena Johansson, Ludvika 42.46, 18. Laila Lindkvist, Harnäs-Skutskär 43.23, 19. Lena Cederberg, Hudiksvall 43.27, 20. Carina Falk, Oxelösund 43.56.

21. Tanja Pohjonen, Gävle 44.12, 22. Karin Jakobsson, Harsnäs-Skutskär 44.15, 23. Anni-

Forts. på sid. 13

SVENSKA SIMFÖRBUNDET söker UTBILDNINGSKONSULENT

I arbetsuppgifterna ingår att

— fungera som sekreterare i förbundets utbildnings- och utvecklingskommitté (UUBK) och förbundets Klippan-kommitté,

— samordna framställning av utbildningsmateriel,

— organisera konferenser och kurser av utbildningskaraktär inom samtliga förbundets verksamhetsområden,

— fungera som utbildningschef för och kontaktman med förbundets simcentrum i Klippan,

— leda förbundets TRIM- och motionsverksamhet och fungera som sekreterare i förbundets motionskommitté (MK),

— vara förbundets kontaktman med RF, SO och övriga myndigheter i utbildnings- och motionsfrågor,

Tjänsten förutsätter kunskaper i modern utbildningsteknik och kännedom om svensk idrotts organisation och svenskt skolväsens uppbyggnad. Tjänsten är placerad på Simförbundets kansli i Stockholm.

Ansökan med uppgift om löneanspårk och tidigaste tillträdesdag till Svenska Simförbundet, Box 6506, 113 83 Stockholm.

Upplysningar per tel. 054/11 17 59 (förbundsordf. Gunnar Werner) el. 08/14 18 30 konsulent Roger Taflin. Efter 1/9 Åke Elmsäter.

Inbjudan till

JUNIOR-SM I UMEÅ 14-15 SEPT

Umeå Simsällskap inbjuder härmed på uppdrag av Svenska Simförbundet till 1974 års Junior-SM i simning den 14—15 september 1974, för simmare födda 1957 och senare.

Tävlingsplats: Simhallen i Umeå (25 m).

Tävlingstider: Lördagen den 14 sept. med försök kl. 09.00 och final kl. 17.00 samt söndagen den 15 sept. med försök kl. 08.30 och final kl. 15.00

Anmälningstiden utgår lördagen den 31 augusti kl. 24.00.

Efteranmälningstiden utgår torsdagen den 12 september kl. 12.00.

Anmälan skall göras på Svenska Simförbundets startkort. Speciella blanketter för laganmälan skall inlämnas senast en timme före resp. tävlingspass. (Kan vid behov rekvireras från kansliet). Anmälan insändes till Svenska Simförbundet, Box 6506, 113 83 Stockholm. Se för övrigt mästerskapsbestämmelserna § 805.

Inkvartering: Rese- och rumsbokningar skall ske genom SJ Resebyrå, Umeå tel. 090-12 21 25, Valter Holmgren, som är JSM:s bokningsbyrå. OBS. Har någon klubb redan ordnat sin inkvartering, **skall** likväl detta meddelas till SJ Resebyrå, som har hand om rumsförmedlingen för merparten av hotellen i Umeå vid denna tidpunkt. Anmälan bör ske snarast.

Läkarintyg: Giltigt läkarintyg (speciell blankett som finns på SSF) skall vara förbundet tillhanda före anmälningstidens utgång. Simmare som inkommer med läkarintyg efter denna tidpunkt betraktas som efteranmäld. OBS saknas giltigt läkarintyg kommer start inte att tillåtas.

SM-byrå: SM-byrå (Umeå Simsällskaps kansli, Postlådan, Simhallen 902 32 Umeå, tel. 090-12 97 44) finns i Simhallen och håller öppet under följande tider: fredagen den 13 september kl. 10.00—21.00, lördagen den 14/9 kl. 07.30—tävl. slut, söndagen den 15/9 kl. 07.30—tävl. slut.

Biljetter: Biljetter till tävlingarna kan beställas från USS kansli i förväg. Helst skriftlig beställning, varvid biljetterna avhämtas i SM-byrån. Beställningen är bindande.

Plikttider: Inga kvalificeringstider för deltagarna. Simkommitténs plikttider gäller. Se plikttiderna till höger om grenordningen. Straffavgiften bestäms av det antal sekunder som plikttiden överskrids med. Se Simsport nr 1/74.

Upplysningar: avseende rumsbokning, matställen och resor: SJ Resebyrå. Övriga upplysningar kan erhållas från USS kansli, tel. 090-12 97 44.

EM= INSIMNING

EM i Wien är en bra "insimning"! Menar DDR-eliten på damsidan: vid en större internationell tävling i Berlin, som DDR dominerade, fanns inte **Kornelia Ender, Andrea Hübner, Renate Vogel, Hannelore Anke** eller **Roger Pyttel** med — de ansåg, att höjdträning i Bulgarien var mer väsentligt. DDR-eliten satsar helt på mötet med USA veckan efter EM och "simmar in" i Wien.

REKORD AV ISAK

Lena Isaksson, damlandslagets obestridde champion i Chicaco, har slagit svenskt rekord på 100 meter. Det gick på 54,94 sek. och skedde i Hannover den 9 juni. Fast grenen kallades sportdykning, fensimning 100 meter. Där tävlar Lena Isak för Saltsjöbadens IF och hade f. ö. den notering, hon nu bättrade med en dryg halvsekund. Månne hon blundar då också, liksom när hon lyckas i Chicago???

JSM - PROGRAMMET

LÖRDAG

			Pliktgräns
Kl. 09.00	**1.**	**400 m frisim, pojkar försök**	**(4.27,0)**
	2.	**100 m frisim, flickor försök**	**(1.05,0)**
	3.	**200 m bröstsim, pojkar försök**	**(2.44,0)**
	4.	**200 m ryggsim, flickor försök**	**(2.40,0)**
	5.	**200 m fjärilsim, pojkar försök**	**(2.27,0)**
	6.	**400 m medley, flickor, heat över 1.**	**(5.40,0)**
		PAUS	
	7.	**4×100 m medley, pojkar försök**	**(4.33,0)**
	8.	**4×100 m frisim, flickor försök**	**(4.31,0)**
Kl. 17.00		**FINALER, gren 1—8**	

SÖNDAG

Kl. 08.30	**9.**	**400 m frisim, flickor försök**	**(4.53,0)**
	10.	**100 m frisim, pojkar försök**	**(58,5)**
	11.	**200 m bröstsim, flickor försök**	**(3.03,0)**
	12.	**200 m ryggsim, pojkar försök**	**(2.28,0)**
	13.	**200 m fjärilsim, flickor försök**	**(2.41,0)**
	14.	**400 m medley, pojkar heat över 1**	**(5.10,0)**
		PAUS	
	15.	**4×100 m medley, flickor försök**	**(5.00,0)**
	16.	**4×100 m frisim pojkar försök**	**(3.59,0)**
Kl. 15.00		**FINALER, gren 9—16**	

Vansbrosimningen

Forts. fr. sid. 12

ka Törnberg, Harnäs-Skutskär 44.15, 24. Annika Tropp, Harnäs-Skutskär 44.23, 25. Elisabet Olsson, Avesta 44.47, 26. Lena Andersson, Finspång 45.08, 27. Agneta Johansson, Falun 45.16 28. Ulla Wallmark, Orsa 48.23, 29. Eva Slott, Orsa 48.33, 30. Lena Persson, Falköping 49.45

31. Marie Hellström, Falun 49.54, 32. Gisela Gustafsson, Nyköping 50.07, 33. Monika Jansson, Nyköping 50.13, 34. Liz Torneport, Falun 51.32, 35. Maria Westin, Hofors 52.44, 36. Lena Nordström, Lugi 53.35, 37. Lena Kulander, Falun 53.55, 38. Inglis Ljung, Hofors 54.50, 39. Maria Edlund, Falun 55.35, 40. Ann-Kristin Palm Ludvika 56.23.

41. Birgitta Granlund, Rönninge 56.23, 42. Britt-Marie Åhlström, Ludvika 56.23, 43. Marie Linder, Falun 57.23, 44. Eva Kardell, Hedemora 57.36, 45. Ingalill Tallén, Orsa 59.09, 46. Marie Gustafsson, Finspång 59.14, 47. Lotta Clasenius, Gävle 59.23, 48. Elisabet Hellström, Nyköping 59.42, 49. Gunilla Björklund, Åkersberga 1.00.39, 50. Stina Olsson, Leksand 1.00,43.

Damer, lag: 1. Gävle SS 1.46.21, 2. Hudiksvalls SS 2.05.41, 3. Nyköpings SS 2.08.31.

Överlägset NJM i Karlstad:

Sverige tog hem 25 av 28 titlar och vann dubbelt i 15 simgrenar

Karlstad Simsport). En närmast förkrossande överlägsenhet visade våra sim- och hoppjuniorer vid årets NJM, som gick i hemmabassäng (Karlstad) i början av juli. Sverige har städse dominerat men aldrig så eftertryckligt som nu. Av totalt 28 grenar, som det nu utökade programmet rymmer, vann de svenske inte mindre än 25. Finland, två segrar, och Danmark en, fick dela de smulor, som föll från de svenskes bord. Norge blev alltså utan NJM-titel, även om man bland de norska flickorna sam bättre än nån annan, baserat på tidigare personbästa. Under de tre dagarna i Karlstad bokfördes nämligen hela fem norska rekord, samtliga på flicksidan, medan danskorna fick ett nytt nationsrekord med sig hem.

Nöjde och belåtne lagbasen Bernt Porsander kunde också summera:

— Det handlade om årgång —59, som är en av de bästa vi haft på rätt många år. Det är alltså samma juniorgäng, som så oväntat men inte desto mindre eftertryckligt tvålade till självaste DDR i landskamp i Hallsberg för inte så länge sen. Sen dess har några värdefulla nytillskott kommit och det gamla stamgänget håller stilen med all önskvärd ackuratess.

Och Bernt påminde — utan att därför i triumfens stund vilja låta stöddig:

— Givetvis är ingen av de våra på topp just nu, säsongen är ju en bit från det skedet. Tvärtom ligger många på träningsläger och kör hårt med tanke på den egentliga tävlingssäsongen längre fram i sommar, vilket kanske märktes på en del av våra resultat. Ingen simmade dåligt, men rätt många kan en bit bättre, när de är som mest vassa.

Det svenska laget firade triumfen som sig bör: debuterande landslagstränare Gert Sjöholm (även kallad Sjöttholm) hivades efter avslutningen i Örsholmsbadets bassäng. Tommy Malmsten, headcoach, lyckades klara sig undan den formen för manskapets hyllning.

Och när Toivo Öhman högtalarledes menade, att juniorlaget borde "hylla" även förbundsordföranden, tog Gunnar Werner det säkra före det osäkra och satte sig raskt i säkerhet.

Ett försök från annat håll att då låta förbundsvicen, hr Öhman själv, bli föremål för den uppvaktning, han unnade ordföranden, ledde till att Toivo fick rymma arenan med sitt hopparlivs förmodligen vassaste anlopp...

MEST DUBBELSEGRAR

Den svenska hegemonin illustreras ytterligare av det faktum, att förutom fyra mycket överlägsna segrar i de fyra lagkapperna vann vi i de individuella grenarna nästan idel dubbelsegrar — två svenskar stod överst på pallen efter 15 av de 18 individuella simgrenarna.

Och även om det handlar om 15-åringar i de här sammanhangen rör det sig om en hel del redan väl etablerade simmarnamn på den svenska sidan. Vi hade många förgrundsgestalter i Karlstad.

- **Ove Nylén,** som tog två individuella titlar genom att vinna både 100 och 200 fjäril och dessutom simma i det segrande svenska laget i medleyn.
- **Mats Nylén,** den andre tvillingen från sjö- och stapelstaden Hallsberg, vann 1.500 och 400 frisim överlägset, i båda fallen sekonderad av Ystads Dan Eliasson till en dubbel viktoria, Mats själv sekonderade Anders Olofsson till dubbelvinst på 100 frisim och dessutom platsade Mats i bägge de segrande svenska lagkappslagen. Tävlingarnas obestridde suverän!
- **Ulf Dernhagen,** vår ambitiöse bröstsimmare från Solna, simmade hem bägge bröstsimsgrenarna och var givetvis ledamot av vårt segrande medleylag.
- **Mikael Brandén** vann dubbelt i ryggsim och blev också mästare i lagkapp, givetvis.
- **Marianne Tour** vann bägge ryggsimsloppen på flicksidan med Tunafors lilla blonda Inger Larsson som säker parkompis och Inger fick f. ö. förtroendet att simma i medleylaget, vann sin sträcka klart.

SPÄNDE BÅGEN

De våra var alltså inte riktigt på topp, som Porsander tidigare påpekat. Det kan dock förtjäna ges en blomma till framför allt vårt fjärilsfolk i bägge lägren. Katarina Ivholt fick äran plocka hem första svenska titeln med fina 1.08,88 och var på söndagen i par med Anita Hanefors på väg mot en stortid på 200.

Unga Katarina — som är från Ran i Malmö, en fin klubb! — spände bågen lite högre än strängen höll och pajade lite på slutet. Anita simmade lite mer kyligt, taxerade krafterna rätt och vann på fina 2.27,31 (2.28,91 för Katarina). När skärpan kommer till SM kan det bli ett riktigt lopp på distansen med fin bredd på toppen..

Också Mats Nyléns 200-metersslopp var strongt — han landade på 2.16,84 och det var en av tävlingarnas absoluta toppresultat och gav en verkligt suverän seger — tvåan i loppet, Tommy Lindell, simmade inte dåligt men fick stryk med nästan "på öret" nio sekunder!

NORSKA REKORD

Av våra gäster gjorde lilla norskan Elisabeth Brudvik en fin insats med norska rekord på 400 och 800 frisim — hon förmådde dock aldrig hota säkra Ros-Marie Seidlitz men slog Ystads lilla tuffa Marie Nilsson, som öppnade friskt men på de sista hundringarna inte pallade för farten.

Fram till 600 hade hon spetsen i loppet men tappade på slutet avsevärt och hamnade i prislistan steget under prispall. Elin Knag var en duktig norsk bröstsimmerska, som också slog nationsrekord. Fast på 100 meter blev hon blott trea — här slog danskan Susanne Nielsen också rekord men slog inte Anette Fredriksson!

Vad vi inte vann? Egendomligt nog tog gästerna hem individuella medleyn, denna på senare år så guldstinna svenska gren. Danskorna Deleuran och Susanne Nielsen vann t. o. m. dubbelt på flicksidan, öntskönt Porsander hade allra mest beröm åt våra medleyflickor vid sommarens 8-nationers i Bergamo. Också pojksidan tappade medleyn — vann gjorde finnen Harry (eller Harryb) Swanljung, en ilsken rödhårig fighter, som i många omgångar gav de svenske ett och annat att tänka på.

Vår hoppsida stod inte simningen efter utan dominerade tämligen klart. Fredrik Melin blev dubbelmästare efter en säker insats, medan Susanne Wetteskog från svikten fick ge sig för finskan Anu Patrikka. I gengäld vann Susanne ihop med Ann-Christine Sjöholm dubbelt i höga, där finskorna inte startade.

VAR FANNS SOLA?

Låt oss slutligen fastslå, att Torsten Westerlund och hans medhjälpare i Karlstads SS stod för ett prima och trivsamt arrangemang och att vi, som det verkade, på allt sätt skilde oss med heder från värdskapet.

Även om den berömda sola i Karlstad tagit semester — fast under NJM-dagarna lärde vi oss av Gunnar Werner, att "Sola i Karlstad har många hört talas om, men få vet vem hon var..."

Jodå, Sola lär ha varit ett rekorderligt fruntimmer, som höll värdshusrörelse i Karlstad och alltså inte skall förväxlas med det, som ibland skiner så ljuvligt från himmelen.

I stället fick vi och den tappra publiken — 37 på första tävlingspasset, kungjorde ortspressen från sina löpsedlar, och alla dom kom inte igen i fortsättningen, tyckte man sig kunna notera — glädja oss åt de dueller, som våra speakers Olle Kylborn och Toivo Öhman hade lite då och då, när grenarna skiftade och man gick från simning till "väsentligheter", "kulturella aktiviteter", "skönhetsupplevelser' för att låna några av de rubriker Toivo använde om sitt departements övningar mellan skurarna och i den svåra blåsten.

Kaffet var gott i Örsholmsbadet, konstaterade vi lite till mans, när det var dags för Tojan...

Frille Sjö

RESULTATET FRÅN NJM

100 fjäril fl: 1. Katarina Ivholt, Sverige 1.08.88 2. Carola Johansson, Sverige 1.11.33, 3. Anne Vuopohja, Finland 1.13.61.**100 fjäril po:** 1. Ove Nylén, Sverige 1.02.60, 2. Pär Arvidsson, Sverige 1.04.53, 3. Klaus Gydesen, Danmark 1.05.61 **200 medley fl:** 1. Karin Deleuran, Danmark 2.34.77, 2. Susanne Nielsen, Danmark 2.34.80, 3. Elin Knag, Norge 2.35.06, 4. Birgitta Viig, Sverige 2.36.21, 5. Elisabeth Gustavsson, Sverige 2.36.40. **200 medley po:** 1. Harry Swanljung Finland 2.24.71, 2. Gunnar Kroon, Sverige 2.25.64, 3. Ulf Dernhagen, Sverige 2.26.09. **800 frisim fl:** 1. Ros-Marie Seidlitz, Sverige 9.38.64, 2. Elisabeth Brudvik, Norge 9.42.22 (NR) 3. Eli Bangstad, Norge 9.44.21, 4. Marie Nilsson, Sverige 9.49.17. **1500 frisim po:** 1. Mats Nylén, Sverige 17.20.45, 2. Dan Eliasson, Sverige 17.47.75, 3. Tom Walle, Norge 17.53.36, 4. Kari Kallio, Finland 18.00.15.

4X100 medley fl: 1. Sverige 4.43.59 (Inger Larsson 1.12.96, Anette Fredriksson 1.18.79, Katarina Ivholt 1.10.05, Suzann Martinsson 1.01.79), 2. Norge 4.56.81, 3. Danmark 5.00.39, 4. Finland 5.08,90. **4X100 medley po:** 1. Sverige 4.21.46 (Michael Brandén 1.05.78, Ulf Dernhagen 1.13.21, Ove Nylén 1.03.67, Mats Nylén 58.80), 2. Norge 4.37.87, 3. Finland 4.41.89, 4. Danmark 4.42.29. **100 frisim po:** 1. Anders Olofsson, Sverige 57.98, 2. Mats Nylén, Sverige 58.67, 3. Harryb Swanljung, Finland 59.01, 4. Jari Snicker, Finland 59.44. **100 frisim fl:** 1. Suzann Martinsson, Sverige 1.02.10, 2. Pia Mårtensson, Sverige 1.02.56, 3. Dordi Henriksen, Norge 1.03.82, 4. Elisabeth Brudvik, Norge 1.04.89. **200 bröstsim po:** 1. Ulf Dernhagen, Sverige 2.41.93, 2. Jan Färjh, Sverige 2.43.12, 3. Steingrimur Davidsson, Island 2.45.72. **200 bröstsim fl:** 1. Ann-Sofi Roos, Sverige 2.50.08, 2. Anette Fredriksson, Sverige 2.50.97, 3. Elin Knag, Norge 2.51.01 (NR). **200 ryggsim po:** 1. Mikael Brandén, Sverige 2.19.25, 2. Jan Thorell, Sverige 2.23.93, 3. Harry Swanljung, Finland 2.30.19. **200 ryggsim fl:** 1. Marianne Tour, Sverige 2.32.66, 2. Inger Larsson, Sverige 2.38.68, 3. Elin Mortensen, Norge 2.39.79. **200 fjärilsim po:** 1. Ove Nylén, Sverige 2.16.84, 2. Tommy Lindell, Sverige 2.25.86, 3. René Andersen, Danmark 2.28.69. **Svikthopp 3 m po:** 1. Fredrik Melin, Sverige 382,10, 2. Pål Eivind Vegard, Norge 354,45, 3. Tomas Bauer, Norge 321,60, 4. Börje Ekeberg, Sverige 302,75. **Höga hopp fl:** 1. Susanne Wetteskog, Sverige 285,85, 2. Ann-Christine Sjöholm, Sverige 201,70 3. Kristin Storhaug, Norge 146,35, 4. Eva Tolland, Norge 143,30. **4X100 frisim fl:** 1. Sverige 4.15.35 (Ylva Persson 1.03.74, Birgitta Viig 1.04.68, Pia Mårtensson 1.03.54, Suzann Martinsson 1.03.79). 2. Norge 4.19.82, 3. Danmark 4.27.62, 4. Finland 4.36.45. **4X100 frisim po:** 1. Sverige 3.56.65 (Mats Nylén 59.11, Per Arvidsson 59.99, Sören Wattman 59.45, Anders Olofsson 58.10), 2. Finland 4.01.95, 3. Danmark 4.12.70, Norge diskv. **400 frisim fl:** 1. Pia Ottosson, Sverige 4.36.86, 2. Yvonne Lindqvist, Sverige 4.44.02, 3. Elisabeth Brudvik, Norge 4.44.33 (NR), 4. Eli Bangstad, Norge 4.44.68. **400 frisim po:** 1. Mats Nylén, Sverige 4.22.85, 2. Dan Eliasson, Sverige 4.29.69, 3. Kari Kallio, Finland 4.30.21, 4. Tom Walle, Norge 4.31.95. **100 bröstsim fl:** 1. Anette Fredriksson, Sverige 1.18.09, 2. Susanne Nielssen, Danmark 1.18.61 (NR), 3. Elin Knag, Norge 1.18.69 (NR), 4. Anna Lindberg, Sverige 1.21.18. **100 bröstsim po:** 1. Ulf Dernhagen, Sverige 1.14.26, 2. Steingrimur Davidsson, Island 1.16.13, 3. Jan Färjh, Sverige 1.17.59, 4. Arne Borgström, Norge 1.18.34. **100 ryggsim fl:** 1. Marianne Tour, Sverige 1.12.96, 2. Inger Larsson, Sverige 1.13.09, 3. Elin Mortensen, Norge 1.13.83. **100 ryggsim po:** 1. Mikael Brandén, Sverige 1.06.32, 2. Jan Thorell, Sverige 1.07.07, 3. Harry Swanljung, Finland 1.07.87. **200 fjärilsim fl:** 1. Anita Hanefors, Sverige 2.27.31, 2. Katarina Ivholt, Sverige 2.28.91, 3. Susanne Nielssen, Danmark 2.39.24. **Svikthopp 3 m fl:** 1. Anu Patrikka, Finland 364,40, 2. Susanne Wetteskog, Sverige 356,75, 3. Anne Niemi, Finland 326,40, 4. Carina Wahlqvist, Sverige 289,25. **Höga hopp po:** 1. Fredrik Melin, Sverige 344,95, 2. Claus Thomsen, Danmark 299,80, 3. Pål Eivind Vegaard, Norge 282,60, 4. Tom B. Nilssen, Norge 247,40, 5. Pär Berg, Sverige 245,90.

SM i konstsim:

S 02 – så klart

Den som hoppats på tronskifte, när det kämpades om de 3 SM-titlarna i konstsim, den 4—5 maj i Borlänge, fick se sitt hopp grusas.

S 02 är än så länge oslagbara. Barbro Ansehn blev mästarinna i alla grenarna, solo, par och lag.

I och med dessa tävlingar fick konstsimningen sin första "stora grabb". Marie Cervin samlade ihop de sista poängen till de "Stora Grabbarnas" märke. Grattis, Marie!

En del nyheter presenterades under tävlingarna. Flickorna behövde inte göra 2 figursimningar utan "endast" 2 musiksimningar, vilket hälsades med hurrarop av de 10 finalisterna i solo och för första gången finalister i partävlingen (7 par).

Till årets tävlingar hade den nitiske konstsimbasen Set Hjärpe ritat och räknat ihop en "lathund" för 7 st. domare, så att tävlingarna bedömdes således av en utökad panel. Sekretariatet fick lite huvudbry med hopräkningen men övade snabbt upp sig.

Ett lag, Örebro SS, tävlade med 8 flickor, vilket vi hoppas att fler föreningar kan göra i kommande tävlingar.

Vidare noterades det, att antalet deltagare nästan fördubblats sedan en dalaförening stod som värdar för konstsim-SM senast, (1972), att en i tävlingssammanhang ny förening anmält 2 deltagare, nämligen Nässjö Sim- och Livräddningssällskap, att det behövs fler mindre tävlingar mellan de större för att flickorna skall få större tävlingsvana och säkerhet. Låt oss hoppas på en utveckling åt det hållet.

Barbro Hedsten

PÅ BOSÖN

Bland de 64 nya elever som i höst börjar studera vid idrottsfolkhögskolan på Bosön märks bl. a. **Monica Andersson,** Helsingborg, **Elisabeth Köhl,** Linköping, **Sonja Rudolfsson,** Karlskoga, samt på den manliga sidan **Per-Arne Blomquist,** Tumba. Mesta kändisarna är annars **Björn Alkeby,** Enebyberg och **Thom Åhlund,** Johanneshov, allsvenska bollsparkeriarbetare i Djurgården resp. Hammarby.

TILL DDR

Den 9—15 juli har RF haft en delegation i DDR för att studera idrott på skolnivå och övnings- och tävlingsverksamhet för ungdom i åldern 7—14 år. Delegationen leddes av **Arne Ahlström,** tidigare biträdande generalsekreterare i fotbollförbundet, numera fritidschef i Uppsala.

Simförbundet erbjöds skicka med en representant och **Lasse Edstedt** har varit vår man i DDR

MATTHES SLUTAR?

"Jag tror att jag ser fram emot mina sista tävlingar", låter **Roland Matthes** förstå. Den smidige östtysken, som varit världens dominerande ryggsimmare sedan 1967 börjar bli övermätt på simning men håller på säsongen ut.

NYTT om NAMN

LÄMNAR KANSLIET

Det blir i höst rena folkvandringen från vårt kansli. **Roger Taflin** blir, som tidigare berättats, utbildningskonsulent i Lappland med Umeå som hemort. **Frille Sjö** lämnar också Simförbundet. Frille återgår till sportskrivandet på Arbetet men förblir stockholmare tills vidare och skall också fortsätta som Simsports redaktör. **Birgit Joelsson,** hjälpreda till kamrer Falk på spararsidan slutar också för att från september återuppta sina studier, och **Susanne Eriksson** söker sig också nya vägar i livet liksom nya **Lena Carlsson,** som bara stannade en sommar. Lägg till allt detta att **Eva Kianto,** basen på försäljningen, skall ha barnledigt inom kort!

Till ny generalsekreterare har förbundsstyrelsen utsett **Åke Elmsäter,** 42, tidigare verksam bl. a. inom gymnastikförbundet och närmast marknadschef på AB Wallco, Södertälje.

EKONOMISKA

Vid förbundsstyrelsens sammanträde i Karlstad i samband med NJM fick förbundet sin ekonomikommitté, som varit vilande sen årsmötet i mars. Skattmästare **Sture Kronman** blir givetvis praeses och har som bisittare **Bo-Göran Falk** och nye styrelseledamoten **Olle Strömberg,** gemenligen Dr. Brochenbein kallad.

Vad EK avser att syssla men lovade praeses Kronman tämligen snabbt göra veterligt för styrelsen.

NY SIMMARBAS

Sture Kronman lämnar, som signalerades vid årsmötet, simkommittén efter EM. Styrelsen har utsett **Bernt Porsander** som ny ordförande i SK från och med EM.

SLITVARGAR

DN:s sltipris i RF:s projekt Elitidrott —Utbildning har bl. a. tilldelats tre av simmarna i Klippan.

Risto Kaipainen, SPIF, tilldelades 1.000 kr. medan **Peter Pettersson,** Laxen, och **Pia Zätterström,** KSLS, tilldelades kr. 500.

Välkomna pengar, kan man förmoda!

FYRA FADDERBARN

Simningen fick med fyra "fadderbarn" i RF:s fadderprojekt, som går ut på att svenska firmor satsar ekonomiskt på idrottsmän. Det kommer senare att ske fördelningen av fadderbarn på olika firmor så det återstår för **Bengt Gingsjö, Peter Pettersson, Ulrika Knape** och **Agneta Henrikson** att se, vem man får till fadder.

Satsningen är välkommen och uppskattad, har vi förmärkt bland våra fyra fadderbarn.

150-ÅRS-JUBEL HOS LASS

LASS i Linköping fyller 150 år i år och firade sitt jubelium lördagen den 8 juni på hotell Roxen i Linköping under stor uppslutning av medlemmar i alla åldrar. Redan dagen innan inleddes jubileumsfirandet med en "tidsriktig" promotion från startåret, väl regisserad av **Ulla Svensson** och med fotbollsdoktorn **Sten-Otto Liljedahl** som imposant promotor och med gästspel av bl. a. **Ulrika Knape** och **Agneta Henrikson.**

Många trotjänare hos LASS hedrades med utmärkelser vid jubileet, både från föreningen själv, Linköpings och Östergötlands idrottsförbund, Riksidrottsförbundet, Svenska Simförbundet och Östergötlands Simförbund.

Grannklubbarna uppvaktade med standar och gåvor och från Svenska Simförbundet fick LASS-ordförande **Rune Lindberg** förtjänstmedaljen i guld. Förgyllt förtjänsttecken tillföll **Björn Pettersson,** medan förtjänstmedalj i silver utdelades till **Per-Inge Nilsson** och **Bo Pettersson.** Förtjänstdiplom erhöll **Gurli Norberg.**

Gerhard Berg, klubbmästare och jubelfestens toastmaster, startade en insamling bland föräldrar, som inbragte ett par tusenlappar.

I anledning av sitt jubileum har LASS utgett en pampig och läsvärd jubileumsskrift med många intressanta uppgifter om simningen i Sverige för halvtannat sekel sedan.

Intresserade kan förvärva skriften genom att vända sig till LASS.

Priset är 20:—.

FLYING ULRIKA

Det sker mycket och snabbt just nu. **Ulrika Knape,** vår simhoppardrottning kommer nu att ha en extra flygande tillvaro — "Ulle" har nämligen anställts av SAS på ungefär motsvarande sätt som tennismatador **Björn Borg.**

RIDDARE

Erik Svensson, kassör i Västerbottens Simförbund, blev vid det senaste ordensregnet riddare av Vasaorden. Erik är dessutom ordf. i Västerbottens Idrottsförbund och har under tiden 1961—67 varit ledamot av Riksidrottsstyrelsen.

Grattis!

NY SIMMERSKA

Annandag pingst kom hon — det efterlängtade nyförvärvet till **Porsanders** i Örebro. Det blev en flicka, som omättligt stolte pappa **Bernt** påstår är söt, vilket torde innebära, att han mest liknar mamma **Maj-Britt!** Alla parter lär må prima i Örebro och nu väntar vi bara på när vi får läsa om **Eva Christine** i resultatlistorna, så heter nämligen flickebarnet, som vägde 2.980 gram och mätte 47 cm över havet vid födelsen.

"Christer Junefelt är under Ölandsbron" är ett uttryck, som man med förvåning fått höra när man ringt till JSS' kansli.

Det är dock lika tokigt med det låter! **Crillé** har agerat försökskanin för att utreda om det är möjligt att simma från fastlandet till Öland.

Smålands Simförbund har för avsikt att arrangera en motionssimning under Ölandsbron och det måste vara tryggt att veta att Christer Junefelt klarat av simturen. För klarar Christer det så...

NYA DEVISER

Vår till Norrland bortflyende utbildningsminister, **Roger Taflin,** ger inte upp, trots att Tryckfels-Nisse och Ombrytar-Set, dessa två, föga välkomna medarbetare, gjorde om Rogers förra bidrag, som kunde läsas: "Många flickor drömmer om den stora kärleken och får sedan en Taflin..."

Nu bjuder Roger på nya deviser ur sin almanacka:

- En snok är en hund som viftar på svansen utan hund.
- Beröm det är något man får, då man inte får pengar för det.
- Man skall vara glad för att man är född. Det finns många, som inte är det

SLUTLIGEN

... läste Simsport-red. den här lilla passusen i Expressen dagarna då det stora vanvettet **(Sven Ferms** i Norrköping benämning på GP för Formel 1) rasade som värst i Anderstorp:

"Birger Buhre — sportchef på Kvällsposten, simexpert och en entusiastisk man över huvud taget — har fått för sig att bandepån i Anderstorp är ungefär samma sak som bassängkanten i badhuset hemma i Malmö. Med stoppur i handen kliver han raskt ut till bankanten. För här skall kollas hur många tiondelar Ronnie kan sänka på sitt nästa varv.

Men framrusande racerbilar och simmare är inte riktigt samma sak.

Det behövs två vakter för att släpa bort Buhre till en litet säkrare plats..."

SIMTEKNISKT MAGASIN

Materialet sammanställt av Sveriges Simtränares Förening

MJUKHET OCH SMIDIGHET - PÅ LAND OCH I VATTNET

Av GAY LJUNGBERG, Halmstad

Apan King Louie i filmen Djungelboken, tar ett stadigt grepp i tummen och använder sedan sina armar som hopprep och det är många toppsimmare som nästan kan göra om konststycket. Både i Sverige och utomlands blir man mer och mer uppmärksam på vikten av flexibla och smidiga axel-, höft- och fotleder för att nå ett vettigt tekniskt (driftsekonomiskt) simsätt. Mjuka och smidiga axlar, höfter och fötter ger alltså större effekt på den satsade energin (ansträngningen).

Nyligen gjorda amerikanska undersökningar visar att en rejäl uppvärmning och tänjning av axelpartiet före ett träningspass minskar "det onda i armarna" med upp till 50 %. Praktiskt taget alla simtränare har väl någon gång satt sig för att inleda varje träningspass med en rejäl uppmjukning, men det blir aldrig av. Man har bara två timmar eller enochenhalv till sitt förfogande. Men det visar sig att den tid man tjänar in på att skippa mjukningen den får man betala igen mångdubbelt med sämre teknik eller oförbättrad teknik och sämre effekt på konditionsträningen p.g.a. "ont i armarna." Jag skall här försöka ge några exempel på övningar på land och i vattnet, som syftar till att öka flexibiliteten.

ARMAR OCH AXLAR

Det tekniska värdet av mjuka axlar är, att man får en mindre ansträngande armåterföring, höga armbågar och längre armtag i fjäril- och frisim. I ryggsim klarar man lyftet i axeln ("touch ear") och får en riktigare och djupare handisättning och ett längre, effektivt armtag. I bröstsim får man ett längre armtag, underlättar framåttänjningen vilket i sin tur påverkar andning och koordination.

Man bör inleda varje träningspass och varje insimning med fem minuters tänjningsövningar på land. Detta innefattar de sedvanliga tänjningarna; armtag, tänjningar bakåt osv. Man kan lämpligen organisera det hela så, att simmarna står i en ring och visar var sin rörelse som de andra gör efter. En variant på King Louie-tricket, som vi jobbat mycket med i Halmstad är gummibandsträning. Vi har då tagit gummiband (från t. ex. de gamla armtagsslangarna), gummit bör vara mycket tänjbart (minst 100 %), fattar ett relativt brett grepp om gummibandet och drar som ett dubbelsidigt ryggsimsarmtag över huvudet och bakom ryggen. Man bör börja övningen med en relativt bred fattning och sedan successivt minska avståndet mellan händerna. Mjuka rörelser, inga ryck!

I vattnet kan man lämpligen börja passet och/eller lägga in mellan ansträngande serier en övning som vi kallar Killikill. Gunnar Larsson kallar den för rotation, och den innebär att man simmar frisim eller fjärilsim men vid varje armåterföring skall tummen toucha armhålan. En annan övning, som Gunnar hade med sig från Don Gambril är Chicken-Wing-Swim. Man stoppar tummarna i armhålan och vevar sedan på, frisim, ryggsim eller fjärilsim.

En annan övning är att simma ryggsim, men med överdrivet axellyft. Varje gång armen befinner sig lodrätt över huvudet lyftes axeln maximalt ur vattnet.

Instruerar man simmarna att simma bröstsim med så få tag/längd som möjligt får man som effekt en fin tänjning i axlarna i framskjutningsfasen.

Murray Rose brukade simma frisim med skuldran mot bassängkanten, för att armtaget inte skulle gå för långt utanför kroppens mittlinje, men denna övning hjälper också till att få höga armbågar och därmed mjuka axlar.

HÖFTER

Det är väl framförallt fjärilsimmarna som är betjänta av en flexibel höftled. Detta underlättar kicken, som får en allt större betydelse i fjärilsim (modell Östtyskland).

Denna smidighet uppnår man lättast i vattnet genom att simma fjärilskick på sidan. Simmaren ligger i sidoläge, den undre armen framåtsträckt och den övre pendlande längs sidan. Förutom höftmjukhet når man på detta sätt jämnt motstånd åt uppåt- resp. nedåtkick.

FÖTTER

I alla simsätten är en avslappnad flexibel vrist, förutsättningen för att nå den s. k. pisksnärtseffekten.

Här är det främst landövningar som får sättas in. Ett sätt är att rulla på fötterna (tårna skall rita en så stor cirkel som möjligt). Man kan också (försiktigt!) sitta på fotsulorna och gunga och tänja. En annan övning går till så att man placerar fotens översida mot golvet och sedan tänjer. Jag har t. o. m. läst om amerikanska bröstsimstränare som satt på sina bröstsimmare specialkonstruerade bakvända, högklackade skor (klacken under tårna) och sedan låtit dem promenera runt bassängen, för att öka vristsmidigheten. Jag vet inte om metoden är rekommendabel.

En sak är säker: vi behöver mera tänjnings- och smidighetsträning i svensk simning. Det räcker inte att elitsimmarna tränar smidighet. Med åren bildas brosk och muskelknutor i t. ex. axelleden som är mycket svåra att jobba bort (och plågsamt). Vi måste börja med tänjningsträningen i de allra yngsta åldrarna, så att vi stoppar stela axlar, höfter och vrister redan i grinden.

Du som är simmare, sätt igång redan idag, och du kommer att se att du förbättrar din teknik bara efter någon månad, och du får mycket mindre "ont i armarna" efter ett tufft armtagspass!

☐ Vid sammanträde den 24 april i år beslöt Riksidrottsstyrelsen att fr. o. m. 1 juli 1974 gratis tillhandahålla mästerskapstecken till av RF sanktionerade SM-, JSM-, DM- och JDM-tävlingar.

Medleykungen Hargitai:

Avkopplande land-träning är viktig och monotona träningspass undvikes

Ännu i maj hade jag inte erhållit svar från mera än hälften av de tränare, som jag uppvaktade, bl. a. väntar jag fortfarande på livstecken från två så intressanta succétränare som Ungerns Thomas Sechy och Australiens Laurie Lawrence. Men eftersom jag fått frågorna besvarade av den VM-nation, som väckte mest uppmärksamhet, DDR (här hjälpte mig Frille Sjö och Svenska Simförbundet att stöta på) så skall jag redovisa det till cirka hälften insamlade materialet.

Den här rapporten skulle vara publicerad för länge sedan. Men jag är inte ensam skyldig till förseningen. Under VM i Belgrad sammanställde jag och Lars-Erik Paulsson 15 frågor och distribuerade dem till tolv av världens mest kända simtränare. I gengäld lovade jag, att när alla svaren inkasserats, göra en sammanställning på engelska och tyska och delge den åt alla som besvarat frågorna. Ett försök att ordna en internationell bytesmarknad av kunskaper, uppfattningar och erfarenheter om tävlingssimning.

Frågorna hittar ni på särskild plats härintill. Jag har i direkt anslutning tagit med de österttyska svaren. De har levererats av diplomerade sportläraren Horst Kleefeld, chefstränare i SC Dynamo. Han är kanske inte så känd i Sverige, som några andra österttyska tränare. Men alla DDR:s tränare håller hög klass och med ständiga konferenser följer man en gemensam linje i träningen Jag skulle vilja kalla de svaren vi fått från DDR för "officiella", på några punkter mycket diplomatiskt formulerade.

Hargitai kompletterar med land-träning

Innan jag tar upp några särskilt intressanta synpunkter, som jag fått i svaren från vår synnerligen goda vän Don Gambril och de västtyska tränarna Janos Satori och Reiner Siewert skall jag först redovisa mitt eget spaningsarbete som började redan vid Europacupen och Östberlin.

Jag var extra nyfiken den här gången på två studieobjekt:

1. Andras Hargitai, den ungerske junioren (född 1956) som Gunnar Larsson direkt efter München tippade som världens medleykung några år framåt.

2. DDR-laget givetvis.

Redan i juli hade Gunnar i brev från Santa Clara skrivit till mig om Hargitai, snappat upp att ungraren varit uppe i så tuffa träningspass som 23.000 meter på en dag. Det visade sig vara riktigt. Thomas Sechy, hans tränare, talar endast ungerska, men en av mina tysktalande journalistkolleger från Budapest ställde upp som tolk för ett par timslånga pratstunder.

FAMILJEMEDLEM

Thomas Sechy har en mjuk stil och mycket snälla ögon. Han är lärare även i elementär simundervisning, och det var den vägen kan fick kontakt med sin sedermera älsklingselev. När Andras var nio år och dåligt simkunnig, var han nära att drunkna, när han jagade en boll på Donaus bräckliga vinteris.

Hans mormor tyckte det var på tiden att han lärde sig simma ordentligt. Gick med honom till Thomas Sechy, som snart blev något av medlem i familjen Hargitay, där Andras pappa gått bort tidigt.

I dag är Thomas Sechy simtränare på centralskolan i Budapest, där han skapat Europas åtminstone bästa juniorlandslag. Han hade kvalificerat in fem deltagare från denna skola till VM, och den äldste var 17-årige Hargitai. En nästan lika stor talang är den 16-årige ryggsimmaren Verrastzo (vilken underbar stilist), silver på 200 meter efter Matthes med topptiden 2.05,89. Thomas Sechy berättade mig:

— Jo, det är riktigt att Andras varit uppe i så kraftiga träningspass som 23.000 m på en dag, t. o. m. 24.000. Fyra gånger i veckan under en tvåmånadersperiod i uppbyggnadsträningen november—december. Men då är han i vattnet endast fyra dagar i veckan, de andra dagarna kompletterar vi med landträning, helst utomhus och i så avkopplande form som möjligt, man kan säga att han mellan de hårda simpassen huvudsakligen rekreerar sig med friluftsliv.

När vi kommer in i en period av mera kvalitet på träningen ser den ut så här:

15.000 meter om dagen i två träningspass, men endast fyra dagar i veckan. Två dagar i veckan endast en timme i vattnet, och uteslutande teknikträning. De dagarna kompletterar vi med landövningar. En dag i veckan vila. Thomas Sechys något förbluffande kommentar:

— Vi tränar inte hårdare ännu därför att Andras är så ung. Jag vill lägga upp ett program, som vi kan öka år från år. Min målsättning är att han skall hålla sig på toppen i tio år.

Vårt föredöme är Murruy Mose. Jag önskar att Andras får samma livslängd som toppsimmare.

HÅRT OCH LÖST VARVAS

Modell Sechy påminner något om de nya strömningarna i amerikansk simning. Åtminstone som min vän Peter Daland utredde dem för mig både i Belgrad och vid några föreläsningar i Köpenhamn i höstas, som han bad mig bevista. I avsikten att undvika ett allt för monotont program har allt flera tränare börjat tillämpa modellen att varva hårda träningspass med lösa. Hårt-hårt-löst-hårt-löst-hårt-hårt. T. ex. Eller hårt-löst-hårt-löst etc.

Peter nämnde som hittills främsta exempel för denna modell Rick Demont.

Buhres 15 frågor:

DDR anser att träningen kan ökas men genomtänkt planering behövs

Här är de 15 frågorna som Birger Buhre och Lars-Erik Paulsson ställde till olika tränare under VM i Belgrad. Samt svaren från det östtyska simförbundet.

1. Tror ni att det är möjligt för era simmare att träna hårdare än de gjort det senaste året?

DDR: Det är möjligt att öka både kvantiteten och intensiteten. Men det kräver genomtänkt planering. Skola och träning måste ha en god koordination.

2. Efter erfarenheterna från Belgrad, hur vill ni ändra träningsprogrammen för era simmare? Mera styrketräning. Mera forskning i ämnet motivation. Mera uppmärksamhet åt smidighetsträningen?

DDR: Det grundläggande i uthålligheтsarbetet är uppbyggnadsträningen, en större kvantitet träning måste byggas på goda atletiska förutsättningar.

3. Vad har varit den genomsnittliga kvantiteten för era simmare under den hårdaste träningsperioden. A) På en dag. B) Per vecka? C) Per månad?

DDR: A) 9—11 km. B) 45—60 km. C) 100—220 km (vid fem à sex träningsdagar).

4. Maximum-träningen för era simmare? På en dag? Per vecka? Per månad?

DDR: A) 12—14 km. B) 60—70 km. C) 240—280 km.

5. Tror ni det är möjligt att ha mera än en mycket hög formtopp på ett år. Hela DDR-laget och Stephan Holland, Australien hade en mycket hög dubbeltopp. Hur tror ni det var möjligt?

DDR: Det är möjligt men innebär alltid en risk. Tränarens duglighet är därvid avgörande.

6. Tror ni det skulle vara bättre och mera omväxlande för simmaren att få arbete med mera än en topp om året?

DDR: Motivationen spelar en avgörande roll för att utveckla höga idrottsliga prestationer. Motivationen att vinna ett EM, VM eller stå som olympiasegrare överträffar allt annat.

7. Vilken väg vill ni gå för att förbättra världsrekorden?

DDR: A) Att omsorgsfullt leta fram talanger. B) Att göra ett effektivt urval av användning av medel och metoder, både när det gäller omfånget av hela träningen och i utveckling av intensiteten.

8. Hur många av era simmare gjorde sina bästa resultat för året i Belgrad? Hur många missade formtoppen: (För er information: I det svenska laget med 20 simmare, missade en flicka att göra sitt årsbästa resultat, inga andra).

DDR: Damer: I de tolv individuella grenarna innebar 20 av starterna personliga rekord, fyra var sämre än årsbästa resultaten. Herrar: 15 personbästa, 9 missade sitt årsbästa.

9. Vilka nya tekniska hjälpmedel har förbättrat resultaten i simning? Nya baddräkter för damerna t. ex.?

DDR: Inga väsentliga faktorer.

10. Är det möjligt att utveckla simidrotten utan ett stort årsklassprogram?

DDR: För att kunna överblicka talangerna är en bred bas grundläggande. Att finna talangerna är hos oss av största betydelse, därför att vi inte har någon högre befolkningssiffra. Ett slags årsklassprogram har genomförts hos oss sedan ungefär 1966.

11. Hur vill ni ändra årsklassprogrammen i ert land. Vill ni ha hårdare tävlingar i lägre åldrar?

DDR: Höga mål, måste grundas på hög motivation, att sikta på nya världsrekord. Tävlingar är förbundna med motivationen att förbättra sina prestationer. Tävlingssystemet rymmer i denna målsättning inga undantag för yngre idrottsutövare.

12. Tror ni det skulle vara bättre att ransonera tävlingar för flickor och pojkar under 12 år och koncentrera sig på teknikträning?

DDR: Tävlingar är det bästa medlet att kontrollera att tekniken utvecklas.

13. Vilken är den lägsta åldern för tävlingar i ert land. Vilka distanser använder ni för de olika årsklasserna?

DDR: Tävlingar skrivs ut hos oss för årsklass 3 (8-åringar). 8—10 år tävlar på 50 till 400 meter. 11-åringar och äldre tävlar på distanser mellan 50 och 1.500 meter.

14. Tror ni att många lag i Belgrad hade använt anabola steroider, som ju inte är förbjudna i FINA:s regler. Tror ni att anabola steroider kan förbättra resultaten i simning?

DDR: Det grundläggande för alla prestationer blir träningen och användandet av vetenskapliga erfarenheter och metoder, som utvecklats genom praktik och teorier. Användandet av metoder och medel, som inte är direkt förankrade i träningsprogrammen, måste hållas som tvivelaktigt.

Fråga 15. Vilka svarade för de största prestationerna i Belgrad utanför ert eget lag.

Rick Demont, USA 3.58,12 på 400 frisim. Stephen Holland, Australien 15.31,85 på 1.500 frisim. Hencken, USA 1.04,02 på 100 bröstsim, Wilkie, England 2.19,28 på 200 bröstsim. USA 7.33,22 på 4×200 frisim för herrar. Damer: Calligaris, Italien 8.52,97 800 frisim. Rothhammer, USA 4.18,07 400 frisim.

Han kan avverka drygt 10.000 i ett enda träningspass. Men ett annat kan bestå av bara 3.000 meter, då han egentligen bara larvar sig och njutningsbadar, simmar allt utom specialsimsättet. I viss mån fick vi detta bekräftat genom egna iakttagelser i Belgrad, trots att det rörde sig om slutträning och inte något representativt avsnitt i grundträningen. Rick Demont tränade inte hårt, men på ett pass klämde han till med 9.000 meter (fem eller sex dagar före 400-metersfinalen) dock med ganska låg kvalitet.

Men åter till Andras Hargitai. I Europacupen i Öst-Berlin, två veckor före VM såg vi honom vinna 200 fjärilsim på 2.06,4, gå direkt från prispallen till nästa grens startpall, 400 medley, och faktiskt "bada" hem en ny seger på 4.36,6. "Om den killen inte sänker världsrekordet på 400 m medley i Belgrad till 4.28 begriper jag inte simning" sade Gunnar och jag instämde.

Hargitay vann i Belgrad, men fick nöja sig med europarekord 4.31,1. Personligen hade jag fruktat att han skulle lura Gunnar på konfekten på 200 medley, men där slutade han fyra på 2.09,52.

Jag följde den mycket sympatiske och tuffe ungerska juniorens träning dagligen både i Öst-Berlin och Belgrad, och undrar om inte förklaringen till det mis-

sade världsrekordet ligger i att Andras körde så enormt mycket mot klockan, hade en väl tuff slutträning.

I Östberlin körde han dagen före igenom program på 3.000 m. 12×50 medley, fyra 50-or i varje simsätt, där han hela tiden pressade tiden, slutade på cirka 28,5 (fjäril), 32,5 (ryggsim), 34 (bröstsim) och 26,5 (frisim). I Belgrad körde han fem dagar före sin första tävling två 200 m medley med en kvarts paus 2.14,5 och 2.13.

Samma dag som Ulrika vann höga hopp tränade Hargitai i detta simstadion, och jag noterade programmet tre dagar före 400 medley): 800 frisim på 9.01, 400 ryggsim på 4.52, 200 bröstsim på 2.45, 100 fjärilsim (där missade jag tiden). Därefter 10 el. 12×100. Ryggsim på 1.10—12. Bröstsim på 1.17—1.19. Som avslutning fyra 50-or, där i varje fall frisimmet gick på minst 90 %. Jag stod hela tiden på bassängkanten och samspråkade med Thomas Sechy genom tolk, han visade mig klockan efter varje knäppning, det hela var mycket avslappat, och Andras knappt flåsig. Men likväl tillåter jag mig bedöma det som ett väl mäktigt program mitt i den slutliga laddningen. Jag tror Hargitai var kapabel för 4.28 eller bättre. Enligt Sechy hade han gjort den tiden på träning!

Jag har uppehållit mig vid Hargitai så utförligt därför att jag tror att han blir världens nya simmarkung, fysiskt ett typiskt praktexemplar, mentalt mycket stark (medaljör i München som 16-åring).

Nästa gång använder den försynte Thomas Sechy troligen klockan mindre som lugnande medel, som bekant en vanlig tränare-åkomma.

DDR:s VM-träning:

Träningspass förberedes på land och smidighetsträningen är ej bortglömd

Österskarna ja. Jag parerade deras träningspass alla fyra dagarna före första Belgrad-startskottet. Allt var välorganiserat och genomtänkt. Åtta tränare på bassängkanten, över 30 simmare i vattnet. Inte mycket simning på max, men heller ingen badning. Ganska rejäl fart under cirka en timme, under vilken de flesta hann simma cirka 3.000 meter (fyra dagar före första start). Mitt i detta hela tiden specialare inströdda. Medeldistanssimmarna körde ett 400-meterslopp å cirka 4.25. Cornelia Ender med cirka sju à åtta minuters pauser fem 50-or (två i fjäril), ganska hög kvalitet men inte max (27,8 på fritt, 29 på fjäril).

Fjärilsimmerskorna benkick-spurter, många 25-or, men också en och annan 50-a. Jag klockade Rosmarie Kother för 37,1. Skall vi tippa att hennes personbästa på 50 meter delfinbenkick ligger nedåt 35 sekunder. Hon satte Belgrad-VM:s kanske mest sensationella världsrekord på 200 fjärilsim, 2.13,67 med tre kickar och fick de amerikanska experterna på läktarna att blekna. Hon fastslog att åtminstone för flickor är benarbetet i fjärilsim en betydande del av motorn.

Hur har hon nått dit? Österskarna är företegna. Jag gissar: väldigt mycket 25-metersspurter med enbart benarbete. Jag vet att i varje fall amerikanen Carl Robie, som tränade tre dagar i Malmö 1963 och tog olympiskt guld på 200 fjäril i Mexico City 1968 (silver 1964) kunde klara 10×100 fjärilssimsbenkick med en snittid på 1.08, den sista på 1.06 (i 25-metersbassäng).

PÅ LAND

På en punkt avvek österskarna markant från övriga lag. Man förberedde alla träningspass med mycket övningar på land. Två massörer fanns alltid tillgängliga, men simmarna hjälpte även varandra med tänjningsövningar. Ingen tvekan om att österskarna mer än andra lägger an på smidighetsövningar. De har ju kullager i axlarna, anförtrodde mig en imponerad Gunnar Larsson.

— Jag ställde också vid österskarnas internationella presskonferens en direkt fråga till DDR-simningens tekniske bas professor Rudolf Schramme:

— Jag har fått intrycket här att ni lagt an mycket på smidighetsträning, inte glömt bort den som många andra nationer.

Schrammes svar var typiskt:

— Vi höll också på att glömma bort den.

Jag fick från annat håll bekräftat. Redan efter Tokyo 1964 började man utarbeta särskilda program i österskt simning för att förbättra smidigheten. En av dem är mycket enkel. Man tar en läderrem och försöker sedan vrida sina raka armar över huvudet, bakom ryggen. Genom markeringar på läderremmen försöker man göra fattningen allt smalare. Matthes kan vrida runt de raka armarna med en fattning som är tio centimeter smalare än hans egen axelbredd! Men betonade man, för att inte skada sig måste denna övning förberedas med mycket uppmjukning.

SMALA BANOR

Men österskarna har även tränat upp sin smidighet i vattnet. Man har gjort banorna så smala som 60 centimeter på träningen, för att man skall tvinga fram en "smal" simning.

Jag var inte ensam om att frapperas av österskarnas smidighet. Både Don Gambril och den västtyske tränaren Siewert svarar på min fråga: "Vad ämnar ni ändra i er träning efter Belgrad?" att de kommer att uppmärksamma smidighetsträningen mera.

Och här har vi i Simsport redan fått en väldigt fin väckarklocka. Gay Ljungbergs översättning ur Swimming Techniques aprilnummer 1973, där USA-tränaren Bob Miller ger exempel på en rad teknikövningar i vattnet. Det torde nämligen vara som Gay understryker: Många simmare blir slarviga och lata av långa tröttande träningspass och börjar korta av sina drag. Efter månader av sådan träning förkortas musklerna, förlorar sin räckvidd och naturliga mjukhet, oavsett hur många tänjningsövningar man gör på land. Det gäller även i vattenträningen att ständigt testa räckvidden och mjukheten.

Redan i höstas lade jag på Skånes Simförbunds Steg I- och Steg 2-kurser i samråd med Lars-Erik Paulsson in en timmas genomgång i vattnet av de övningar som Gay Ljungberg hade översatt och tydligen flitigt tillämpat på sin egen adept, Peter Pettersson, enormt smidig. (Hela programmet publicerades senare i Simsport). Vi lade endast till två övningar, som finns beskrivna i boken "Simma". Övningen "Rotation" och 'kycklingvingsim, Don Gambrils oslagbara övning, när det gäller att få nybörjaren att lära sig ett crawlarmtag med axellyft och hög armbåge. (Även beskriven i "Simma".

Lars-Erik Paulsson vidimerade för övrigt att Gunnar Larsson, som sällan plågade sig med tänjningsövningar på land, inte sedan 1965 simmat något tränings-

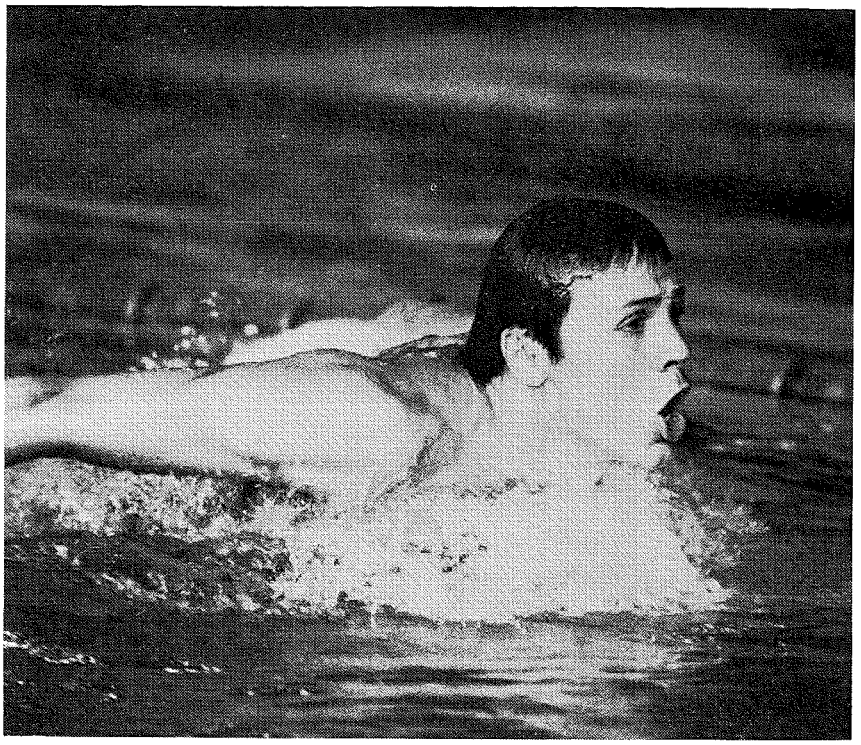
pass utan att minst två gånger, oftast tre (i uppmjukning, direkt efter en hård serie och som avslutning) simma några minuters "Rotation" i lågt tempo. (Rotation innebär att man karikerar axellyftet och den höga armbågen, genom att låta tummen snudda armhålan).

Jag tror att tekniken bland nybörjarna i svensk simning skulle förbättras om dessa övningar blev obligatoriska i alla träningspass. Gunnars simning var ju mycket smidig, trots att han som sagt kört mycket styrketräning och inte varit särskilt flitig med tänjningsövningar på land.

Östtyskarna i Belgrad blev för mig personligen mest en påminnelse om att inte försumma smidighetsträningen.

Av utrymmesskäl måste jag sätta punkt för denna gång. Men jag vill gärna återkomma och analysera de svar, som jag fick på avdelningen årsklasssimningar. Eller som vi upplever det: Sum-Sim-problemet.

Hur man skall klara det där med att "börja tidigt men inte ha för bråttom"? Men det får anstå till ett kommande Simsport-nummer.



Andras Hargitai, den nye medleykungen, visar upp sin stil i fjärilsim, som är ett av hans starkaste simsätt. FOTO: TONY DUFFY

Några fysiologiska fakta och aspekter på toppning

Lennart Gullstrand har i en tidigare artikel i Simsport redovisat sina intryck från en stor tränarekonferens i Väst-Tyskland, där Lennart håller på att utbilda sig. Här fortsätter han med ytterligare redovisning och betonar, att han avser sitt bidrag som ett komplement till Lars-Eric Paulssons häfte om toppning.

Gullstrand ger också ett praktiskt tips för ev. förbättring av bentagen i bröstsim. Han är angelägen påpeka, att det inte är han själv, som kommit på idén och tagit fram konstruktionen, utan den är gjort av en tysk simtränare.

För ungefär ett år sedan gav Lars-Erik Paulsson sina synpunkter på en simmares sluttträning i en skrift kallad Toppning. Vad som fysiologiskt händer, eller rättare sagt borde hända i kroppen under denna viktiga träningsfas, har Paulsson behandlat mycket ytligt.

Att toppning är en form av träning i vilken den dagliga träningsmängden gradvis förminskas tills mycket lite görs 2—3 dagar före ett viktigt lopp, är väl idag bekant. Att metoden är effektiv kan knappast diskuteras på praktiskt taget alla nuvarande världsrekord i simning är satta av toppade simmare. Det finns en nära nog fullständig vetenskaplig beskrivning på vad som händer i muskeln under toppning.

1967 visade en grupp skandinaviska forskare (Bergström, Hermansen, Hultman och Saltin) att tidslängden för hårt arbete i sista hand beror på förråden av kolhydrat i den arbetande skelettmuskeln (muskelglykogen). De visade också att dietvariationer under träning och toppning underlättar upptagning av glykogen i muskeln alldeles före en fullständigt tömmande ansträngning. Deras arbete blev senare understött av en amerikansk forskningsgrupp (Taylor, Lappage och Rao).

Toppning bör endast göras efter en period av hårdträning, som pågått minst 2 månader, och bör påbörjas 3 veckor före en viktig tävling.

Under den första av dessa 3 veckor

INSTRUKTÖR

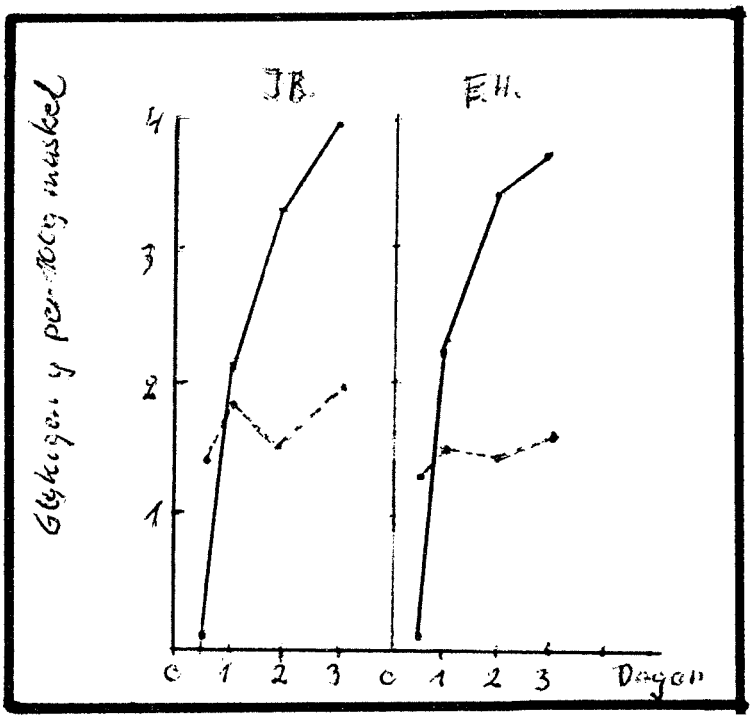
Gävle Simsällskap

söker välkvalificerad tränare med god administrativ förmåga för anställning på heltid.

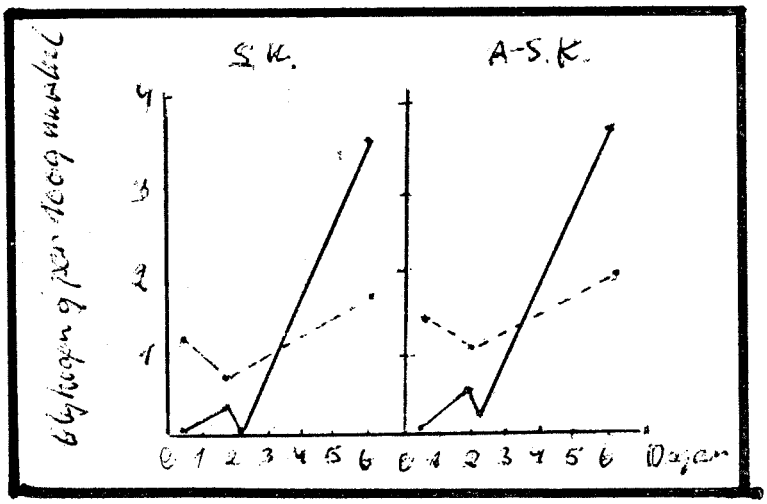
Moderna badanläggningar, bra ungdom och en gammal inarbetad förening garanterar goda utvecklingsmöjligheter.

Ev. upplysningar av Gunnar Larsson 026-18 80 20, 18 93 73 eller 0290-550 10.

Ansökan med meritförteckning, löneanspråk och uppgift om referenser samt möjlig tillträdesdag under adress Gunnar Larsson, Arbetshusgatan 47 B, 802 24 GÄVLE.



Två försökspersoner placerades på var sin sida av en ergometercykel och båda trampade med ett ben. Arbetet utfördes periodvis till dess försökspersonerna inte kunde arbeta längre än 2 min. utan vila. Då tog man (med hjälp av biopsimetoden) ut ett stycke muskelvävnad ur lårmuskulaturen från båda benen och analyserade. Försökspersonerna fick kolhydratik mat, och nya muskelprover togs i båda benen efter 1,2 och 3 dagar. Resultatet kan ses i fig. 1. I benen som arbetat (heldragna linjen) ersattes glykogendepåerna mycket snabbt, (inom 24 tim.) till skillnad från de icke arbetande benen (streckad linje).



Två andra försökspersoner fastade två dagar efter arbetet med ett ben. Nya biopsier togs, och samma ben fick arbeta en gång till. Efter tre dagars kolhydratföda fastställdes muskelglykogen igen i båda benen. Glykogen överskottet kunde än en gång ses.

fortsätts hårdträningen, men simmarna sätts på fettrik och kolhydratfattig kost. Detta ger effekten av minskande glykogendepåer. Simmaren äter nu t. ex. inget bröd ingen potatis inga desserter och inget gott.

Kaloriintaget behålls på hög nivå, men källan till kalorierna ändras. I den relativa frånvaron av kolhydratrik kost, ställer kroppen om sej till fett som energikälla.

I den andra toppningsveckan förminskas träningen succesivt tills den sista träningsdagen i den veckan innehåller 1/3 av den maximala träningsmängden/dag.

Under både första och andra veckan stegras kvaliteten och snabbheten i träningen, och i slutet av andra veckan består träningen till stor del av korta distanser med nästan tävlingsfart.

Den utpräglade fettdieten måste bibehållas den andra veckan igenom.

Under den sista veckan läggs kolhydrat till kosten. Simmarna är tillåtna att konsumera så mycket kolhydrat de vill. Hårdheten i träningen reduceras ytterligare och betoningen läggs på snabbhet med upprepningar som är mindre än hälften av loppet som ska simmas i tävlingen. Vidare betonas starter, spurter vändningar och strategi.

De sista tre dagarna före loppet är fullständiga vilodagar.

Simmarna bör ha möjlighet till att kunna slappna av med t. ex. badning.

Vila och ökad tillförsel av kolhydrat är nu de viktiga faktorerna.

Denna kombination av träningsreduktion och kostreglering verkar så att de tömda glykogendepåerna tillåter en superlagring, ett fysiologiskt överskott, av muskelglykogen.

Biokemisk analys av muskelvävnaden visar tydligt att glykogendepåerna fylls på under den sista delen av toppningen, och detta är avgörande för prestationsförmågan vid tävlingen.

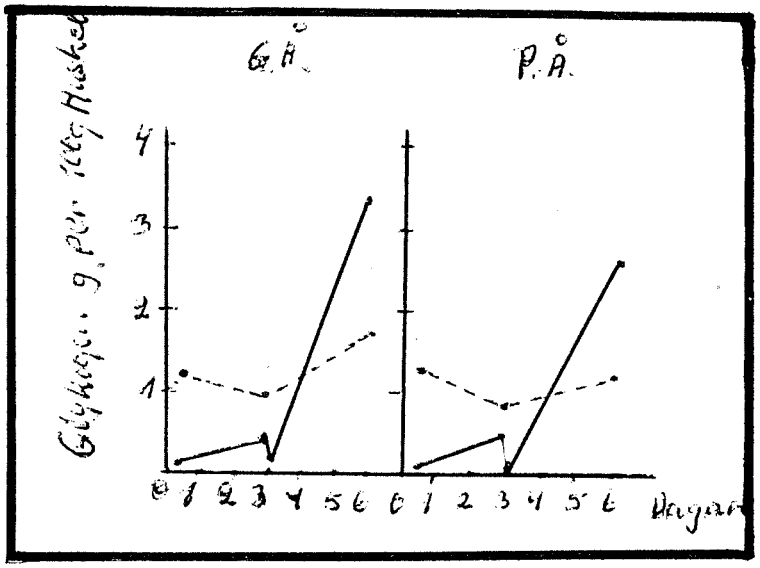
Toppning har inte bara fördelar. Nackdelarna ligger dock på det psykologiska planet. Simmaren blir kanske under "fettveckorna" nedslagen av sina träningsresultat eller resultat i ev. förekommande tävlingar eller tester, och äter i smyg kolhydrat eller tränar annorlunda än han borde göra.

Här fordras ett gott arbete av tränaren, som måste förklara att försämringen beror på kolhydratbrist och att reaktionen i detta skede är väntad. Tränaren måste dock vara på sin vakt att simmarna inte blir belåtna med matta träningsansträngningar, och på så sätt inte ger vad de kan.

Med anledning av den fysiologiska grund och den psykologiska uppladdning som fordras, är det naturligtvis inte möjligt att toppa inför alla viktigare tävlingar. Två, (eller på sin höjd tre), fullständiga toppningar kan göras per år.

Den beskrivna metoden är avsedd för fullt utvecklade simmare. En liknande toppning kan göras med något yngre, men då endast högst två ggr/12 mån.

Om toppningen ska bli effektiv måste simmare arbeta hårt på varje pass. Det betyder också att han måste "köra igenom" mindre tävlingar. Endast de stora tävlingarna ska föregås av vila. Vid de mindre tävlingarna bör träning samma



Ytterligare två andra försökspersoner genomgick samma procedur, men istället för att fasta fick de fett- och proteinkost under de första tre dagarna och därefter kolhydrat. Kolhydratkost resulterar undantagslöst i en kraftig ökning av muskelglykogen i det ben som arbetat, medan det vilande endast visar en liten ökning.

dag genomföras. Detta fordrar naturligtvis en viss psykologisk styrka hos adepterna. Vinna eller förlora i mindre tävlingar måste betraktas som ganska oviktigt, eftersom de är förberedelser för de viktigare. Det är därmed inte sagt att de inte ska simmas med maximal ansträngning.

För att understödja moralen är det möjligt att genomföra en form av minitapers, dvs. två till tre dagars vila med kolhydratladdning.

LITTERATUR:

Zauner, C. W. and Reese, E. C. "Specific Training, Taper and Fatigue". Track Technique, Los Altos (Calif.) 1972, 49, sid. 1546—1550, 18 Lit.

Hultman, E. "Physiological Role of Muscle Glycogen in Man, With Special Reference to Exercise". Circulation Research, Vol. 20 och 21, 1967, mars, sid. 99—114.

Något för bröstsimmare?

Våra handplattor eller skovlar är idag lika självklara i träningen som bensparksplattorna. Så gott som varje simklubb förfogar väl därför över ett större eller mindre antal skovlar. Kanske kan de inte bara användas vid armträning, utan också av bröstsimmare på fötterna och på samma sätt som vid armtagsträning öka motståndsytan.

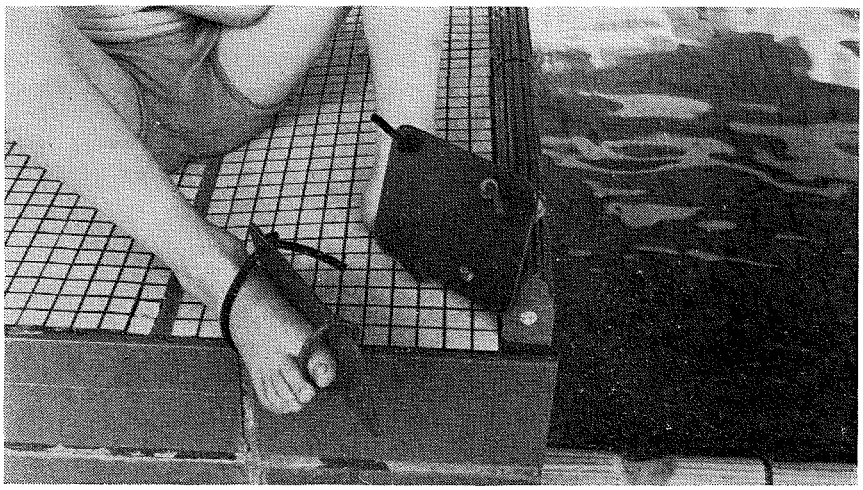
Nu finns det olika utföranden av skovlarna. De allra bästa för det här ändamålet är de icke vinklade som har två gummiband parallellt över plattan. Gummibanden bör vara breda. De runda, tunna gör ont om de ska sitta ordentligt.

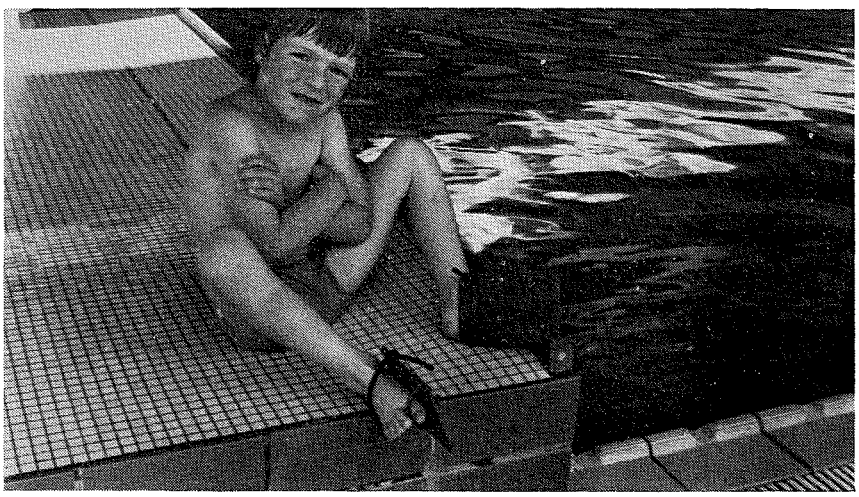
Som bilden visar sätts plattan så, att ett band går runt foten, medan det andra sätts om stortån.

Plattan kan sedan justeras så att ett gott motstånd erhålls. Böjfasen är kanske något svår att utföra i önskad hastighet, men sträckningen går däremot utan problem. Det är ju den som ska stärkas.

Hjälpmedlet kan också användas vid nybörjarsimning. De små nybörjarna är normalt sett mycket mjuka i sina fötter, men att få dem att genomföra ett bentag någotsånär riktigt, är inte det allra lättaste. När de däremot, p. g. a. den ökade motståndsytan, känner hur fötterna mer eller mindre automatiskt "ställer sej" riktigt, så går det bra. Pröva och utveckla hjälpmedlet!

Lennart Gullstrand





Ny otrolig simhopparfest i Ronneby

SAGOLIK SWEDISH CUP

Årets Swedish Cup i Ronneby den 28—30 juni blev den bästa någonsin. 32 deltagare från världens 11 främsta hoppnationer bjöd på sagolik simhoppning. Drömfinal på damsidan mellan Ulrika och Agneta, som gjorde rent hus med hela den övriga världseliten. Nytt "världsrekord" på herrsidan, där den tidigare världsbästa-noteringen överträffades fem gånger. Nytt publikrekord och 100-procentig ökning av biljettintäkterna.

Damtävlingen innebar ur vissa synpunkter den kanske största svenska sviktframgången någonsin. Visserligen har Ulrika gått fram som en ångvält och plattat till världseliten i svikthopp tre gånger av tre möjliga under vårens Kanada—USA—Mexiko-turné. Visserligen vann Agneta Swedish Cup i fjol. Men våra "Göteborgs-pärlor" har aldrig tidigare vunnit dubbelt i en världstävling.

Ulrika stod som förhandsfavorit och knockade följdriktigt Masetti, Italien, i försöksomgången med 447,95, Talbert, USA, i kvartsfinalen med 456,95 och nya östtyska stjärnskottet Karin Guthke i semifinalen med 463,80, den högsta poängen vid årets Swedish Cup och Ulles näst högsta någonsin. Utklassning rakt igenom. Ingen av duellanterna var närmare Ulrika än 24 poäng.

Agneta har varit bra men inte i topp under våren och man var litet orolig för hur hon skulle klara av sin halva av världseliten. Men det var inte titelförsvararerskan. Duell-systemet på Swedish Cup passar henne som en handske. Hon öppnade i försöken med 443,45 mot Englands McGee, fick oväntat hårt motstånd av Polens OS-åtta Wierniuk-Jozwiak men klarade nervpersen med 2 poäng till godo och vann sin kvartsfinal med 431,10, varefter hon drämde i med det nya personliga rekordet 459,25 — näst högsta poängen i Swedish Cup — i semifinalen mot Kanadas Terri York.

INGET GIFTERMÅL FÖR ULLE

Drömfinal som sagt — eller Göteborgs-DM om man så vill. Fjolårssegrarinnan Agneta mot årets världsetta Ulrika, som aldrig blivit bättre än trea på Swedish Cup och som beslutat sig för att aldrig sätta sin fot i Agnetas bokhylla, förrän hon försett även sin egen med en likadan 600-kronorspokal.

Agneta i ledningen efter första hoppet, Ulrika efter andra, tredje och fjärde, Agneta efter femte och sjätte. Fantastisk hoppning, domar-åttorna hängde som på pärlband — och så missade Ulrika!!! Trampade med halva foten utanför sviktspetsen på 1 1/2 Mollbergare i sjunde omgången. Underslag och 3 1/2 av domarna!

Agnetas 5-poängsledning växte plötsligt till 30 poäng. Ingen hopperska i världen har råd att missa eller ens halvmissa mot en Agneta Henrikson i toppform. Det insåg även Ulrika. Spelet var över. Ulrika tog visserligen in 4 poäng på de tre slutomgångarna men Agneta kunde defilera hem segern.

456,75 fick hon betala för Swedish Cup-pokal nummer två mot 455,20 i fjol, men allting har ju gått upp. Ulle stannade på 430,65 och fattade ett oåterkalleligt beslut. "Herr Mollberg" kan avskriva alla giftermålsplaner. Nyförlovade Agneta fattade sitt redan i midsomras. Herr Borås-tränaren Lundkvist kan smida giftermålsplaner.

Synd om Ulle? Nej, absolut inte. Att trampa utanför sviktspetsen är aldrig otur. Tvärtom är det kanske viktigaste tävlingsmomentet just att träffa rätt på svikten. Agneta vann på bättre nerver och/eller satsteknik.

Särskilt notabelt i övrigt var att ingen av de tre sidade amerikanskorna ens överlevde kvartsfinalen.

DUELLERNAS DUELL

På herrsidan fick Ronneby-publiken uppleva den vackraste hoppning världen någonsin skådat. Upplevelsen var så intensiv att man som åskådare var psykiskt direkt utmattad när finalsöndagen var över.

Det började i förmiddagens semifinal, där USA:s VM-etta Phil Boggs ställdes mot Italiens VM-tvåa Klaus Dibiasi, slagen med endast hundradelar i Belgrad och ute efter revansch. Boggs stod som favorit efter noteringarna 601,55 i försöken (mot Lieske, DDR) och 606,90 i kvartsfinalen (mot Cranham, Kanada). Dibiasi hade "bara" noterat 566,70 (mot Matkowski, USSR) respektive 588,20 (mot Huda, Västtyskland).

Det blev duellernas duell. Växeldragning i täten och den absolut fulländade simhoppningen. När sista hoppet återstod ledde Dibiasi med 9 poäng efter att bl. a. ha noterat sammanlagt fyra 9 1/2:or och elva 9:or mot Boggs fem 9 1/2:or och fyra 9:or. Dibiasi avslutade med en helt dräpande 2 1/2-Mollis-skruv på 9 — 8 1/2 — 8 — 8 — 8 och 68,60, vilket innebar en höjning av världsrekordet från 618,55 till 629,55!

Publikjublet ville aldrig tystna men till slut fick den stackars chanslöse Boggs för ordningens skull göra sitt sluthopp, 2 1/2 med helskruv. Varpå han i ett helt mirakulöst hopp svarade med domarsiffrorna 10 — 10 — 9 1/2 — 9 1/2 — 9 1/2!!! Nytt världsrekord på ett enda hopp, 81,20, seger och nytt världsrekord sammanlagt på 632,70!! Tur att det inte fanns tak över Brunnsbadet. I så fall hade det inte längre funnits något tak över Brunnsbadet. Publiken var helt vild och vi simhoppsälskare lika knockade som Dibiasi.

Sedan Italiens Cagnotto i andra semifinalen expedierat tvåfaldige ryske Swedish Cup-segraren Kapirulin med 568,05 mot 542,70, fick vi i eftermiddagens B-final om tredjepriset uppleva den utslagne men ingalunda nedslagne Dibiasi försöka återta världsrekordet — och så när lyckas! Han orkade upprepa semifinalserien så när som på 10 hundradelar efter en ny sagolik uppvisning. Kapirulin krossades med 629,45 mot 564,25.

Dags för en som man trodde tråkig A-final mellan "fel" hoppare. Suveränen Boggs mot OS-tvåan Cagnotto vars bästa-notering under Swedish Cup-dagarna var 580,10 och som därmed framstod som rena slaktoffret.

Varefter Cagnotto greps av den fantastiska stämningen, gick upp en hel klass och ledde omväxlande med Boggs, som bl. a. pressades till ytterligare två 10:or. Bara 3,50 poäng i Boggs favör inför sluthoppet, ett nytt "idiothopp" av denne och snudd på världsrekord igen, 631,30 mot Cagnottos nya personliga 629,25, även det långt över den tidigare världsbästa-noteringen. Vilken otrolig simhoppardag!

BOGGS BÄST GENOM TIDERNA

Efter en 4-årig rysk segerrad på herrsvikten gick pokalen således till USA:s 24-årige flygofficer Phil Boggs, enligt min och mångas mening världens genom tiderna främste svikthoppare. Han hoppar så tekniskt fulländat, så graciöst, så fjäderlätt, så hissnande högt och med en så nästan nonchalant självklarhet att man undrar om man någonsin får uppleva en bättre svikthoppare. Men det får man som bekant alltid, även om Boggs "sista-steg" knappast kan över-

träffas i sin fulländning.

Hur gick det för Sverige på herrsidan då? Som vanligt, naturligtvis, det vill säga att Mahtz "Niten" Lindberg för tredje året i rad lottades mot ryske kanonen Kapirulin redan i försöksomgången och följaktligen sköts i sank. Men Mahtz fick efter försommarens amerikanska träningssejour tillfälle att debutera med sin nya 2,8-serie, som tveklöst kommer att föra honom över 500-gränsen även om han denna gång missade 2 1/2 bakåt och stannade på 474,40; en poäng som innebar att han hade 6 hoppare bakom sig i det stjärnspäckade 16-mannafältet.

Det finns inget bättre ord för Swedish Cup än fest, en fest som Ronneby kommun och hotell Ronneby Brunn tycks se fram mot hela året, en fest där tyvärr bara vissa kan beredas plats av alla de hopparnationer som slåss om att få vara med, en fest där kvaliteten på hoppningen blir bättre än någon annanstans.

Man undrar varför? Kanske ligger hemligheten inte bara i duell-systemet utan i upprepningen. Det var i varje fall Klaus Dibiasis analys: "På andra ställen får man bara en chans att visa sitt kunnande. Här får de bästa fyra chanser och de blir så väl inhoppade på svikterna att det till slut måste slå". Och Swedish Cup slog! Den är svensk simhoppnings främsta internationella PR-vapen vid sidan av Gunnel-Ulle-Agneta.

RESULTAT

DAMER

FÖRSÖK

McGee, ENG	384,95
Henrikson, SWE	443,45
Chandler, USA	377,65
Jozwiak, POL	386,70
Barnett, AUST	405,10
Gorina, USSR	318,45
York, CAN	403,15
Weis, ITA	305,25
Masetti, ITA	367,65
Knape, SWE	447,95
Talbert, USA	414,05
Duchkova, CSSR	391,30
Koppell, ENG	376,35
Loock, USA	413,70
Guthke, DDR	412,10
McLeod, CAN	403,85

KVARTSFINAL

Henrikson, SWE	431,10
Jozwiak, POL	429,20
Barnett, AUST	392,50
York, CAN	414,50
Knape, SWE	456,95
Talbert, USA	432,55
Loock, USA	424,70
Guthke, DDR	441,90

SEMIFINAL

Henrikson, SWE	459,25
York, CAN	444,35
Knape, SWE	463,80
Guthke, DDR	432,80

B-FINAL

3. York, CAN	448,90
4. Guthke, DDR	440,50

A-FINAL

1. Henrikson, SWE	456,75
2. Knape, SWE	430,65

HERRAR

FÖRSÖK

Huda, BRD	520,00
McFarland, USA	467,05
Dibiasi, ITA	566,70
Matkowski, USSR	395,80
Cranham, CAN	533,25
Snode, ENG	449,70
Boggs, USA	601,55
Lieske, DDR	494,65
Waskow, DDR	534,30
Simpson, ENG	424,05
Cagnotto, ITA	580,00
Pankratov, USSR	432,40
Armstrong, CAN	465,70
Moore, USA	558,10
Kapirulin, USSR	510,00
Lindberg, SWE	474,40

KVARTSFINAL

Huda, BRD	535,75
Dibiasi, ITA	588,20
Cranham, CAN	574,80
Boggs, USA	606,90
Waskow, DDR	501,60
Cagnotto, ITA	580,10
Moore, USA	540,25
Kapirulin, USSR	553,20

SEMIFINAL

Dibiasi, ITA	629,55
Boggs, USA	632,70
Cagnotto, ITA	568,05
Kapirulin, USSR	542,70

B-FINAL

3. Dibiasi, ITA	629,45
4. Kapirulin, USSR	564,25

A-FINAL

1. Boggs, USA	631,30
2. Cagnotto, ITA	629,25

Höstens kursverksamhet för våra konstsimmare

I samarbete med RF arrangerar KK instruktörskurs steg 2 och 3 på Bosön 1—3 november i år och domarkurs steg 2 och 3 21—23 mars nästa år.

Under kurserna kommer erfarenheterna från den 1. internationella konferensen för instruktörer och domare i konstsim, som äger rum i Ottawa, Kanada, i början av september, att redovisas.

Mål för kurs I 2: föreningsinstruktör

Mål för kurs I 3: distriktsinstruktör

eleverna handplockas av KK.

Förkunskaper för kurs I 2: kurs D 1 och I 1 samt praktik.

Förkunskaper för kurs I 3: kurs I 2 och D 2 samt praktik.

Anmälan till kurs I 2 skall vara Svenska Simförbundets kansli tillhanda före 1 oktober på särskild ansökningsblankett som kan beställas från förbundskansliet.

Kursavgift (gäller bägge kurserna) 150:—. För kursavgiften får Du ersättning för resa hemorten—kursorten motsvarande SJ II:a klass, helinackordering samt kurslitteratur.

Kursavgiften betalas vid uppropet på Bosön.

Detaljplaner kommer att översändas före 20 oktober.

Till kurserna D 2 och D 3 återkommer vi längre fram men planera in kursdagarna redan nu!

Neptun-simmare i slagsmål med raggare

Neptuns elitsimmare, vilka låg på träningsläger i Hjo, blev fredagen den 12 juli, en dryg vecka före SM överfallna av 12—15 st. raggare, som berusade försökte ta sig in i förläggningen. 3 simmare av litet större mått motade bestämt men med litet bråk ut de 3 första fridstörarna samt stängde dörren. En fjärde man dök upp på arenan, sparkade på dörren, och då inget hände, slog han handen igenom en glasruta och skar sig förstås illa. Pulsådern skars upp och några senor skadades och handen blödde kraftigt. De 4 drog sig tillbaka.

Men det visade sig att bara för att slicka sina sår... Med den blödande handen som argument samlade bråkmakarna snabbt ihop fler, det går livligt till i parken i Hjo, och nu gick man tillbaka för att lära Neptunarna en läxa. För att hämnas på dem som skurit deras kamrat.

De tre äldre simmarna blev genast indragna i ett vilt slagsmål, vilket pågick i c:a 20 min., då polisen kom, tillkallad av en som, efter en del smällar, lyckades ta sig ur belägringen. Då polisen kom, lade raggarna benen på ryggen.

Slutet kunde ha blivit något helt annat, om icke några av Neptunarna varit stora och verkligt starka. Många av deltagarna, pojkarna, var i åldern 15—16 år, och hade inte kunnat försvara sig.

SM-starten var dock inte i fara.

PS. Efter skrivelse från klubben, har polisen fått förstärkning för att kunna hålla ordning, bl. a. i parken i Hjo. Polisen tackade för skrivelsen, och förklarade att man länge försökt få en förbättring, men först nu, efter klagomål i skarp form, lyckats med detta.

"Vittne"

Hjärnblödningarnas turnering:

Två gånger missade vi i spelarebyten och åkte på snöpliga baklänges-mål!

München (Simsport). Några veckor efter det vår juniorlandslag i polo "tågat" till Sydtyskland och turneringsspelat var det A-lagets tur. Det gällde turnering i München, där Västtyskland, Holland och Spanien skulle stå för motståndet. Liksom juniorerna fick de stora pågarna notera idel förluster, men stretade i och för sig bra emot; nu hade Spanien tyvärr lämnat återbud, eftersom en del av deras spelare hade skolavslutningar och examina vid den aktuella tidpunkten. I stället ställde västtyskarna upp med två manskap och "bilagan" slog vårt A-lag, en lika onödig som snöplig förlust för oss.

Men liksom juniorerna i Waldkraiburg började A-laget hyggligt och föll omsider med 5—6 mot Holland efter en match, där vi var i ledningen mest hela tiden och holländarna egentligen enbart i slutskedet var före i målprotokollet. Samma siffror 5—6, blev det mot Västtyskland II — där var vi lika i målskyttet vid 1—1, 2—2, 3—3 och 5—5 och man trodde på åtminstone ett hedersamt oavgjort, när vi i början av sista perioden hade plockat in ett 3—5-underläge. Men det ville sig inte riktigt — att lira inför tomma läktarna klockan tio på förmiddagen mot ett B-landslag är absolut ingen tändande uppgift. Och om nån "ursäkt" behövs för insatsen ligger den nära till hands: vårt A-lag hade inte spelat nån riktigt internationell match sen vi deltog i VM-kvalet på Hvaar i maj —73, d. v. s. på drygt ett år!

Västtyskland vann turneringen, sedan man segrat i alla sina matcher. Den tilltänkta finalen mot Holland blev en något avslagen historia, som tyskarna vann med klara 7—2 men så kom holländarna också med ett tämligen reservbetonat lag med rätt många juniorer. Holländske landslagstränaren Ivo Trumpic menade, att han egentligen blott hade 2—3 spelare, som var absolut ordinarie i A-laget — de reserver han nu tvingades mönstra var lite för unga och veka resp. för dåligt tränade.

LEDDE LÄNGE

Vi fick inleda mot detta holländska lag, vars reella spelstyrka vi nog inte var riktigt klara över från början. I varje fall tog vi ledningen — Olle Andersson — efter en mållös första period och höll sen jämna steg i protokollet hela tiden.

Men bortsett från 3—1-ledning för oss i början av tredje perioden, kunde inget lag komma före med mer än ett mål — kanske kunde vi avgjort definitivt vid 3—1, om vi inte i det skedet åkt på en uppvisning, som holländarna utnyttjade till reducering. Nåja, vi ledde sen med 4—3 och 5—4 — först i slutskedet kunde holländarna för första gången ta ledningen. Det blev 5—5 när två minuter var kvar och det holländska segermålet kom när 1.05 återstod.

Lite snopet — det var deciderat vår match men det ville sig inte riktigt. Josef Dirnweber, Österrike dömde säkert och utan egentliga anmärkningar. Vi åkte på 6 svåra fel — 5 uppvisningar och ett straffkast — mot tre för holländarna och lyckades vid ett tillfälle spela ihop ett straffkast i vår favör äntskönt vi var en man kort i vattnet.

Olle Andersson, Thomas Fjärrstad och Sören Carlsson blev våra målskyttar och bitvis spelade vi rätt bra trots den ovan påtalade ovanan vid internationellt umgänge. "Tompa" Danielsson gjorde come back efter lång bortavaro och är på gång, även om det märks, att han varit borta från storpolon ett tag.

I övrigt tyckte man, att Sören Carlsson vuxit sig in rejält i A-lagskostymen nu — själv menade den ettrige och ambitiöse göteborgaren, att han framför allt defensivt klarar sig bra nu och inte åker upp så mycket som förr.

Men fortfarande lider vi av den gamla sjukan: det här var vår match, vi ledde mest hela tiden men vi kunde inte riktigt ta befälet och föra spelet. Men det var en lite retfull förlust och kanske skulle våra mannar nu ta sig i kragen...

TOG OSS I KRAGEN

Men det blev tyskarna som tog oss i kragen i stället — rejält och eftertryckligt. Vi kom på efterkälken rejält mot Tyskland A, målen rasade in med jämna mellanrum bakom vår andremålvakt, Lasse Erlandsson, som kämpade så gott han kunde mot övermakten och inte kan lastas för bakslaget på 2—7. Det såg illa ut, när vi mot slutet låg under med 1—6 och 1—7, vi gjorde vårt andra och sista mål, när halvannan minut återstod av matchen.

Uppvisningarna duggade med jämna mellanrum över oss — totalt visade store juggen Ivcovic — som dömer rätt strängt — upp svenskar åtta gånger. Och Sören C. hade väl viss anledning begrunda sitt gårdagsyttrande om att han numer inte åker upp så mycket; en bit in i fjärde akten var "Rödluvan" från Göteborg bokad för sitt tredje svåra fel och alltså utfoulad.

Men det värsta hände nånstans mitt i matchen, när vi inte kunde göra ett vanligt spelarbyte. Thomas Fjärrstad trodde att han skulle byta, medan det var Mats Jutner, som hade beordrats vila. Plötsligt spelade vi med en man mindre, Olle Andersson, som var solo med två tyskar skrek som besatt — men mål blev det. Det var länge sen man såg en så praktfull s. k. hjärnblödning, och ändå har man genom åren hunnit vänja sig vid det mesta.

Tråkningarna flödade efteråt och från ledningen menade vi, att Bundes-Trainer Lars Fjärrstad nu måste införa något nytt inom polon: träning av byte av spelare, som alltså bör exerceras...

Mycket mer är inte att säga om matchen: Olle Andersson igen gjorde vårt första mål och Thomas Fjärrstad det andra och sista.

EN MISS TILL!

Så gällde det att rädda heder och ära mot tyska B-laget. Man är inte vidskeplig men fick sina dubier, när Olle Andersson igen gjorde första målet och vi ledde med 1—0. Det blev 1—2 i första perioden, men man såg hoppet skymta, när vi vann andra perioden med 2—0 och ledde med 3—2.

Men det ville sig inte och man trodde inte sina ögon, när vi igen lyckades missa ett spelarbyte och bli en man kort med baklängesmål som följd. Nu var det Stefan Åkesson, som dabbade sig och det kostade oss ett onödigt baklängesmål, när matchen stod och vägde.

Och 3—2 blev 3—5 ett tag i tredje perioden, men vi fick 4—5 och trodde vid 5—5 i slutakten, att vi i varje fall skulle rädda åtminstone en pinne. Men tyskarna gjorde 6—5 och därvid blev det, trots att vi i slutminuten var en man mer — utan att kunna kvittera. Utan det bortskänkta målet vid den missade växlingen kunde vi i alla fall fått en pinne.

Det var som sagt ett bra tag sen vårt

Forts. på sid. 29

Idel nederlag i Waldkraiburg:

Polojuniorerna började fint men orkade inte alls i slutmatcherna

Waldkraiburg, Simsport: Det var med en synnerligen behärskad optimism, som vårt juniorlandslag i polo, lett av Frille Sjö, "Falla" Fahlén och "Kåge" Pargelius(hielm), styrde kosan till den int. pingstturneringen i Waldkraiburg, en småstad i Ober-Bayern ungefär 70 kilometer öster om München (dit vi kånkade i ett dygn med tåg för att spara på polots små resurser). Det var till ett rejält getingbo vi var på väg: motståndare var förutom Västtyskland, Sovjet, Ungern, Spanien och Holland, d. v. s. den absoluta grädden av europeisk (och därmed troligen också hela världens) elit i juniorpolo. Egentligen trodde väl ingen, att vi skulle ta en endaste poäng i den konkurrensen, även om alltid optimistiske "Falla" skymtade vissa chanser — ett bättre förberett och tränat juniorgäng hade vi aldrig tidigare skickat ut till en sån här turnering och satsningen på regionsträningen hade gett oss en markant förhöjd spelstyrka. Så var det ock, även om det trots "Fallas" tro på manskapet, inte blev någon framgång i form av matchvinst eller ens poäng i turnerandet: vi slutade jumbo efter fyra nederlag.

Men "Falla" fick dock rätt på sätt och vis: vi stretade emot bättre än nånsin tidigare, hade poäng på gång mot västtyskarna i inledningen men åkte dit med ett uddamål. Också mot de starka ryssarna kämpade vi väl — men sen tog trötthet i muskler och hjärna ut sin rätt och mot övriga nationer blev det en rätt rejäl bastonad. Men det såg inte alls så hopplöst och svårt ut, som det brukar göra för våra j-landslag i dess relativt sällsynta konfrontationer med internationellt motstånd. Vi är på rätt väg, med fler tillfällen till sånt här utbyte skulle vi på sikt av det unga manskapet kunna få fram ett bra seniorlandslag om några år. Så vi ansvariga enades om att den gamla slitna klyschan om "ett fall framåt" tävligen väl illustrerade vad som hände svensk polo den pingsten i Waldkraiburg.

SPANIEN VANN

Spanien vann något oväntat turnamentet på bättre målskillnad före Sovjet — där spelade vårt tappra motstånd mot ryssarna sin lilla roll. Alla och envar i vår trupp tyckte inte, att spanjorerna var turneringens bästa lag. Men dom lirade oavgjort med ryssarna i öppningen och spelade bitvis en glimrande polo med härliga simningar och betagande idéer i spelet. Ändå har såna kanoner som Jane, Sens och några till blivit för gamla för juniorspel. men många av de yngre har utvecklats snabbt och blivit verkligt bra. Och simstarka, kvicka i rörelser och nävar har spanjorerna alltid varit — personligen tyckte jag nog, att den spanska segern innebar en triumf för den offensiva, rörliga och justa polo, som man vill se spelad.

Spanska manskapet framstod som en bjärt kontrast till de ryska kakelugnarna, enormt starka och genomtränade ynglingar, som spelade hård och rätt från — men absolut inte ojuste — polo, en aning stereotypt och maskinmässigt och utan de blixtrande improvisationer och kombinationer, som spanjorerna emellanåt excellerade i. Sovjets juniorer hade helt uppenbart gått i samma skola, som seniorlaget fostrats i och spelade polo efter samma normer och med samma kvalitéer.

"Falla" menade, att ryssarna i försvaret konsekvent och effektivt (och regelvidrigt) stoppade motståndarens alla försök till insimningar och att backen klättrade väl mycket på centern. Direkt frikast till centern skulle ge ryssarna många uppvisningar för de stoppade insimningarna, som därigenom ägde rum på "död" tid. Nu var emellertid inte bedömningen sådan och våra ynglingar klagade efter ryssmatchen över att det var omöjligt att komma nånvart mot de här björnarna.

Ungrarna, som spelade snabb och teknisk polo, försökte ta ryssarna med deras egna vapen, men räckte inte till utan ruffade alldeles för mycket alldeles för tydligt och åkte på många uppvisningar. Den ungerska lagledaren, tyckte att det var domarens fel att Ungern åkte dit (med klara 3—7 f. ö.) men det tyckte inte jag som dömde.

Så nån vän för livet fick man inte i Budavari, som mellan tredje och fjärde perioden stod på andra bassängkanten och svor över mig.

Undras vad han egentligen sade — ungrarna lär ju vara mästare i att kunna svära . . .

Nåja, han fick igen på banketten — om nu ironi är verksamt vapen i de här sammanhangen.

BÖRJADE BRA

Turneringen började i varje fall hyggligt för oss — vi lirade fint mot västtyskarna, ledde med bl. a. 2—1, 3—2 och 5—4 (före sista perioden) och hade i slutet försprång med både 6—5 och 7—6 och höll 7—7 till näst sista minuten.

Då åkte Olle Pfeiffer upp och när 45 sek. återstod gjorde tyskarna 8—7, som blev segermålet.

Jag vill ogärna klaga på domare och skylla förluster på dem, men avgörandet föregicks av en så uppenbar nerdragning av en svensk försvarare, som eljest hade brutit den målgivande passningen, att t. o. m. jag såg ruffet!

Det gjorde dock inte spanjoren Domici, som dömde, och så blev det som det blev. I varje fall var dock stämningen i gänget uppåt — vi grämde oss för 7—8, som vi normalt och i alla sammanhang brukar ta som en framgång mot västtyskarna, när det gäller polo.

Men många experter kom efteråt och gratulerade och vår vän Werner Meierkord, västtysk Wasserballwacht, sade öppenhjärtigt:

— Vi hade tur, som vann den här jämna matchen. Och jag har inte på många år sett ett så bra svenskt pololag, som det här. Det fanns verkligen många duktiga och lovande spelare.

PETER DUKTIG

Jodå, vi var i hjärntrusten nöjda med många insatser. Framför allt har Peter Carlström gått framåt mycket, tyglar sitt något vilda humör rätt väl nu och blir förb-d på rätt sätt för det mesta. Han lirade ett bra centerspel tvärsigenom och plockade in två snygga målbollar dessutom.

Brodern "Micke" har också gjort fina framsteg — däremot hade jag nog, räknat med lite tuffare och bättre insatser av t. ex. Uffe Lindström och Christer Stenberg. Och försvarsmässigt har vi tydligen samma problem, som vi haft i A-laget i många år: vår målvakt räcker inte riktigt till. Lille glade och tappre Willy Lundbäck kämpade tappert mot övermakten men verkar (och är) i minsta laget.

Nu tog det några matcher, innan motståndarna uppdagade, att vi hade en svag punkt i målvakten och det var först

i slutet av turneringen, som man började skjuta mycket och på långt håll på lille Willy, som jag trodde skulle få öronsprång, som det ven och susade kring öronen på honom. Däremot gjorde Willy emellanåt bra parader på närskott.

Mot Sovjet var vi alldeles för små och svaga, men höll dock tappert emot och begränsade bakslaget till tvåmålsförlust (3—5), sen vi faktiskt vunnit sista perioden med 2—1 — kanske tog ryssarna det lite lugnt i sista akten, då man ledde med säkra 4—1.

Christer Stenberg kom den här gången till lite bättre med sin fina bössa och gjorde två av våra mål. Kanske tyckte "Falla" och Pargelius(hielm), att ungerske domaren Kantor tillät den fysiska styrkan ge väl stora utslag, vilket ledde till att Peter Carlström blev omsorgsfullt nerplockad av en ivrigt och energiskt klättrande ryss.

Bägge lagen åkte på fyra uppvisningar och ryssarna dessutom på en straff, så på den punkten hade vi inte domaren mot oss.

BÖRJADE TRÖTTNA

— Jag är rädd för den här matchen — jag har lärt mig, att alla svenska landslag alltid har problem med den tredje matchen i en hård turnering, konstaterade "Falla", när vi på andra dagens eftermiddag lirade för tredje gången, nu mot Holland, som hade ett bra lag, både tekniskt, sim- och spelstarkt.

Jodå, trötthetеn började göra sig märkbar — våra pojkar har aldrig haft chansen att lära sig de internationella turneringarnas hårdhet, kompakta program och att ladda upp till nya dåd efter en rejäl tömning av geist tidigare på dan.

När vi så inledde med att missa en straff i 44:e sek. (Peter Carlström) och hade 0—3 som facit av första perioden, tedde det sig motigt för "kalvarna", som också fick stryk med klara 3—5 och alls inte var sig lika från kämpamatchen mot västtyskarna.

För Peter var det en bitter eftermiddag. Utöver en missad straff i viktigt läge åkte han på tre uppvisningar och utfoulning. Kantor dömde igen, gav oss fem uppvisningar mot fyra plus två straffar på holländarna (den andra straffen dundrade "Bambino" Stenberg in med eftertryck).

Men pågarna började bli trötta, det var "nichts mehr drin", som tyskarna, uttryckte det. Och "Falla" hade ju haft berättigade farhågor.

Och visst såg vi med viss bävan mot slutdagens möten med spel- och simstarka motståndare som Ungern och Spanien, två motståndare av den typ, som bara blir mer och mer inspirerade, när det "flödar" för dem.

MÅLKALAS

Jodå, Ungern ställde till med målkalas på oss. Hela 15 bollar fick Willy Hundbäck (som tyskarna kallade honom för — Uffe hette f. ö. Hindskröm och "Lelle" stod som Harsson) plocka ut bakom sig, ty nu hade dom lärt sig, att det lönade sig att skjuta. Och det rasade snabbt i höjden — 0—4 och 1—3 var resultatet av de första perioderna, sen vi igen i upptakten — nu genom "Bambino" — skjutit bort ett straffkast.

Safronov hette den ryske domaren, som vi alls inte kunde klaga på: vi åkte på två svåra fel (Hindskröm och Janne Kjellvall) mot sju för ungrarna (fyra uppvisningar och två straffar).

De våra var trötta och slut och motståndaren var sådär 10—12 bollar bättre — svårare är det inte att förklara.

I TOPPSTRIDEN

Som turneringen utvecklat sig och efter Sovjets och Spaniens 4—4 i första matchen, var vi nu part i — toppstriden! Den verkade bli en målskillnadsaffär mellan Sovjet och Spanien, och Spanien skulle vi alltså möta i sista matchen.

Vi har inga barn ihop med något av länderna och gick in för att ärligt och rejält göra vårt bästa. Men det räckte som väntat inte så långt — spanjorerna gjorde mål lite som dom ville på lille Hundbäck, och det blev dussinet fullt, innan det var över.

Med 12—3 vann spanjorerna och då stod ryssarna med en närmast hopplös uppgift mot Västtyskland, som man skulle slå med nio bollar, om man ville vinna hela turneringen. Jag vet inte, om ryssarna i överambition spände sig eller västtyskarna skärpte till sig extra — matchen slutade oavgjort 5—5 (rysk kvittering till 5—5 i slutminuten) och spanjorerna vann alltså turneringen med en poäng (och klart bättre målskillnad än ryssarna).

Om vår sista drabbning är inte mycket att orda — spanjorerna var bättre i allt, gjorde mål när (och nästa hur) dom ville. Västtyske domaren Wörner, som från början gjort ett rappt intryck i turneringen, hade inte sin allra vackraste dag och stod för ett knippe underliga domslut — men även om dom emellanåt gick oss emot, så var det inte på det vi förlorade!

INTE LÅNGT EFTER

Vi var nöjda, när det var över. Lärdomarna var många — men finge (mesta möjliga konjunktiv!) våra ungdomar lite oftare känna på den internationella hetluften och härdas i så här tuffa uppgifter mot övermäktigt motstånd — ja då skulle vi inte vara särskilt långt efter de stora, när det är dags för junior-EM i augusti 1975 i Sverige.

Många av de våra har utvecklats duktigt på ett knappt år — och det är mer att ta i t. ex. Christer Stenberg, Uffe Hindskröm och "Lelle" Harsson, när de nu fått en så här rejäl och brutal påminnelse om vad som krävs.

Och lille Willy har inte tappat sugen utan vill komma igen. Det skall, som han förklarade på tågresan hem, gå bättre nästa gång, när han nu känner, att han kan lita på de övriga grabbarna i laget.

Träna lite mer Willy, så blir det där med att lita på kanske ömsesidigt!

Tilläggas skall, att gänget inte var nedslaget utan sjöng så det ekade i bussen på vägen till München, att västeråsgänget kan fler flasiga bitar än något tidigare pologäng i motsvarande ålder samt att Olle Pfeiffer (försångare) sjunger bättre än han spelar whist!

Frille Sjö

MATCHERNA

Sverige—Västtyskland 7—8 (2—2, 2—3, 2—1, 2—4).
Målgörare: Peter Carlström 2, Ulf Lindström 2, Micael Carlström, Olle Pfeiffer och Chr. Stenberg 1.

Sverige—Sovjet 3—5 (0—1, 1—2, 0—1, 2—1)
Målgörare: Chr. Stenberg 2, Micael Carlström 1.

Sverige Holland 3—6 (0—3, 1—1, 1—2, 0—1)
Målgörare: Chr. Stenberg 2, Ulf Lindström 1.

Sverige—Ungern 5—15 (0—4, 1—2, 2—5, 2—4)
Målgörare: Micael Carlström 3, Lindström, Peter Carlström 1.

Sverige—Spanien 3—12 (0—3, 2—3, 1—3, 0—3)
Målgörare: Peter Carlström, Micael Carlström, Chr. Stenberg 1.

Svenska målskyttar: Micael Carlström och Chr. Stenberg 6, Peter Carlström 4, Ulf Lindström 4, Olle Pfeiffer 1.

RESULTATEN

Sovjet—Spanien 4—4, Västtyskland—Sverige 8—7, Ungern—Holland 7—6, Holland—Västtyskland 6—7, Sverige—Sovjet 3—5, Spanien—Ungern 6—5, Sovjet—Ungern 7—3, Holland—Sverige 6—3, Västtyskland—Spanien 0—2, Spanien—Holland 5—4, Sovjet—Västtyskland 1—2, Ungern—Sverige 15—5, Spanien—Sverige 12—3, Holland—Sovjet 5—5, Västtyskland—Ungern 6—7.

Tabell

Spanien	5	4	1	0	29—15	9
Sovjet	5	3	2	0	23—16	8
Ungern	4	3	0	2	37—30	6
Västtyskland	5	2	0	3	22—24	4
Holland	5	1	1	3	27—27	3
Sverige	5	0	0	5	21—46	0

Omdöme om polons steg 3-kurs för tränare

DET BÄSTA FÖRBUNDET GJORT!

Den 23 april samlades 21 vetgiriga polotränåre på Bosön för att delta i den första steg 3-kursen för instruktörer i vattenpolo. Efter diverse problem hade det till sist löst sig även med föreläsare till de två sista dagarnas lektioner. Västtysklands förre landslagstränare, Hansi Schepers, tackade nej i början av mars, och det gällde att hitta en ersättare. Frille Sjö fann en sådan i Holland och skrev brev på brev utan att få svar. Roger Taflin ringde utan att få tag på den eftersökte — Ivo Trumpic. En vecka före kursen kom dock det efterlängtade beskedet från Holland — Trumpic skulle anlända enligt planerna.

Första dagen inleddes strålande. Hasse Gustavsson halkade med träskorna på väg till första lektionen. Byxsömmen sprack från gylfen och bakåt, och närvarande kursdeltagare fick sig ett gott och hjärtligt skratt. Liksom en byggnadsarbetare på det blivande elevhemmet på Bosön — han skrattade, så att han höll på att falla ner från första våningen.

Vår egen landslagstränare, Lars Fjärrstad, drillade tränarna i det både elementära och finessrika övningsförråd, som PTR sammanställt. Som övningsplats fick Bosöns "dike" till bassäng tjänstgöra, vilket medförde att alla fick sig en lektion i hur man bedriver poloträning i en liten bassäng.

Andra och tredje dagen omfattade den psykologiska påverkan på träning och tävling. Föreläsare var professor Willi Railo från Norges Idraetshöjskole. Denne lille, försynte man undervisade i psykologi, så att allt han sade blev kristallklart även för den i psykologin oinvigde.

Han redogjorde mycket enkelt för hur mycket vi har att lära av psykologerna för att utveckla idrotten ännu mer. Han lärde ut hur vi bör tackla olika problem, som alltid dyker upp i ett lag, liksom att alla dessa problem måste lösas, om vi vill uppnå ett gott resultat.

Railo talade om motivation, målsättning, koncentration, avslappning, autogen träning, blockeringar, mental träning samt om roller och rollfördelning inom ett lag. Det är alltför omfattande att exemplifiera dessa områden mera i detalj — om möjligt skall jag försöka återkomma senare med en skildring i detalj av Railos föreläsningar.

TIO RÅD

Avslutningsvis gav Railo 10 goda råd till den, som vill vara en god ledare:

1) **Ge alltid mycket information!**
2) **Fördela arbetsuppgifter och beslutsfattande!**
3) **Lägg ner mycket tid på planläggning!**
4) **Ägna mycket tid åt att knyta kontakt med alla individerna i gruppen!**
5) **Skapa kontakt mellan individerna i gruppen!**
6) **Försvara dig aldrig, när du får kritik!**
7) **Låt gärna de aktiva kritisera dig anonymt!**
8) **Var flexibel i dina uppfattningar och ändra gärna ståndpunkt, när så krävs!**
9) **I tävlingssituationer måste du ha en fast och stark hållning!**
10) **Gå regelbundet igenom dessa punkter!**

Efter att ha läst igenom dessa tio punkter börjar säkert många att tvivla på sitt sätt att fungera som ledare — eller hur???

Självrannsakan är alltid nyttig, om den leder till något positivt.

Willi Railo är en utmärkt pedagog, enormt kunnig och dessutom mycket trevlig och underhållande. Willi rekommenderas livligt som föreläsare vid andra kommittéers steg 3-kurser. Hans medverkan ger ett garanterat positivt utbyte, och alla torde vi som sagt ha mycket att lära på detta område.

PROFILER — I FOTBOLL

På eftermiddagen motionerade deltagarna, som vanligt är på Bosön. Willi spelade ytter i ett av fotbollslagen och var mycket snabb. Det visade sig också, att han varit sprinter och gjort 10,9 på 100 meter.

Fotbollsmatcherna skapade en hel del profiler — eller vad sägs om Göte "Rio-Kalle" Lindau, Gabor "Offside" Tilesch, Hans "Nacka" Gustavsson m. fl. "Rio-Kalle" spelade vanligen i ked-

HJÄRNBLÖDNINGARNAS TURNERING . . .

Forts. fr. sid. 26

landslag haft någon riktig uppgift och som en viss förträning inför EM var det inte bortkastade pengar att åka på den här turneringen. Allra helst som tyske polobasen Werner Meierkord inbjöd vårt manskap till att sparra hans Rote Erde nästa veckoslut i Hamm inför slutspelet i västtyska mästerskapen. Larsa organiserade att vårt manskap — på egen och klubbarnas bekostnad — åkte ner till Hamm och lirade hårt och intensivt och fick nyttig och bra träning.

Så trots allt såg vi fram mot EM i Wien med den eviga optimism och förtröstan som måste vara en svensk pololedares eviga kvalitéer i den islossning, som man trots allt hoppas på för våra polohjältar i den internationella dansen.

GENERATIONSVÄXLING

Och lite smått är vi på väg att genomföra en generationsväxling i A-laget, som måste till men som blir svår. Nu var ungdomar som Peter Carlström, Larsa Carlsson och Stefan Åkesson med och misskötte sig inte. Och Sören Carlsson, "Tompa" Danielsson, Mats Jutner är ju inte precis lastgamla — nog har vi ett hyggligt alternativ, tillika åldermässigt rätt riktigt, att satsa på för de närmaste åren.

Och J-landslaget håller vi ju igång — nu var "kalvarna" nästan samtidigt i London och lirade turnering. Peter Carlström satte sig f. ö. på tåget på nytt i Köpenhamn och åkte solo till London för att förena sig med sina mer jämnåriga kolleger i J-laget och lira nästa turnering.

Och när A-pojkarna samlas för att EM-spela i Wien är "kalvarna" på Malta och lirar en ny turnering. Pengar till sån verksamhet är det minstaste polofolket har, men PK-folket trollar med knäna och håller maskineriet igång, så gott det nu går.

Frille Sjö

Resultaten

BRD I—BRD II 7—3, Nederländerna—Sverige 6—5 (0—0, 1—2, 1—1, 4—2), BRD I—Sve 7—2 (3—1, 1—0, 1—0, 2—1), Ned—BRD II 7—2, BRD II—Sve 6—5 (2—1, 0—2, 3—1, 1—1), BRD I—Ned 7—2

BRD I	3	3	0	0	21— 7	6
Nederländerna	3	2	0	1	15—14	4
BRD II	3	1	0	2	11—19	2
Sverige	3	0	0	3	12—19	0

Sverige: Robert Hernadi — Olle Andersson (1+1+1), Tommy Danielsson (0+0+1), Lars Erlandsson, Thomas Fjärrstad (1+0+1), Edgar Ingelsson, Mats Jutner (0+1+0), Lars Carlsson (0+0+1), Sören Carlsson (2+0+1), Peter Carlström, Stefan Åkesson (1+0+0).

jan men gjorde ett succéartat (?) inhopp i mål. Resultatet blev tre snabbt insläppta bollar, varefter han fick återgå till anfallsjobbet.

Gabor spelade fotboll bra och fungerade dessutom som spelande domare (precis som när han lirar polo f. ö.!) Hans rop på offside hördes över hela Lidingö-landet.

Hasse Gustavsson gjorde inget större väsen av sig som fotbollspelare.

I sista matchen sprang han ut till hörnflaggan för att slå en hörna. Han kopierade "Nacka" Skoglund och slog hörnan direkt i mål — med stort jubel som följd.

"DAGEN EFTER"

Under fredagen lärde Anders Lundin från Bosön ut de fysiologiska begreppen. Det var lite "dagen efter"-reaktion hos kursdeltagarna efter Railos framträdande och dessutom hade Anders fått för lite tid till sitt förfogande för att en grundlig genomgång skulle kunna medhinnas.

Trots detta lyckades Anders presentera det mesta av vad som framkommit vid de stora fysiologiska undersökningar som genomförts på simmarna. Den uppmärksamme lyssnaren borde ha fått en hel del nyttiga korn att benytta sig av i fortsättningen.

Målsättningen med fysiologidelen uppnåddes emellertid men alla var överens om att det fordrades större utrymme för fysiologin vid framtida poloträna rekurser.

Från fredagskvällen till söndag lunch var lektionerna reserverade för förre landslagsmannen, OS-guldmannen m. m. från Jugoslavien, Ivo Trumpic. Han har gedigen tränareutbildning i Jugoslavien, har varit tränare i Mladost-Zagrebs storklubb i polo, varit biträdande landslagstränare för juggarna liksom i många år kapten för landslaget. Efter sin aktiva karriär blev han tränare i Grekland och fungerar nu som landslagstränare i Holland, anställd på fyra år.

LANDTRÄNING

Trumpic startade i mycket högt tempo med att lära ut årsplaneringen, dess olika faser samt hur varje fas bör vara uppdelad i moment av teknisk, taktisk, fysisk och psykisk karaktär och hur dessa moment skiftar i de olika faserna. Med denna uppdelning arbetade sig Trumpic igenom det mesta, som är värt att veta om polo ur tränarens synfält.

Avsikten är att återkomma med en mer detaljerad skildring av Trumpics föreläsningar vid ett annat tillfälle. Några detaljer är emellertid så intressanta att de skall nämnas redan nu.

Under uppbyggnadsperioden använder Trumpic en mycket stor del av tiden till landträning i olika former. Hård smidighetsgymnastik är en grundpelare i hela träningsprogrammet. Detta borde vara en tröst för de klubbar, som har svårt att få bassängtid.

Ett annat grundelement i Trumpics polofilosofi är att träningsmomenten skall vara lika matchsituationerna. Detta är en nödvändighet om man skall få effekt av träningen.

En annan nödvändighet är koncentrationen på det man skall utföra och i princip skall ingen övning bara pågå under längre tid än att koncentrationen och effektiviteten är maximal.

Ett träningspass innehåller aldrig mer än 1300 meter simning och varar aldrig längre tid än en och en halv timme. Detta är onekligen lite överraskande, sett med svenska ögon.

Om det svenska seriesystemet tyckte Trumpic, att det var för få matcher per vecka och att tävlingsperioderna var något för långa. Idealet är femveckorsperioder med två matcher i veckan.

Ivo Trumpic gjorde lika stor succé som Railo. En verksamt bidragande orsak härtill var den mycket fina tolkning, som Dimiter Sovré från Hellas/Neptun gjorde. Han var förr en duktig målvakt i polo och är numera professor i slaviska språk vid Stockholms universitet.

Kursen i sin helhet blev mycket lyckad, eller som någon uttryckte det på kursvärderingen: "Det bästa förbundet gjort!"

Det är bara att hoppas, att lärdomarna skall fördjupas och komma till nytta i praktiskt arbete på hemmaplan. Det är ju där det slutliga resultatet kan mätas.

Janne Ek



Anita Zarnowiecki har vunnit 400 medley och slagit sitt 50:e svenska rekord. Bakom Anita förbundsordförande Gunnar Werner

FINSPÅNGS KOMMUN

Fritidsnämnden söker

BADMÄSTARE

med placering vid Simhallen.

Kvalifikationer: genomgången badmästareskola eller annan kompetens som prövas likvärdig samt praktisk erfarenhet från badhus.

Tillträde: efter överenskommelse.

Sista ansökningsdag 1974-08-31.

Upplysningar: Badföreståndare Rolf Skoogh, tel. 0122/155 52.

Lön och anställningsvillkor enligt gällande avtal.

Sökanden som önskar tillgodoräkna sig tidigare likvärdig tjänstgöring för löneklassuppflyttning skall ange detta i ansökan.
Tjänstbarhetsintyg skall företas vid erfordran.

Ansökan skall ställas till
FINSPÅNGS KOMMUN Personalkontoret, Fack, 612 01 Finspång 1.

Resultaten från SM i Jönköping

FINALER

LÖRDAGEN DEN 20 JULI

1. 200 m FJÄRILSIM, herrar
   1. Anders Bellbring —52, S 02 (MR+SR) 2.06.11
   2. Lars Lindeberg —52, Karlstads SS (DR) 2.09.47
   3. Risto Kaipainen —55, Polisens IF 2.10.07
   4. Bertil Svensson —56, Polisens IF 2.11.72
   5. Göran Westerlund —56, Karlstads SS 2.13.48
   6. Bengt Jönsson —55, Sollefteå ASS 2.13.59
   7. Owe Nylén —59, Hallsbergs SK 2.13.66
   8. Tommy Andersson —58, Finspångs SK 2.14.18
2. 200 m RYGGSIM, damer
   1. Diana Olsson —57, Polisens IF 2.27.44
   2. Pia Zetterström —57, Kristianstads SLS 2.31.23
   3. Marianne Tour —59, SK Neptun 2.31.77
   4. Inger Larsson —60, Tunafors SK (DR) 2.32.37
   5. Gunilla Forslund —58, Upsala S 2.32.98
   6. Ann Reinholdsson —57, GKKN 2.34.25
   7. Hedda Rönnholm —58, Danderyds SK 2.34.57
   8. Marie Thörning —58, Linköpings ASS 2.35.85
3. 200 m BRÖSTSIM, herrar
   1. Stefan Andersson —55, Nyköp. SS (MR+DR) 2.28.99
   2. Göran Eriksson —53, GKKN 2.31.74
   3. Anders Häggqvist —55, Falu SS (DR) 2.31.95
   4. Glen Christiansen —57, GKKN 2.32.03
   5. Ulf Dernhagen —59, Polisens IF 2.36.85
   6. Björn Larsson —56, Finspångs SK (DR) 2.37.98
   7. Jan Färjh —59, Polisens IF 2.38.00
   8. Anders Nylén —57, Karlskoga SS 2.38.31
4. 400 m FRISIM, damer
   1. M. Sundeborg —56, Värnamo SS (SvR+MR) 4.30.86
   2. Gunilla Lundberg —57, Umeå SS (DR) 4.31.21
   3. Pia Ottosson —60, Mariestads SS 4.33.41
   4. Else Gunsten —57, Kristianstads SLS 4.34.28
   5. Pia Mårtensson —59, Varbergs GIF (DR) 4.34.83
   6. Anita Zarnowiecki —54, Falu SS 4.38.13
   7. Yvonne Lindkvist —59, Polisens IF 4.42.22
   8. Marie Nilsson —61, Ystads SS 4.48.77
5. 100 m FRISIM, herrar
   1. Bernt Zarnowiecki —54, Falu SS (MR) 54.04
   2. Ola Håkansson —52, Gävle SS (DR) 54.47
   3. Bob Kasting —50, SKK-Spårvägen 54.52
   4. Rolf Pettersson —53, S 02 54.79
   5. Sven von Holst —48, SKK-Spårvägen 54.84
   6. Börje Holmberg —54, Falu SS 54.89
   7. Glen Bengtsson —49, S 02 55.23
   8. Bengt Wedin —51, SK Neptun 55.29
6. SVIKTHOPP 3 m, damer
   1. Ulrika Knape, S 02 450,40
   2. Agneta Henrikson, GKK Najaden 397,80
   3. Susanne Wetteskog, GKK Najaden 350,90
   4. Eva Johansson, Falköpings SS 345,45
   5. Carina Wahlqvist, Malmö SS 304,85
   6. Susanne Häggkvist, Polisens IF 291,70
   7. Eva Aronsson, SK Poseidon 286,45
   8. Annie Liljeberg, SoIK Hellas 282,50
   9. Christina Nord, Poseidon 272,40
   10. Eva Wolff, SoIK Hellas 267,25
   11. Ann-Christine Sjöholm, Polisens IF 228,20
   12. Åsa Fåhraeus, Falu SS 172,55
   13. Regina Berliner, KS Kalmar 170,60
   14. Karin Redmo, Skövde SS 130,25
7. 200 m MEDLEY, herrar
   1. Anders Bellbring —52, S 02 2.14.50
   2. Bengt Gingsjö —52, S 02 2.14.93
   3. Anders Ottosson —55, Gävle SS (DR) 2.15.93
   4. Göran Kron —55, Linköpings ASS (DR) 2.16.21
   5. Hans Ljungberg —48, SKK-Spårvägen 2.16.70
   6. Leif Eriksson —55, Upsala S 2.18.27
   7. Tommy Palstam —50, S 02 2.19.20
   8. Bengt Svensson —57, Tunafors SK 2.21.62
8. 4×100 MEDLEY, damer
   1. GKKN Lag 1 (SvR) 4.33.61
      (Ing-Marie Nilsson 1.11.87, Jeanette Pettersson 1.14.26, Eva Andersson 1.06.54, Ann Mårdbrink 1.00.94)
   2. S 02, Lag 1 4.37.50
      (Pia Strand 1.10.52, Anette Fredriksson 1.17.48 Anita Hanefors 1.09.32, Ida Hansson 1.00.18)
   3. Polisens IF 4.38.91
      (Diana Olsson 1.08.78, Britt-Mari Smedh 1.16.86, Elisabeth Lyckhammar 1.10.49, Lena Isaksson 1.02.78)
   4. Kristianstads SLS 4.42.85
      (Pia Zetterström 1.10.88, Ann-Sofi Roos 1.19.79 Else Gunsten 1.11.40, Suzann Martinsson 1.00.78)
   5. GKKN Lag 3 4.45.52
      (Ann Reinholdsson 1.12.60, Monica Andersson 1.17.88, Gunilla Magnusson 1.13.72, Irwi Johansson 1.01.32)
   6. Karlslunds IF (DR) 4.46.48
      (Susanne Collgård 1.13.61, Kristina Lie 1.20.80 Annika Eriksson 1.07.07, Barbara Schroeder 1.05.00)
   7. SKK-Spårvägen, Lag 1 4.51.33
      (Eva Alm 1.11.60, Eva Gustafsson 1.22.99, Ann Larsson 1.12.84, Britt Åkerlind 1.03.90)
      SK Neptun Disk. felaktig växling

SÖNDAGEN DEN 21 JULI

1. 100 m FRISIM, damer
   1. Diana Olsson —57, Polisens IF (SvR+NR) 59.97
   2. Ida Hansson —57, S 02 (DR) 1.00.83
   3. S. Martinsson —59, Kristianstads SLS (DR) 1.00.95
   4. Gunilla Lundberg —57, Umeå SS 1.01.47
   5. Ann Mårdbrink —57, GKKN 1.01.49
   6. Anita Zarnowiecki —54, Falu SS (DR) 1.01.71
   7. Agneta Aronsson —56, Linköpings ASS (DR) 1.02.03
   8. Annika Ericson —57, Karlslunds IF (DR) 1.02.32
2. 200 m RYGGSIM, herrar
   1. Leif Eriksson —55, Upsala S (SvR+NR) 2.10.57
   2. Anders Sandberg —53, SKK-Spårvägen 2.12.18
   3. Svante Zetterlund —53, Karlskoga SS 2.14.53
   4. Mikael Brandén —59, Polisens IF 2.16.65
   5. Fredrik Weiner —57, Skövde SS (DR) 2.18.30
   6. Göran Westerlund —56, Karlstads SS 2.18.73
   7. Bengt Svensson —57, Tunafors SK 2.19.18
   8. Jan Thorell —59, Polisens IF 2.25.72
3. 200 m BRÖSTSIM, damer
   1. Britt-Marie Smedh —55, Polisens IF 2.44.05
   2. Ann-Sofi Roos —59, Kristianstads SLS 2.45.88
   3. Anette Fredriksson —60, S 02 2.46.58
   4. Anna Lindberg —59, Sollefteå ASS 2.49.35
   5. Monica Andersson —57, GKKN 2.49.90
   6. Jeanette Pettersson —56, GKKN 2.51.93
   7. Ann-Sofi Jacobsson —58, Filipstads IF 2.54.57
   8. Inger Zetterqvist —57, S 02 2.55.13
4. 400 m FRISIM, herrar
   1. Peter Pettersson —57, SK Laxen (DR) 4.05.62
   2. Anders Bellbring —52, S 02 4.06.12
   3. Bengt Gingsjö —52, S 02 4.09.73
   4. Börje Holmberg —54, Falu SS 4.12.71
   5. Gary Andersson —58, Norrköpings KK 4.14.96
   6. Lars-Göran Berndtsson —55, SK Elfsborg 4.18.23
   7. Magnus Ekner —56, Jönköpings SS 4.18.60
   8. Mats Nylén —59, Hallsbergs SK (DR) 4.20.02
5. 200 m FJÄRILSIM, damer
   1. Gunilla Andersson —55, SK Neptun (SvR+NR) 2.23.82
   2. Eva-Lotta Kihlberg —55 Växjö SS (DR) 2.24.35
   3. Katarina Aronsson —57, Nässjö SLS 2.24.87
   4. Eva Andersson —57, GKKN 2.29.00
   5. Katarina Ivholt —60, SK Ran 2.29.30
   6. Lena Johansson —56, Sollefteå ASS 2.30.26
   7. Marie Ericsson —58, Jönköpings SS 2.31.31
   8. Elisabeth Lyckhammar —59, Polisens IF 2.33.99
6. SVIKTHOPP 3 m, herrar
   1. Mathz Lindberg, Karlskoga SS 461,30
   2. Fredrik Melin, Polisens IF 440,15
   3. Christer Björklund, SK Elfsborg 399,55
   4. Anders Alin, Polisens IF 395,60
   5. Åke Sköld, Polisens IF 361,45

6. Pär Berg, Malmö S 341,20
7. Jan Bäckström, Lidköpings SS 333,40
8. Bo Sjögren, Jönköpings SS 329,90
9. Börje Ekeberg, Polisens IF 300,70
10. Per-Erik Wikström, Gävle SS 296,25
11. Thomas Petersson, Jönköpings SS 287,60
12. Raimo Silvasti, Karlskoga SS 282,45
13. Göran Karlsson, Malmö S 278,35
14. Hans Redmo, Skövde SS 275,35
15. Arne Jacobsson, Gävle SS 164,30

7. 200 m MEDLEY, damer
1. Diana Olsson —57, Polisens IF (SvR+NR) 2.26.83
2. Anita Zarnowiecki —54, Falu SS (DR) 2.30.30
3. Marie Sundeborg —56, Värnamo SS (DR) 2.32.04
4. Elisabeth Gustafsson —60, Skara SS 2.33.65
5. Åsa Johansson —58, Kristianstads SLS (DR) 2.34.13
6. Ann-Mari Tallberg —60, Filipstads IF (DR) 2.34.78
7. Irwi Johansson —54, GKKN 2.36.87
8. Anita Andersson —57, SK Ägir 2.37.67

8. 4×200 m FRISIM, herrar
1. S 02 Lag 1 (SvR) 7.53.37
(Rolf Pettersson 1.59.07, Tommy Palstam 2.01.26 Anders Bellbring 1.55.98, Bengt Gingsjö 1.57.06)
2. SKK-Spårvägen Lag 1 (DR) 8.01.22
(Hans Ljungberg 2.01.76, Sven von Holst 2.02.82, Anders Sandberg 1.57.24, Bob Casting 1.59.40)
3. Polisens IF Lag 1 8.08.51
(Risto Kaipainen 2.02.52, Bertil Svensson 2.01.17, Anders Larsson 2.03.55, Leif Björklund 2.01.27)
4. Kristianstads SLS 8.12.09
(Lennart Johansson 2.01.75, Inge Andersson 2.00.92, Per Kersmark 2.05.60, Anders Hultin 2.03.82)
5. Falu SS (DR) 8.15.78
(Bernt Zarnowiecki 2.00.52, Börje Holmberg 1.59.37, Mats Olzon 2.06.46, Lars Dahl 2.09.43)
6. Gävle SS (DR) 8.16.31
(Lennart Wegemo 2.04.02, Anders Ottosson 2.03.55, Christer Andersson 2.08.84, Ola Håkansson 1.59.90)
7. SK Laxen (DR) 8.16.61
(Stefan Nilsson 2.00.74, Thomas Jansson 2.09.04, Bengt Olsson 2.08.04, Peter Pettersson 1.58.79)

SK Neptun Disk. överväxling

MÅNDAGEN DEN 22 JULI

1. 800 m FRISIM, damer
1. Else Gunsten —57, Kristianstads SLS (MR) 9.22.85
(1.08.10, 2.18.81, 3.29.69, 4.40.21, 5.50.89, 7.02.11, 8.13.24)
2. Pia Ottosson —60, Mariestads SS 9.24.95
(1.07.80, 2.19.26, 3.30.41, 4.41.49, 5.53.06, 7.04.63, 8.15.50)
3. Yvonne Lindkvist —59, Polisens IF (DR) 9.28.26
(1.07.11, 2.18.40, 3.30.02, 4.41.63, 5.53.64, 7.05.44, 8.17.41)
4. Pia Mårtensson —59, Varbergs GIF 9.28.41
(1.08.61, 2.20.69, 3.32.89, 4.45.29, 5.55.85, 7.07.45, 8.20.13)
5. Anette Svensson —60, Västerås SS 9.41.93
(1.10.73, 2.23.98, 3.37.29, 4.50.32, 6.03.04, 7.16.20, 8.29.85)
6. Marie Nilsson —61, Ystads SS 9.45.26
(1.09.57, 2.23.02, 3.37.18, 4.52.19, 6.05.76, 7.19.74, 8.33.55)
7. Jeanette Persson —61, Ystads SS 9.47.80
(1.10.00, 2.24.23, 3.38.72, 4.53.46, 6.07.99, 7.22.48, 8.36.79)
8. Ros-Marie Seidlitz —60, Linköpings ASS 9.49.08
(1.07.81, 2.20.39, 3.33.98, 4.48.96, 6.03.67, 7.19.42, 8.35.14)
9. Ann-Mari Jansson —59, Köpings SS 9.50.36
(1.10.08, 2.24.03, 3.37.95, 4.51.94, 6.06.49, 7.21.70, 8.36.69)
10. Irja Dahlman —60, Värnamo SS 9.52.31
(1.10.00, 2.23.87, 3.38.94, 4.53.88, 6.08.44, 7.23.31, 8.38.23)
11. Britt-Marie Ohsson —60, Åhus SS 9.54.30
(1.10.28, 2.24.80, 3.40.04, 4.55.62, 6.11.02, 7.26.40, 8.41.88)
12. Åsa Karlsson —58, Helsingborgs S 9.54.59
(1.11.18, 2.25.80, 3.41.00, 4.56.17, 6.11.50, 7.27.12, 8.42.71)
13. Ann-Christine Jonsson —58, Linköpings ASS 9.55.00
(1.09.89, 2.24.31, 3.38.70, 4.53.27, 6.08.29, 7.23.80, 8.40.94)
14. Katarina Breitenfellner —58, Kristianstads SLS 10.03.39
(1.11.38, 2.26.00, 3.41.25, 4.57.14, 6.14.57, 7.32.20, 8.49.08)
15. Marie Sundeborg —56, Värnamo SS 10.03.70
(1.08.03, 2.20.16, 3.35.79, 4.53.76, 6.11.39, 7.28.79, 8.46.45)
16. Ann-Mari Sahlin, —58, SolK Hellas 10.04.03
(1.10.73, 2.23.96, 3.37.71, 4.53.63, 6.10.25, 7.28.06, 8.46.86)
17. Maria Svensson —60, Landskrona S 10.04.14
(1.09.49, 2.25.17, 3.41.92, 4.58.71, 6.15.79, 7.35.12, 8.50.36)
18. Helene Ulvar —59, Jönköpings SS 10.04.72
(1.13.11, 2.30.00, 3.46.89, 5.04.14, 6.19.56, 7.35.44, 8.50.78)
19. Maria Möller —59, SK GeMa 10.06.04
(1.12.22, 2.28.67, 3.45.47, 5.01.63, 6.18.51, 7.34.67, 8.51.86)
20. Åsa Söderman —60, SK Elfsborg 10.06.35
(1.11.81, 2.28.34, 3.45.17, 5.02.88, 6.19.48, 7.35.89, 8.52.95)
21. Birgitta Grandin —60, SolK Hellas 10.07.47
(1.10.49, 2.25.56, 3.41.95, 4.59.19, 6.16.62, 7.34.06, 8.51.89)
22. Viviann Karlsson —61, Varbergs GIF 10.12.47
(1.13.11, 2.30.98, 3.49.87, 5.08.08, 6.25.66, 7.43.23, 8.59.20)
23. Eva Malmqvist —60, Helsingborgs S 10.13.89
(1.12.19, 2.28.71, 3.46.23, 5.03.78, 6.21.04, 7.39.37, 8.57.42)
24. Marie Vestberg —61, SK Ran 10.16.26
(1.13.27, 2.30.01, 3.47.17, 5.04.58, 6.21.58, 7.39.38, 8.57.81)
25. Britt Marie Karlsson —59, Varbergs GIF 10.19.18
(1.12.68, 2.31.38, 3.50.44, 5.08.81, 6.27.92, 7.46.99, 9.05.42)

2. 200 m FRISIM, herrar
1. Bengt Gingsjö —52, S 02 1.57.31
2. Anders Bellbring —52, S 02 1.57.49
3. Peter Pettersson —57, SK Laxen (DR) 1.57.88
4. Sven von Holst —48, SKK-Spårvägen 1.58.05
5. Bernt Zarnowiecki —54, Falu SS 1.58.61
6. Rolf Pettersson —53, S 02 1.59.08
7. Inge Andersson —57, Kristianstads SLS 2.00.84
8. Lars-Göran Berndtsson —55, SK Elfsborg 2.01.17

3. 100 m FJÄRILSIM, damer
1. Gunilla Andersson —55, SK Neptun (MR) 1.06.38
2. Eva-Lotta Kihlberg —55, Växjö SS (DR) 1.07.25
3. Katarina Aronsson —57, Nässjö SLS 1.07.30
4. Annika Ericsson —57, Karlslunds IF 1.07.99
5. Marie Ericsson —58, Jönköpings SS 1.08.53
6. Eva Andersson —57, GKKN 1.08.58
7. Ann-Mari Tallberg —60, Filipstad 1.08.80
8. Ylva Ottosson —59, SK Neptun 1.10.32

4. 100 m BRÖSTSIM, herrar
1. Glen Christiansen —57, GKKN (SR+NR) 1.08.99
2. Stefan Andersson —55, Nyköpings SS (DR) 1.09.00
3. Göran Eriksson —53, GKKN 1.09.33
4. Anders Häggqvist —55, Falu SS 1.10.15
5. Björn Larsson —56, Finspångs SK (DR) 1.11.72
6. Ulf Dernhagen —59, Polisens IF 1.12.37
7. Anders Nylén —57, Karlskoga SS 1.12.47
8. Lennart Johansson —58, S 71 Hässleholm 1.13.27

5. 100 m RYGGSIM, damer
1. Diana Olsson —57, Polisens IF (MR) 1.07.88
2. Gunilla Lundberg —57, Umeå SS (DR) 1.08.44
3. Pia Strandh —58, S 02 1.09.49
4. Pia Zätterström —57, Kristianstads SLS 1.10.40
5. Eva Alm —57, SKK-Spårvägen 1.11.01

6. Marianne Tour —59, SK Neptun 1.11.61
7. Marie Thörning —58, Linköpings ASS 1.12.08
8. Hedda Rönnholm —58, Danderyds SK 1.12.57

6. 400 m MEDLEY, herrar
1. Bengt Gingsjö —52, S 02 4.45.70
(1.03.85, 2.17.14, 3.43.28)
2. Leif Eriksson —55, Upsala S 4.46.93
(1.07.09, 2.14.86, 3.41.17)
3. Sven von Holst —48, SKK-Spårvägen 4.51.05
(1.05.40, 2.21.86, 3.47.30)
4. Risto Kaipainen —55, Polisens IF 4.52.30
(1.03.61, 2.19.62, 3.48.61)
5. Göran Kron —55, Linköpings ASS (DR) 4.53.16
(1.05.14, 2.20.08, 3.47.30)
6. Bengt Jönsson —55, Sollefteå ASS 4.58.60
(1.06.42, 2.23.70, 3.54.62)
7. Anders Larsson —57, Polisens IF 5.00.56
(1.05.50, 2.25.38, 3.52.70)
8. Boo Falkman —58, Kristinehamns SS (DR) 5.02.82
(1.07.63, 2.24.93, 3.56.12)
9. Gunnar Johansson —57, Mariestads SS 5.03.37
(1.06.11, 2.23.63, 3.54.15)
10. Folke Sjöberg —56, Motala SS 5.03.96
(1.07.99, 2.30.57, 3.58.55)
11. Bengt Håkansson —56, Karlslunds IF 5.04.00
(1.10.14, 2.29.39, 3.58.87)
12. Torsten Buhre —57, Malmö S 5.06.66
(1.08.59, 2.26.71, 3.58.59)
13. Håkan Svensson —60, Västerås SS (DR) 5.07.36
(1.10.38, 2.31.48, 3.59.58)
14. Gunnar Kron —59, Linköpings ASS 5.09.32
(1.06.75, 2.24.53, 4.00.99)

7. HÖGA HOPP, damer
1. Ulrika Knape, S 02 356,45
2. Agneta Henrikson, GKKN 293,10
3. Susanne Wetteskog, GKKN 290,75
4. Eva Johansson, Falköpings SS 287,10
5. Annie Liljeberg, SolK Hellas 244,70
6. Carina Wahlqvist, Malmö SS 241,35
7. Ann-Christine Sjöholm, Polisens IF 220,80
8. Eva Wolff, SolK Hellas 207,65
9. Anita Rossing, S 02 193,40
10. Susanne Häggkvist, Polisens IF 193,30
11. Anja Dahlman, Värnamo SS 190,60
12. Christina Nord, Poseidon 186,25
13. Charlotta Stenman, Järfälla S 181,85
14. Ylva Tüll, SolK Hellas 162,85
15. Åse Fåhraeus, Falu SS 131,90

8. 4×100 m MEDLEY, herrar
1. SKK-Spårvägen Lag 1 (SR) 4.05.58
(Anders Sandberg 1.02.01, Hans Ljungberg 1.11.67, Per Berglund 57.96, Bob Casting 53.94)
2. S 02 Lag 1 4.08.13
(Bengt Gingsjö 1.03.96, Tomas Jonsson 1.11.45 Anders Bellbring 59.08, Rolf Pettersson 53.64)
3. Polisens IF Lag 1 4.08.66
(Mikael Brandén, 1.02.90, Ulf Dernhagen 1.11.08, Risto Kaipainen 59.83, Leif Björklund 54.85)
4. GKKN 4.10.53
(Göran Eriksson 1.07.07, Glenn Christianson 1.07.85, Leif Svärd 1.01.89, Lennart Knauf 53.72)
5. Karlskoga SS 4.12.45
(Svante Zetterlund 1.01.31, Anders Nylén 1.11.90, Jan Magnusson 1.01.07, Staffan Karlsson 58.17)
6. Gävle SS (DR) 4.13.60
(Lennart Wegemo 1.05.80, Anders Ottosson 1.13.60, Christer Andersson 1.00.26, Ola Håkansson 53.94)
7. Upsala S 4.16.34
(Leif Eriksson 1.02.97, Lars Kvarforth 1.11.58 Per Bill 1.05.32, Bent Christensen 56.47)
8. Kristianstads SLS 4.20.44
(Inge Andersson 1.03.93, Per Ericsson 1.16.85 Lennart Johansson 1.02.83, Anders Hultin 56.83)

9. 4×100 m FRISIM, damer
1. Polisens IF (SR) 4.05.93
(Lena Isaksson 1.02.40, Ann Mari Petrén 1.03.57, Annika Goos, 1.01.78, Diana Olsson 58.18)
2. GKKN Lag 1 4.08.19
(Eva Andersson 1.01.67, Susanne Mattsson 1.03.23, Irwi Johansson 1.02.42, Ann Mårdbrink 1.00.87)
3. Kristianstads SLS 4.09.87
(Åsa Johansson 1.02.04, Else Gunsten 1.03.41 Pia Zätterström 1.04.17, Suzann Martinsson 1.00.25)
4. S 02 Lag 1 4.09.90
(Ida Hansson 1.01.21, Anette Olsson 1.03.33 Anette Fredriksson 1.02.64, Anita Hanefors 1.02.72)
5. Linköpings ASS Lag 1 (DR) 4.15.09
(Agneta Aronsson 1.01.63 (DR), Ros-Mari Seidlitz 1.04.50, Marie Thörning 1.05.48, Ann-Christine Jonsson 1.03.48)
6. Gävle SS 4.16.28
(Inga Norrbelius 1.04.29, Anna Rainer 1.04.06 Ulla Eriksson 1.04.74, Annika Hessman 1.03.19)
7. Umeå SS (DR) 4.16.70
(Gunilla Lundberg 1.03.38, Gunilla Ledin 1.02.08, Agneta Nilsson 1.05.37, Ann-Charlotte Myrestam 1.05.87)
8. Karlslunds IF (DR) 4.16.86
(Annika Ericson 1.03.35, Barbara Schroeder 1.05.37, Lena Borglund 1.05.86, Susanne Collgård 1.02.28)

TISDAGEN DEN 23 JULI

1. 1500 m FRISIM, herrar
1. Peter Pettersson —57, SK Laxen 16.24.77
(1.05.07, 2.12.15, 3.19.00 4.25.73, 5.31.83, 6.37.38, 7.43.79, 9.54.72, 11.00.20, 12.05.64, 13.11.27, 14.17.20, 15.22.45) 8.49.09
2. Anders Bellbring —52, S 02 16.25.30
(1.05.17, 2.12.23, 3.19.03, 4.25.93, 5.32.23, 6.38.01, 7.44.01, 9.56.28, 11.02,96, 12.09.92, 13.15.63, 14.20.90, 15.25.52) 8.50.02
3. Bengt Gingsjö —52, S 02 16.37.85
(1.04.93, 2.12.15, 3.19.09, 4.25.89, 5.31.99, 6.37.52, 7.43.95, 9.55.88, 11.02.70, 12.09.87, 13.17.47, 14.24.87, 15.32.12) 8.49.77
4. Gary Andersson —58, Norrköpings KK (DR) 16.48.15
(1.03.01, 2.08.70, 3.15.27, 4.22,39, 5.29.71, 6.36.67, 7.43.69, 9.58.88, 11.07.43, 12.16.00, 13.24.44, 14.33.06, 15.41.31) 8.51.09
5. Magnus Ekner —56, Jönköpings SS 17.12.58
(1.05.09, 2.12.73, 3.20.70, 4.29.21, 5.37.97. 6.47.24, 7.56.99, 10.16.45, 11.26.23, 12.36.70 13.46.14, 14.56.33, 16.05.61) 9.06.89
6. Mats Nylén —59, Hallsbergs SK (DR) 17.13.89
(1.05.99, 2.14.14, 3.22.34, 4.31.02, 5.40.26, 6.49.66, 7.59.31, 10.19.36, 11.29.58, 12.59.51, 13.49.31, 14.58.74, 16.07.95) 9.09.37
7. Lars Davidsson —59, Helsingborgs S 17.17.83
(1.06.61, 2.15.60, 3.24.58, 4.33.91, 5.42.85, 6.51.96, 8.01.24, 10.19.99, 11.29.48, 12.39.28, 13.49.08, 14.58.83, 16.08.53) 9.10.61
8. Clas Hultqvist —56, SolK Hellas 17.25.34
(1.07.01, 2.16.06, 3.25.24, 4.34.86, 5.44.87, 6.54.91, 8.05.06, 10.26.57, 11.37.42, 12.47.87, 13.57.83, 15.08.79, 16.18.65) 9.16.14
9. Per Kersmark —57, Kristianstads SLS 17.29.70
(1.07.26, 2.16.78, 3.26.48, 4.36.09, 5.46.08, 6.55.89, 8.05.50,, 10.26.62, 11.37.18, 12.48.12, 13.58.40, 15.09.12, 16.20.09) 9.16.02
10. Anders Olofsson —59, SK GeMa (DR) 17.30.04
(1.06.39, 2.16.10, 3.25.69, 4.35.68, 5.46.21, 6.56.97. 8.07.04, 10.27.88, 11.38.33, 12.49.04, 14.00.43, 15.12.15, 16.23.85) 9.17.48
11. Ulf Zachrisson —58, SK Elfsborg 17.30.83
(1.06.34, 2.15.81, 3.25.18, 4.35.48, 5.46.20, 6.56.40, 8.06.64, 10.27.24, 11.38.34, 12.49.06, 14.00.68, 15.12.23, 16.24.05) 9.16.71

12. Arvo Kobli —59, Linköpings ASS 17.37.59
(1.05.58, 2.14.83, 3.24.52, 4.34.98, 5.44.85. 9.16.76
6.55.11, 8.05.71, 10.28.06, 11.39.59, 12.51.12,
14.02.98, 15.15.02, 16.26.72)

13. Jan Åstrand —57, SolK Hellas 17.47.33
(1.07.03, 2.16.00, 3.25.18, 4.35.29, 5.45.83, 9.21.43
6.56.97, 8.09.02, 10.33.89, 11.46.29, 12.59.12,
14.12.03, 15.25.11, 16.38.06)

14. Mikael Hansson —58, Kristianstads SLS 17.47.83
(1.08.11, 2.20.30, 3.32.99, 4.44.82, 5.56.78 9.31.22
7.08.61, 8.19.13, 10.42.99, 11.54.04, 13.05.00,
14.15.91, 15.27.97, 16.39.20)

15. Mats Olzon —60, Falu SS 17.52.39
(1.06.86, 2.17.16, 3.27.43, 4.38.69, 5.49.76, 9.26.47
7.01.31, 8.13.82, 10.39.07, 11.51.42, 13.03.72
14.16.27, 15.29.17, 16.42.26)

16. Peter Hellman —57, Motala SS 17.56.79
(1.08.64, 2.19.29, 3.30.56, 4.42.08, 5.53.36, 9.28.59
7.04.62, 8.16.35, 10.41.51, 11.54.09, 13.06.71
14.19.75, 15.32.65, 16.45.20)

17. Boo Falkman —58, Kristinehamns SS 18.00.16
(1.07.79, 2.19.34, 3.32.39, 4.44.47, 5.56.44, 9.34.28
7.08.90, 8.21.55, 10.47.40, 12.00.65, 13.13.26,
14.26.83, 15.39.18, 16.15.83)

18. Leif Andersson —57, Södertörns SS 18.00.87
(1.06.97, 2.16.76, 3.27.27, 4.39.16, 5.51.16, 9.28.58
7.03.39, 8.15.78, 10.41.62, 11.54.61, 13.08.32,
14.21.74, 15.35.22, 16.48.59)

19. Thomas Thor —56, Motala SS 18.10.34
(1.07.11, 2.17.87, 3.29.22, 4.41.22, 5.53.72, 9.34.13
7.06.17, 8.19.62, 10.48.09, 12.02.33, 13.16.73,
14.31.19, 15.45.35, 17.00.03)

20. Per-Ola Brinck —59, Jönköpings SS 18.10.78
(1.06.39, 2.17.85, 3.29.88, 4.42.12, 5.54.91, 9.33.95
7.07.38, 8.20.07, 10.47.60, 12.01.92, 13.16.32,
14.30.93, 15.45.62, 17.00.13)

21. Göran Olandersson —59, Bjärnums SS 18.11.08
(1.09.59, 2.22.06, 3.34.64, 4.47.43, 6.00,49, 9.39.08
7.13.36, 8.26.31, 10.52.74, 12.06.39, 13.19.44,
14.33.10, 15.46.21, 16.59.42)

22. Pär Närby —56, Jönköpings SS 17.17.16
(1.07.06, 2.18.25, 3.30.88, 4.43.57, 5.57.20, 9.39.25
7.10.66, 8.24.68, 10.52.25, 12.07.40, 13.21.20,
14.35.93, 15.50.23, 17.05.19)

23. Torgny Molander —59, Kristinehamns SS 18.28.04
(1.06.88, 2.18.20, 3.30.81, 4.45.00, 5.59.76, 9.44.22
7.14.55, 8.29.18, 10.58.90, 12.13.90, 15.29.11,
14.44.53, 15.59.96, 17.14.52)

2. 100 m BRÖSTSIM, damer

1. Jeanette Petersson —56, GKKN 1.16.56
2. Britt Marie Smedh —55, Polisens IF 1.16.96
3. Anette Fredriksson —60, S 02 1.17.74
4. Monica Andersson —57, GKKN 1.19.24
5. Ann-Sofi Roos —59, Kristianstads SLS 1.19.28
6. Anna Lindberg —59, Sollefteå ASS 1.19.31
7. Kristina Lie —56, Karlslunds IF 1.21.25
8. Inger Zetterqvist —57, S 02 1.22.49

3. 100 m RYGGSIM, herrar

1. Svante Zetterlund —53, Karlskoga SS 1.01.98
2. Leif Eriksson —55, Upsala S (DR) 1.02.30
3. Hans Tegeback —50, Sundsvalls SS 1.02.33
4. Anders Sandberg —53, SKK-Spårvägen 1.02.49
5. Inge Andersson —56, Kristianstads SLS 1.02.79
6. Fredrik Weiner —57, Skövde SS (DR) 1.03.28
7. Mikael Brandén, —59, Polisens IF 1.03.45
8. Bengt Svensson —57, Tunafors SK 1.04.89

4. 200 m FRISIM, damer

1. Gunilla Lundberg —57, Umeå SS (MR) 2.10.55
2. S. Martinsson —59, Kristianstads SLS (DR) 2.11.54
3. Marie Sundeborg —56, Värnamo SS 2.12.53
4. Irwi Johansson —54, GKKN 2.12.55
5. Pia Mårtensson —59, Varbergs GIF 2.14.30
6. Åsa Johansson —58, Kristianstads SLS 2.14.37
7. Agneta Aronsson —56, Linköpings ASS 2.15.03
8. Marie Nilsson —61, Ystads SS 2.16.33

5. 100 m FJÄRILSIM, herrar

1. Bob Casting —50, SKK-Spårvägen (MR) 58.50
2. Per Berglund —55 SKK-Spårväven (SvR+NR) 58.52
3. Lars Lindeberg —52, Karlstads SS 59.88
4. Svante Zetterlund —53, Karlskoga SS 1.00.21
5. Sven von Holst —48, SKK-Spårvägen 1.00.23
6. Anders Bellbring —52, S 02 1.00.48
7. Risto Kaipainen —55, Polisens IF 1.00.88
8. Pär Eriksson —53, Timrå AIF 1.01.32

6. 400 m MEDLEY, damer

1. Anita Zarnowiecki —54, Falu SS (SvR) 5.13.20
(1.09.97, 2.28.04, 4.00.72)
2. Diana Olsson —57, Polisens IF (DR) 5.17.39
(1.10.38, 2.29.54, 4.04.42)
3. Gunilla Lundberg —57, Umeå SS (DR) 5.21.28
(1.12.96, 2.33.75, 4.10.56)
4. Elisabeth Gustafsson —60, Skara SS 5.25.58
(1.13.38, 2.38.68, 4.12.08)
5. Eva Andersson —57, GKKN 5.27.29
(1.11.33, 2.34.44, 4.14.95)
6. Ann-Sofi Roos —59, Kristianstads SLS 5.29.78
(1.15.29, 2.44,57, 4.14.32)
7. Eva-Lotta Kihlberg —55, Växjö SS 5.29.89
(1.10.56, 2.39.29, 4.15.21)
8. Ann-Marie Tallberg —60, Filipstads IF (DR) 5.30.10
(1.12.54, 2.41.52, 4.15.47)
9. Marie Sundeborg —56, Värnamo SS 5.30.16
(1.18.41, 2.47.11, 4.20.53)
10. Gunilla Forslund —58, Upsala S (DR) 5.32.51
(1.15.24, 2.35.80, 4.17.70)
11. Britt-Marie Ohlsson —60, Åhus SS 5.33.18
(1.15.07, 2.40.78, 4.20.37)
12. Hedda Rönnholm —58, Danderyds SK 5.33.22
(1.15.82, 2.36.90, 4.19.14)
13. Gunilla Magnusson —56, GKKN 5.34.54
(1.12.65, 2.41.44, 4.17.42)
14. Jeanette Persson —61, Ystads SS 5.34.69
(1.12.47, 2.44.54, 4.20.90)
15. Anita Hanefors —59, S 02 5.34.89
(1.15.23, 2.41.03, 4.20.93)
16. Ann-Katrin Wiman —58, SK Neptun 5.36.61
(1.15.50, 2.42.60, 4.20.90)
17. Inger Larsson —60, Tunafors SK (DR) 5.36,88
(1.14.04, 2.38.98, 4.21.93)
18. Katarina Ivholt —60, SK Ran 5.38.11
(1.11.39 ,2.37.96, 4.21.17)
19. Åsa Karlsson —58, Helsingborgs S 5.38.55
(1.16.61, 2.47.00, 4.23.40)
20. Gabriella Wenell —56, Jönköpings SS 5.39.01
(1.16.50, 2.41.93, 4.22.79)
21. Marie Thörning —58, Linköpings ASS 5.42,82
(1.17.81, 2.42.49, 4.26.07)
22. Kerstin Ekdahl —60, Klippans SS 5.46.02
(1.17.77, 2.45.95, 4.26.38)
23. Ann Juhlin, —60, Västerås SS 5.46.79
(1.22.20, 2.49.98, 4.33.10)
24. Ann-Christine Jonsson —58, Linköpings ASS 5.47.05
(1.24.54, 2.49.44, 4.32.62)
25. Agneta Aronsson —56, Linköpings ASS 5.48.07
(1.19.62, 2.49.73, 4.33.91)
26. Ann Seger —58, S 02 5.53.48
(1.16.45, 2.47.09, 4.30.92)

7. HÖGA HOPP, herrar

1. Fredrik Melin, Polisens IF 424,30
2. Christer Björklund, SK Elfsborg 391,85
3. Mathz Lindberg, Karlskoga SS 376,80
4. Åke Sköld, Polisens IF 347,50
5. Göran Karlsson, Malmö S 341,65
6. Börje Ekeberg, Polisens IF 281,75
7. Anders Alin, Polisens IF 281.05
8. Göran Pettersson, SK Elfsborg 270,50
9. Pär Berg, Malmö S 241,95
10. Jan Bäckström, Lidköpings GSS 223,15
11. Hans Redmo, Skövde SS 220,10

8. 4×100 m FRISIM, herrar

1. S 02 Lag 1 (SvR+NR) 3.38.37
(Glen Bengtsson 55.85, Rolf Pettersson 54.41
Anders Bellbring 54.35, Bengt Gingsjö 53.76)
2. SKK-Spårvägen Lag 1 3.38.90
(Hans Ljungberg 56.39, Bob Casting 53.70
Anders Sandberg 53.26, Sven von Holst 55.55)

3.	**Gävle SS**	(DR)	3.39.97
	(Anders Ottosson 55.28, Lennart Wegemo 56.08, Christer Andersson 54.86, Ola Håkansson 53.75)		
4.	**Polisens IF Lag 1**		3.42.61
	(Lennart Asp 55.25, Leif Björklund 56.00, Bertil Svensson 55.02, Risto Kaipainen 56.34)		
5.	**Kristianstads SLS**		3.45.14
	(Inge Andersson 56.12, Lennart Johansson 55.27, Anders Hultin 56.21, Per Kersmark 57.54)		
6.	**SK Laxen**		3.47.52
	(Stefan Nilsson 56.10, Thomas Jansson 57.19 Bengt Olsson 58.53, Peter Pettersson 55.70)		
7.	**S 02 Lag 2**		3.48.69
	(Glenn Palstam 58.46, Tommy Palstam 55.23 Jan Gustavsson 57.84, Anders Holme 57.16)		
8.	**Jönköpings SS**		3.52.46
	(Göran Gunnerling 55.82, Magnus Ekner 58.24 Peter Carlsson 58.02, Bo Bjerkeholt 1.00.38)		

FÖRSÖK

LÖRDAGEN DEN 20 JULI

1. 200 m FJÄRILSIM, herrar

1.	Anders Bellbring —52, S 02	(F)	2.09.09
2.	Lars Lindeberg —52, Karlstads SS	(F DR)	2.11.33
3.	Risto Kaipainen —55, Polisens IF	(F)	2.11.47
4.	Bertil Svensson —56, Polisens IF	(F)	2.11.56
5.	Ove Nylén —59, Hallsbergs SK	(F DR)	2.13.51
6.	Tommy Andersson —58, Finspångs SK	(F DR)	2.13.87
7.	Bengt Jönsson —55, Sollefteå ASS	(F)	2.14.83
8.	Göran Westerlund —56, Karlstads SS	(F)	2.15.58
9.	Pär Arvidsson —60, Finspångs SK		2.16.70
10.	Bengt Qvist —58, Skövde SS		2.17.86
11.	Tommy Lindell —59, Polisens IF		2.17.90
12.	Pär Eriksson —53, Timrå AIF		2.19.68
13.	Christian Syrén —58, Ystads SS		2.23.43
14.	Tomas Söderström —58, Karlstads SS		2.24.71
15.	Gunnar Johansson —57, Nässjö SLS		2.24.75
16.	Jan Marklund —57, Alingsås SLS		2.25.06
17.	Lennart Claesson —58, Värnamo SS		2.27.79
18.	Thomas Carlstein —58, Karlstads SS		2.32.92

2. 200 m RYGGSIM, damer

1.	Diana Olsson —57, Polisens IF	(F)	2.28.61
2.	Marianne Tour —59, SK Neptun	(F)	2.31.11
3.	Pia Zätterström, —57, Kristianstads SLS	(F)	2.31.52
4.	Gunilla Forslund —58, Upsala S	(F DR)	2.32.04
5.	Hedda Rönnholm —58, Danderyds SK	(F)	2.32.87
6.	Inger Larsson —60, Tunafors SK	(F DR)	2.33.57
7.	Ann Reinholdsson —57, GKKN	(F)	2.34.20
8.	Marie Thörning —58, Linköpings ASS	(F DR)	2.34.85
9.	Eva Alm —57, SKK-Spårvägen		2.35.81
10.	Cecilia Eklund —60, Danderyds SK		2.36.31
11.	Annica Johansson —58, Hallsbergs SK	(DR)	2.36.36
12.	Maria Folkesson —59, Kristianstads SLS		2.37.80
13.	Helen Rekke —59, SK GeMa		2.37.89
14.	Elisabeth Gustafsson —60, Skara SS		2.38.38
15.	Pia Strand —58, S 02		2.39.67
16.	Eva Karin Andersson —59, SK Ran		2.39.72
17.	Gunilla Siljebäck —60, Västerås SS	(DR)	2.39.77
18.	Susanne Collgård —60, Karlslunds IF		2.40.21
19.	Harriet Gustavsson —56, Karlskoga SS	(DR)	2.41.26
20.	Gabriella Wenell —56, Jönköpings SS		2.42.11
21.	Gunilla Werner —60, Finspångs SK		2.46.13

3. 200 m BRÖSTSIM, herrar

1.	S. Andersson —55, Nyköping SS	(F MR+DR)	2.31.08
2.	Anders Häggqvist —55, Falu SS	(F DR)	2.34.70
3.	Göran Eriksson —53, GKKN	(F)	2.35.94
4.	Glen Christiansen —57, GKKN	(F)	2.36.22
5.	Ulf Dernhagen —59, Polisens IF	(F)	2.38.19
6.	Björn Larsson —56, Finspångs SK	(F DR)	2.13.12
7.	Jan Färjh —59, Polisens IF	(F)	2.39.44
8.	Anders Nylén —57, Karlskoga SS	(F)	2.39.70
9.	Ulf Clavell —50, Karlslunds IF	(DR)	2.39.83
10.	Jan Frennberg —57, Växjö SS		2.40.50
11.	Lennart Johansson —58, S 71		2.40.59
12.	Robert Jonsson —55, Norrköpings KK		2.41.30
13.	Bo Bjerkholt —56, Jönköpings SS		2.42.88
14.	Lars Kvarfordh —56, Upsala S		2.43.07
15.	Ronny Oltner —56, Haninge KK		2.43.68
16.	Jan Ladeborn —58, Varbergs GIF		2.43.80
17.	Per Ericsson —56, Kristianstads SLS		2.44.67
18.	Per-Olov Bergkvist —57, Sundsvalls SS		2.44.71
19.	Håkan Svensson —60, Västerås SS		2.46.17
20.	Thomas Ek —56, S 02		2.47.36

4. 400 m FRISIM, damer

1.	Pia Ottosson —60, Mariestads SS	(F)	4.36.57
2.	Marie Sundeborg —56, Värnamo SS	(F)	4.36.73
3.	Else Gunsten —57, Kristianstads SLS	(F)	4.37.95
4.	Pia Mårtensson —59, Varbergs GIF	(F DR)	4.38.69
5.	Gunilla Lundberg —57, Umeå SS	(F)	4.39.02
6.	Anita Zarnowiecki —54, Falu SS	(F)	4.40.40
7.	Marie Nilsson —61, Ystads SS	(F)	4.40.93
8.	Yvonne Lindkvist —59, Polisens IF	(F)	4.41.19
9.	Irwi Johansson —54, GKKN		4.45.04
10.	Anette Svensson —60, Västerås SS		4.45.95
11.	Ann-Mari Jansson —59, Köpings SS		4.46.47
12.	Åsa Johansson —58, Kristianstads SLS		4.46.84
13.	Jeanette Persson —61, Ystads SS		4.47.14
14.	Ann-Christine Jonsson —58, Linköpings ASS		4.48.86
15.	Katarina Breitenfellner —58, Kristianstads SLS		4.49.18
16.	Anette Olsson —57, S 02		4.49.35
17.	Ros-Mari Seidlitz —60, Linköpings ASS		4.49.70
18.	Åsa Karlsson —58, Helsingborg S		4.50.15
19.	Birgitta Appelfeldt —57, Västerås SS		4.50.42
20.	Agneta Aronsson —56, Linköpings ASS		4.50.78
21.	Irja Dahlman —60, Värnamo SS		4.51.08
22.	Barbara Schroeder —57, Karlslunds IF	(DR)	4.51.75
23.	Anneli Björk —59, Hallsbergs SK		4.54.19
24.	Anita Andersson —57, SK Ägir	(DR)	4.54.96
25.	Caroline Eriksson —61, Södertälje SS		4.55.01
26.	Maria Möller —59, SK GeMa		4.56.09
27.	Marie Svensson —60, Landskrona S		4.56.14
28.	Ann-Marie Sahlin —58, SolK Hellas		4.56.18
29.	Åsa Söderman —60, SK Elfsborg		4.56.54
30.	Birgitta Grandin —60, SolK Hellas		4.57.15
31.	Anette Carlsson —56, Trollhättans SS		4.57.52
32.	Marianne Nilsson —60, Hallsbergs SK		4.57.75
33.	Helene Ulvar —59, Jönköpings SS		4.58.33
34.	Eva Malmqvist —60, Helsingborg S		5.00.71
35.	Eva Liljeros —55, Karlskoga SS	(DR)	5.01.81
36.	Pia Schreij —59, Jönköpings SS		5.03.30

5. 100 m FRISIM, herrar

1.	Rolf Pettersson —53, S 02	(F MR)	5 4.27
2.	Bernt Zarnowiecki —54, Falu SS	(F MR+DR)	54.30
3.	Ola Håkansson —52, Gävle SS	(F)	54.58
4.	Glen Bengtsson —49, S 02	(F)	54.98
5.	Bob Kasting —50, SKK-Spårvägen	(F)	55.04
6.	Bengt Wedin —51, SK Neptun	(F)	55.18
7.	Sven von Holst —48, SKK-Spårvägen	(F)	55.18
8.	Börje Holmberg —54, Falu SS	(F)	55.23
9.	Leif Björklund —53, Polisens IF		55.45
10.	Lennart Knauf —55, GKKN		55.48
11.	Lars-Göran Berndtsson —55, SK Elfsborg		55.55
12.	Fredrik Weiner —57, Skövde SS		55.80
13.	Göran Gunnerling —52, Jönköpings SS	(DR)	55.85
14.	Stefan Nilsson —56, SK Laxen	(DR)	55.88
15.	Inge Andersson —56, Kristianstadn SLS		55.93
16.	Tommy Palstam —50, S 0		55.97
17.	Lennart Asp —56, Polisens IF		56.12
18.	Folke Sjöberg —56, Motala SS	(DR)	56.12
19.	Lennart Johansson —54, Kristianstads SLS		56.43
20.	Peter Petersson —57, SK Laxen	(DR)	56.46
21.	Dan Larsson —58, SolK Hellas		56.74
22.	Lennart Wegemo —52, Gävle SS		56.81
23.	Göran Linday —58, Karlstads SS		57.11
24.	Ante Zackrisson —58, SK Neptun		57.66
25.	Anders Olofsson —59, SK GeMa		57.85
26.	Ulf Grödell —52, Polisens IF		57.99
27.	Per Arne Blomqvist —51, Polisens IF		58.15
28.	Glenn Palstam —54, S 02		58.46
29.	Owe Lindqvist —58, Borlänge SS		58.53
30.	Per Berglund —55, SKK-Spårvägen		58.57
31.	Anders Sandberg —53, SKK-Spårvägen		58.58
32.	Bo Nilsson —55, GKKN		58.67

33. Magnus Ekner —56, Jönköpings SS 58.82
34. Karl Justh —57, S 02 59.04
35. Ronny Bäckström —55, Jokkmokk SS 1.00.60
36. Per Frid —58, Nässjö SLS 1.00.92

6. 200 m MEDLEY, herrar

1. Bengt Gingsjö —52, S 02 (F) 2.16.99
2. Anders Bellbring —52, S 02 (F) 2.17.29
3. Anders Ottosson —55, Gävle SS (F) 2.17.63
4. Göran Kron —55, Linköpings ASS (F DR) 2.17.76
5. Leif Eriksson —55, Upsala S (F) 2.19.16
6. Tommy Palstam —50, S 02 (F) 2.20.44
7. Hans Ljungberg —48, SKK-Spårvägen (F) 2.20.46
8. Bengt Svensson —57, Tunafors SK (F) 2.21.15
9. Anders Larsson —57, Polisens IF 2.21.69
10. Boo Falkman —58, Kristinehamns SS (DR) 2.21.93
11. Gunnar Johansson —57, Mariestads SS 2.22.26
12. Bengt Håkansson —56, Karlslunds IF (DR) 2.23.60
13. Bengt Qvist —58, Skövde SS 2.24.11
14. Torsten Buhre —57, Malmö S 2.24.68
15. Gunnar Kron —59, Linköpings ASS 2.25.36
16. Thomas Ek —56, S 02 2.25.90
17. Ulf Lindbergh —57, Varbergs GIF 2.25.92
18. Tony Sundström —57, Södertörns SS 2.26.39
19. Jan Eriksson —58, GKKN 2.29.76
20. Sören Wattman —59, Ö-viks ASS 2.30.17

7. 4×100 m MEDLEY, damer

1. GKKN, Lag 1 (F MR) 4.39.06
   (Ing-Marie Nilsson 1.13.01, Jeanette Petersson 1.15.05, Eva Andersson 1.09.51, Ann Mårdbrink 1.01.49)
2. Polisens IF (F) 4.42.90
   (Diana Olsnon 1.11.26, Britt Marie Smedh 1.18.39, Elisabeth Lyckhammar 1.10.47, Lena Isaksson 1.02.78)
3. S 02, Lag 1 (F) 4.43.16
   (Pia Strandh 1.13.84, Anette Fredriksson 1.17.65, Anita Hanefors 1.10.02, Ida Hansson 1.01.65)
4. Kristianstads SLS (F) 4.44.03
   (Pia Zätterström 1.11.05, Ann-Sofi Roos 1.19.54 Åsa Johansson 1.12.19, Suzanne Martinsson 1.01.25)
5. SK Neptun (F) 4.46.94
   (Marianne Tour 1.12.46, Åsa Nylander 1.24.10 Gunilla Andersson 1.05.66, Lena Forsgren 1.04.72)
6. GKKN, Lag 3 (F) 4.48.53
   (Anne Reinholdsson 1.14.17, Monica Andersson 1.20.69, Gunilla Magnusson 1.11.93, Irwi Johansson 1.01.74)
7. Karlslunds IF (F DR) 4.48.62
   (Susanne Collgård 1.13.68, Kristina Lie 1.20.92 Annika Ericson 1.07.53, Lena Borglund 1.06.49)
8. SKK-Spårvägen, Lag 1 (F) 4.50.52
   (Eva Alm 1.12.06, Eva Gustavsson 1.22.95 Ann Larsson 1.12.46, Britt Åkerlind 1.03.05)
9. Danderyds SK 4.51.97
   (Hedda Rönnholm 1.12.37, Gun Andersson 1.24.20, Ingrid Walheim 1.11.02, Åsa Royne 1.04.38)
10. Sollefteå ASS 4.52.38
    (Katarina Stattin 1.15.18, Anna Lindberg 1.20.26 Lena Johansson 1.11.03, Annacarin Granholm 1.05.91)
11. Gävle SS 4.52.65
    (Anna Rainer 1.14.69, Kerstin Rainer 1.25.33 Annika Hessman 1.08.94, Inga Norrbelius 1.03.69)
12. Linköpings ASS, Lag 1 (DR) 4.52.81
    (Marie Thörning 1.13.41, Irene Johansson 1.25.10, Agneta Aronsson 1.10.94, Ann-Christine Jonsson 1.03.36)
13. Filipstads IF (DR) 4.52.92
    (Carina Ljungdahl 1.14.09, Ann-Sofi Jacobsson 1.22.41, Ann-Mari Tallberg 1.09.05, Lena Bäcklund 1.07.37)
14. Jönköpings SS, Lag 1 (DR) 4.52.98
    (Gabriella Wenell 1.16.76, Helen Ulvar 1.25.67 Marie Eriksson 1.06.75, Ulla Nordström 1.03.80)
15. Simklubben Ran 4.54.25
    (Eva-Karin Andersson 1.15.62, Marie Carlsson 1.25.85, Katarina Ivholt 1.09.57, Karin Paulsson 1.03.20)
16. Växjö SS 4.57.27
    (Jane Henricson 1.19.77, Carina Algotsson 1.24.15, Eva-Lotta Kihlberg 1.06.81, Liselotte Jonasson 1.06.54)
17. GKKN, Lag 2 4.57.76
    (Eva Eriksson 1.20.06, Karin Lindskog 1.23.12 Åsa Johansson 1.11.00, Susanne Mattsson 1.03.58)
18. S 02, Lag 2 4.58.61
    (Karin Appelström 1.20.48, Inger Zetterqvist 1.20.85, Ann Seger 1.13.41, Anette Olsson 1.03.87)
19. Ystads SS 4.58.86
    (Eva-Marie Ahlgren 1.18.57, Else-Marie Hjertström 1.22.43, Jeanette Persson 1.12.44, Marie Nilsson 1.05.42)
20. Hallsbergs SK 4.59.46
    (Annica Johansson 1.14.37, Kristina Jonsson 1.23.45, Gunilla Svensson 1.14.93, Marianne Nilsson 1.06.71)
21. Södertörns SS, Lag 1 5.02.17
    (Ulrika Jansson 1.15.71, Gunilla Johansson 1.24.58, Irene Granath 1.14.92, Ursula Tragl 1.06.96)
22. Värnamo SS 5.02.18
    (Marie Sundeborg 1.15.08, Susanne Jonsson 1.27.92, Carola Johansson 1.11.29, Irja Dahlman 1.07.89)
23. Västerås SS 5.09.53
    (Gunilla Siljebäck 1.14.44, Katarina Sjögren 1.27.80, Eva Blomster 1.20.75, Birgitta Appelfeldt 1.06.54)

SÖNDAGEN DEN 21 JULI

1. 100 m FRISIM, damer

1. Diana Olsson —57, Polisens IF (SvR NR) 1.00.58
2. Suzanne Martinsson —59, Kristianst. SLS (F) 1.01.11
3. Ida Hansson —57, S 02 (F) 1.01.44
4. Ann Mårdbrink —57, GKKN (F) 1.01.50
5. Gunilla Lundberg —57, Umeå SS (F) 1.01.73
6. Anita Zarnowiecki —54, Falu SS (F) 1.01.96
7. Agneta Aronsson —56, Linköpings ASS (F DR) 1.02.06
8. Annika Ericson —57, Karlslunds IF (F DR) 1.02.35
9. Åsa Johansson —58, Kristianstads SLS 1.02.41
10. Irwi Johansson —54, GKKN 1.02.49
11. Eva Andersson —57, GKKN 1.02.66
12. Annika Goos —55, Polisens IF 1.02.70
13. Ylva Persson —60, Borlänge SS 1.03.20
14. Susanne Mattsson —60, GKKN 1.03.39
15. Karin Paulsson —58, SK Ran 1.03.45
16. Marie Sundeborg —56, Värnamo SS 1.03.52
17. Åsa Johansson —58, GKKN 1.03.97
18. Gunilla Werner —60, Finspångs SK 1.04.17
19. Ulla Nordström —57, Jönköpings SS 1.04.17
20. Gunilla Land —58, Örebro SS 1.04.52
21. Anette Olsson —57, S 02 1.04.66
22. Marie Nilsson —61, Ystads SS 1.04.81
23. Britt Åkerlind —60, SKK-Spårvägen 1.04.90
24. Ann-Christine Jonsson —58, Linköpings ASS 1.04.95
25. Ann Marie Petrén —58, Polisens IF 1.05.05
26. Eva Liljeros —55, Karlskoga SS 1.05.32
27. Ing-Marie Nilsson —54, GKKN 1.05.37
28. Lena Borglund —57, Karlslunds IF 1.06.44
29. Isa Palmberg —59, Jönköpings SS 1.06.55
30. Jeanette Nässlin —57, Jönköpings SS 1.07.85

2. 200 m RYGGSIM, herrar

1. Leif Eriksson —55, Upsala S (F) 2.12 70
2. Mikael Brandén —59, Polisens IF (F) 2.16.66
3. Anders Sandberg —53, SKK-Spårvägen (F) 2.17.51
4. Svante Zetterlund —53, Karlskoga SS (F) 2.18.06
5. Göran Westerlund —56, Karlstads SS (F) 2.18.33
6. Fredrik Weiner —57, Skövde SS (F DR) 2.19.08
7. Bengt Svensson —57, Tunafors SK (F) 2.19.53
8. Jan Thorell —59, Polisens IF (F) 2.22.13
9. Jan Gustavsson —51, S 02 2.22.24
10. Thomas Ek —56, S 02 2.22.93

11.	Veikko Mattola —56, Södertälje SS		2.23.08
12.	Mikael Nyström —58, SK Neptun		2.23.49
13.	Lennart Wegemo —52, Gävle SS		2.24.28
14.	Ove Eklöf —59, Danderyds SK		2.26.13
15.	Torsten Buhre —57, Malmö S		2.27.34
16.	Jan Ladeborn —58, Varbergs GIF		2.28.78
17.	Claes-Göran Olsson —55, Södertälje SS		2.29.20

3. 200 m BRÖSTSIM, damer

1.	Britt Marie Smedh —55, Polisens IF	(F)	2.48.45
2.	Jeanette Petersson —56, GKKN	(F)	2.49.08
3.	Anette Fredriksson —60, S 02	(F)	2.49.88
4.	Ann-Sofi Roos —59, Kristianstads SLS	(F)	2.50.47
5.	Anna Lindberg —59, Sollefteå ASS	(F)	2.51.66
6.	Ann-Sofi Jacobsson —58, Filipstads IF	(F DR)	2.52.64
7.	Monica Andersson —57, GKKN	(F)	2.54.64
8.	Inger Zetterqvist —57, S 02	(F)	2.55.44
9.	Kristina Lie —56, Karlslunds IF		2.56.70
10.	Karin Lindskog —57, GKKN		2.56.93
11.	Åsa Haraldsson —59, Lycksele IF		2.58.41
12.	Ann-Marie Tallberg —60, Filipstads IF		2.59.26
13.	Eva Gustafsson —57, SKK-Spårvägen		3.00.19
14.	Ann-Christine Melin —59, Haninge KK		3.00.99
15.	Ing-Mari Westergren —59, Tunafors SK		3.01.32
16.	Anette Lindén —59, Limhamns SS		3.02.32
17.	Eva-Marie Håkansson —60, Åhus SS		3.03.61
18.	Irene Johansson —57, Linköpings ASS		3.04.44
19.	Annemoo Nyberg —55, Kristinehamns SS		3.04.89
20.	Jeanette Persson —61, Ystads SS		3.05.03
21.	Kerstin Rainer —56, Gävle SS		3.05.88

4. 400 m FRISIM, herrar

1.	Peter Pettersson —57, SK Laxen	(F)	4.09.00
2.	Börje Holmberg —54, Falu SS	(F)	4.14.00
3.	Anders Bellbring —52, S 02	(F)	4.14.02
4.	Bengt Gingsjö —52, S 02	(F)	4.14.22
5.	Gary Andersson —58, Norrköpings KK	(F DR)	4.14.60
6.	Inge Andersson —56, Kristianstads SLS	(F)	4.16.03
7.	Lars-Göran Berndtsson, —55, SK Elfsborg	(F)	4.19.03
8.	Mats Nylén —59, Hallsbergs SK	(F DR)	4.20.28
9.	Magnus Ekner —56, Jönköpings SS		4.20.55
10.	Göran Linday —58, Karlstads SS	(DR)	4.21.97
11.	Bengt Håkansson —56, Karlslunds IF		4.22.01
12.	Bent Christensen —54, Upsala S		4.22.92
13.	Folke Sjöberg —56, Motala SS		4.22.96
14.	Gunnar Johansson —57, Mariestads SS		4.23.05
15.	Ulf Zachrisson —58, SK Elfsborg		4.23.08
16.	Per Kersmark —57, Kristianstads SLS		4.25.42
17.	Anders Olofsson —59, SK GeMa		4.25.85
18.	Anders Rutqvist —58, Mariestads SS		4.26.69
19.	Boo Falkman —58, Kristinehamns SS		4.27.57
20.	Arvo Kobli —59, Linköpings ASS		4.29.19
21.	Mikael Hansson —58, Kristianstads SLS		4.29.55
22.	Peter Hellman —57, Motala SS		4.30.24
23.	Owe Lindqvist —58, Borlänge SS		4.30.26
24.	Stefan Nilsson —57, SK Laxen		4.30.49
25.	Thomas Thor —56, Motala SS		4.31.36
26.	Mats Dänsel —57, SK Neptun		4.32.36
27.	Göran Olandersson —59, Bjärnums SS		4.32.68
28.	Lars Davidsson —59, Helsingborg S		4.32.93
29.	Pekka Seitola —58, SK Neptun		4.33.90
30.	Tomas Söderström —58, Karlstads SS		4.36.65
31.	Karl Justh —57, S 02		4.36.80

5. 200 m FJÄRILSIM, damer

1.	E.-Lotta Kihlberg —55, Växjö SS	(F SvR +NR)	2.26.04
2.	Katarina Aronsson —57, Nässjö SLS	(F)	2.26.43
3.	Gunilla Andersson —55, SK Neptun	(F)	2.26.61
4.	Eva Andersson —57, GKKN	(F)	2.29.23
5.	Katarina Ivholt —60, SK Ran	(F)	2.30,45
6.	Marie Ericsson —58, Jönköpings SS	(F)	2.30.86
7.	Lena Johansson —56, Sollefteå ASS	(F)	2.31.70
8.	Elisabeth Lyckhammar —59, Polisens IF	(F)	2.32.81
9.	Ingrid Walheim —61, Danderyds SK		2.32.81
10.	Annika Ericsson —57, Karlslunds IF	(DR)	2.32.83
11.	Anja Pettersson —59, Bodens BK		2.33.12
12.	Eva Alm —56, SKK-Spårvägen		2.34.45
13.	Anita Hanefors —59, S 02		2.34.90
14.	Annika Hessman —56, Gävle SS		2.38.23
15.	Carola Johansson —59, Värnamo SS		2.38.58
16.	Katarina Ljungkvist —60, Åhus SS		2.38.61
17.	Iréne Granath —59, Södertörns SS		2.40.07
18.	Annelie Bohlin —60, Nora SS		2.40.48
19.	Ann Larsson —61, SKK-Spårvägen		2.41.49
20.	Eva Malmgren —57, SK Neptun		2.42.56
21.	Bodil Wallhoff —59, Klippans SS		2.45.19
22.	Maria Palm —58, Karlstads SS		2.47.75

6. 200 m MEDLEY, damer

1.	Diana Olsson —57, Polisens IF	(F SvR +NR)	2.27.99
2.	Anita Zarnowiecki —54, Falu SS	(F DR)	2.30.62
3.	Elisabeth Gustafsson —60, Skara SS	(F)	2.33.74
4.	Marie Sundeborg —56, Värnamo SS	(F DR)	2.34.64
5.	Åsa Johansson —58, Kristianstads SLS	(F DR)	2.34.85
6.	Ann-Mari Tallberg —60, Filipstads IF	(F DR)	2.35.25
7.	Irwi Johansson —54, GKKN	(F)	2.35.71
8.	Anita Andersson —57, SK Ägir	(F DR)	2.36.89
9.	Hedda Rönnholm —58, Danderyds SK		2.37.56
10.	Ann-Charlotte Myrestam —60, Umeå SS		2.37.91
11.	Britt-Marie Ohlsson —60, Åhus SS		2.38.35
12.	Caroline Eriksson —61, Södertälje SS	(DR)	2.38.54
13.	Anna Rainer —61, Gävle SS		2.38.58
14.	Gunilla Magnusson —56, GKKN		2.38.83
15.	Marie Thörning —58, Linköpings ASS	(DR)	2.38.92
16.	Inger Larsson —60, Tunafors SK		2.39.09
17.	Gabriella Wenell —56, Jönköpings SS		2.39.16
18.	Susanne Collgård —60, Karlslunds IF		2.39.50
19.	Jeanette Persson —61, Ystads SS		2.39.61
20.	Ann-Katrin Wiman —58, SK Neptun		2.39.85
21.	Åsa Karlsson, —58, Helsingborg S		2.40.05
22.	Ann Reinholdsson —57, GKKN		2.40.10
23.	Maria Nilsson —60, Hallsbergs SK		2.40.79
24.	Marie Nilsson —61, Ystads SS		2.40.84
25.	Gunilla Siljebäck —60, Västerås SS		2.40.99
26.	Birgitta Appelfeldt —57, Västerås SS		2.41.00
27.	Jeanette Peterson —56, GKKN		2.41.50
28.	Anette Carlsson —56, Trollhättans SS		2.41.79
29.	Anna Mesko —59, Järfälla SS		2.44.35
30.	Ann Seger —58, S 02		2.44.52
31.	Ann Mårdbrink —57, GKKN		2.46.51
32.	Annemo Nyberg —55, Kristinehamns SS		2.47.48
33.	Eva Malmqvist —60, Helsingborg S		2.48.14
	Karin Lindskog —57, GKKN		Disk. Felaktig vändning

7. 4×200 m FRISIM, herrar

1.	S 02, Lag 1	(F)	8.13.22
	(Rolf Pettersson 2.03.16, Tommy Palstam 2.07.11, Anders Bellbring 2.02.53, Bengt Gingsjö 2.00.42)		
2.	Kristianstads SLS	(F)	8.13.27
	(Lennart Johanson 2.01.94, Inge Andersson 2.00.34, Per Kersmark 2.06.19, Anders Hultin 2.04.80)		
3.	Polisens IF	(F)	8.13.28
	(Leif Björklund 2.02.79, Bertil Svensson 2.04.66 Lennart Asp 2.04.40, Anders Larsson 2.01.43)		
4.	SKK-Spårvägen, Lag 1	(F)	8.18.83
	Hans Ljungberg 2.06.35, Bob Casting 2.04.01 Anders Sandberg 2.03.92, Sven von Holst 2.04.55)		
5.	Falu SS	(F)	8.19.83
	(Börje Holmberg 2.01.80, Bernt Zarnowiecki 1.59.92, Mats Olzon 2.07.65, Lars Dahl 2.10.46)		
6.	SK Laxen	(F DR)	8.21.91
	(Stefan Nilsson 2.02.25, Thomas Jansson 2.10.54, Bengt Olsson 2.09.60, Peter Pettersson 1.59.52)		
7.	SK Neptun	(F)	8.23.99
	(Bengt Wedin 2.04.34, Mikael Nyström 2.09.23 Leif Palm 2.05.71, Ante Zackrisson 2.04.71)		
8.	Gävle SS	(F)	8.22.40
	(Lennart Wegemo 2.03.46, Thomas Bäck 2.03.42 Anders Ottosson 2.09.10, Ola Håkansson 2.06.42)		
9.	SoIK Hellas		8.24.29
	(Jan Åstrand 2.05.71, Dan Larsson 2.04.48 Klas Hultqvist 2.06.71, Leif Andrée 2.07.39)		
10.	Jönköpings SS, Lag 1		8.26.45
	(Göran Gunnerling 2.01.10, Magnus Ekner 2.03.37, Bo Bjerkeholtz 2.11.69, Per-Ola Brinck 2.10.29)		

11.	Karlstads SS (Lars Lindberg 2.07.09, Göran Linday 2.06.24 Thomas Söderström 2.09.44, Göran Westerlund 2.06.34)	(DR)	8.29.11
12.	Linköpings ASS, Lag 1 (Göran Kron 2.05.56, Arvo Kobli 2.11.11, Peter Brodd 2.08.25, Gunnar Kron 2.08.30)		8.33.22
13.	GKKN (Lennart Knauf 2.11.53, Jan Eriksson 2.02.09 Peter Ahlberg 2.08.95, Bo Nilsson 2.12.83)		8.35.40
14.	Motala SS, Lag 1 Peter Hellman 2.09.10, Dag Sjöberg 2.13.87 Thomas Thor 2.10.00, Folke Sjöberg 2.04.11)	(DR)	8.37.08
15.	SK Elfsborg (Lars-Göran Berndtsson 2.02.81, Per Kleimark 2.17.43, Lennart Gustavsson 2.13.92, Ulf Zachrisson 2.05.71)		8.39.87
16.	S 02, Lag 2 (Karl Justh 2.09.92, Glenn Palstam 2.10.07, Thomas Ek 2.13.35, Jan Gustavsson 2.11.68)		8.45.02
17.	Örebro SS (Per Hallkvist 2.12.87, Stefan Jansson 2.12.83 Per Hagström 2.09.75, Mats Helgesson 2.11.57)		8.47.02
18.	Helsingborgs S (Olle Filipsson 2.10.06, Thomas Eskilsson 2.13.51, Björn Johansson 2.14.76, Ralf Persson 2.12.96)		8.51.29

MÅNDAGEN DEN 22 JULI

2. 200 m FRISIM, herrar

1.	Anders Bellbring —52, S 02	(F)	1.57.72
2.	Sven von Holst —48, SKK-Spårvägen	(F)	1.58.17
3.	Bengt Gingsjö —52, S 02	(F)	1.58.60
4.	Peter Pettersson —57, SK Laxen	(F DR)	1.59.01
5.	Rolf Pettersson —53, S 02	(F)	1.59.55
6.	Inge Andersson —56, Kristianstads SLS	(F)	2.00.01
7.	Lars-Göran Berndtsson —55, SK Elfsborg	(F)	2.00.22
8.	Bernt Zarnowiecki —54, Falu SS	(F)	2.00.40
9.	Göran Gunnerling —52, Jönköpings SS		2.00.49
10.	Ola Håkansson —52, Gävle SS		2.00.68
12.	Stefan Nilsson —56, SK Laxen		2.01.17
12.	Stefan iNIsson —56, SK Laxen		2.01.17
13.	Leif Björklund —53, Polisens IF		2.01.17
14.	Lennart Knauf —55, GKKN		2.02.20
15.	Anders Sandberg —53, SKK-Spårvägen		2.02.53
16.	Folke Sjöberg —56, Motala SS		2.03.17
17.	Börje Holmberg —54, Falu SS		2.03.36
18.	Bob Casting —50, SKK-Spårvägen		2.03.60
19.	Anders Hultin —50, Kristianstads SLS		2.04.00
20.	Fredrik Weiner —57, Skövde SS		2.04.02
21.	Gary Andersson —58, Norrköpings KK		2.04.07
22.	Magnus Ekner —56, Jönköpings SS		2.04.12
23.	Risto Kaipainen —55, Polisens IF		2.04.43
24.	Bent Christensen —54, Upsala S		2.04.57
25.	Göran Linday —58, Karlstads SS		2.04.59

3. 100 m FJÄRILSIM, damer

1.	Gunilla Andersson —55, SK Neptun	(F MR)	1.06.66
2.	Katarina Aronsson —57, Nässjö SLS	(F DR)	1.07.60
3.	Annika Ericson —57, Karlslunds IF	(F DR)	1.07.79
4.	Eva-Lotta Kihlberg —55, Växjö SS	(F)	1.08.01
5.	Eva Andersson —57, GKKN	(F)	1.08.07
6.	Ann-Mari Tallberg —60, Filipstad	(F DR)	1.08.57
7.	Marie Ericsson —59, Jönköpings SS	(F)	1.08.71
8.	Eva Alm —57, SKK-Spårvägen	(F)	1.09.09
9.	Ylva Ottosson —59, SK Neptun		1.09.14
10.	Katarina Ivholt —60, SK Ran		1.09.19
11.	Anja Pettersson —59, Bodens BK		1.09.23
12.	Annika Hessman —56, Gävle SS		1.09.58
13.	Ann Mårdbrink —57, GKKN		1.09.60
14.	Jeanette Petersson —56, GKKN		1.10.03
15.	Ingrid Walheim —61, Danderyds SK		1.10.34
16.	Elisabeth Lyckhammar —59, Polisens IF		1.10.34
17.	Ann-Charlotte Myrestam —60, Umeå SS		1.10.46
18.	Elisabeth Gustafsson —60, Skara SS		1.10.63
19.	Suzanne Martinsson —59, Kristianstads SLS		1.10.71
20.	Carola Johansson —59, Värnamo SS		1.10.81
21.	Anita Hanefors —59, S 02		1.10.97
22.	Lena Johansson —56, Sollefteå ASS		1.12.09
23.	Åsa Johansson —58, GKKN		1.12.14
24.	Susanne Mattsson —60, GKKN		1.12.51
25.	Gunilla Magnusson —56, GKKN		1.12.96
26.	Eva Malmgren —57, SK Neptun		1.13.27
27.	Katarina Ljungkvist —60, Åhus SS		1.14.12
28.	Maria Palm —58, Karlstads SS		1.16.22

4. 100 m BRÖSTSIM, herrar

1.	S. Andersson —55, Nyköp. SS	(F MR+DR)	1.09.76
2.	Anders Häggqvist —55, Falu SS	(F)	1.11.20
3.	Glen Christiansen —57, GKKN	(F)	1.11.20
4.	Göran Eriksson —53, GKKN	(F)	1.11.99
5.	Björn Larsson —56, Finspångs SK	(F DR)	1.12.35
6.	Ulf Dernhagen —59, Polisens IF	(F)	1.12.57
7.	Lennart Johansson —58, S 71, Hässleholm	(F)	1.12.98
8.	Anders Nylén —57, Karlskoga SS	(F)	1.13.37
9.	Ronny Oltner —56, Haninge KK		1.13.43
10.	Ulf Clavell —50, Karlslunds IF	(DR)	1.13.57
11.	Jan Frennberg —57, Växjö SS		1.13.95
12.	Robert Jonsson —55, Norrköpings KK		1.14.28
13.	Per-Olov Bergkvist —57, Sundsvalls SS		1.14.61
14.	Tomas Björnstad —58, Malsjö SS		1.17.52
15.	Klas Åkerlind —58, SKK-Spårvägen		1.19.09

5. 100 m RYGGSIM, damer

1.	Pia Zätterström —57, Kristianstads SLS	(F)	1.09.86
2.	Diana Olsson —57, Polisens IF	(F)	1.09.92
3.	Gunilla Lundberg —57, Umeå SS	(F DR)	1.09.99
4.	Pia Strandh —58, S 02	(F)	1.10.36
5.	Hedda Rönnholm —58, Danderyds SK	(F)	1.11.21
6.	Eva Alm —57, SKK-Spårvägen	(F)	1.11.60
7.	Marianne Tour —59, SK Neptun	(F)	1.12.02
8.	Marie Thörning —58, Linköpings ASS	(F DR)	1.12.06
9.	Inger Larsson —60, Tunafors SK	(DR)	1.12.38
10.	Cecilia Eklund —60, Danderyds SK		1.12.50
11.	Ann Reinholdsson —57, GKKN		1.12.99
12.	Ing-Marie Nilsson —54, GKKN		1.13.30
13.	Elisabeth Gustafsson —60, Skara SS		1.13.40
14.	Gunilla Forslund —58, Upsala S		1.13.70
15.	Annica Johansson —58, Hallsbergs SK		1.13.89
16.	Eva Karin Andersson —59, SK Ran		1.14.01
17.	Carina Ljungdahl —60, Filipstad		1.14.06
18.	Susanne Collgård —60, Karlslunds IF		1.14.70
19.	Harriet Gustavsson —56, Karlskoga SS		1.14.74
20.	Ulrika Jansson —58, Södertörns SS		1.14.79
21.	Gunilla Siljebäck —60, Västerås SS		1.14.86
22.	Helen Rekke —59, SK GeMa		1.15.40
23.	Ann-Kristin Ångström —54, Lycksele IF		1.15.77
24.	Maria Folkesson —59, Kristianstads SLS		1.16.87
25.	Anna Rainer —61, Gävle SS		1.17.42

7. 4×100 m MEDLEY, herrar

1.	SKK-Spårvägen, Lag 1 (Anders Sandberg 1.03.30, Hans Ljungberg 1.12.57, Per Berglund 59.77, Bob Casting 56.22)	(F)	4.11.86
2.	S 02, Lag 1 (Bengt Gingsjö 1.04.08, Tomas Jonsson 1.12.11 Anders Bellbring 59.79, Rolf Pettersson 56.79)	(F)	4.12.77
3.	GKKN (Göran Eriksson 1.07.88, Glen Christiansen 1.09.81, Leif Swärd 1.01.97, Lennart Knauf 54.88)	(F)	4.14.52
4.	Polisens IF, Lag 1 (Mikael Brandén 1.04.21, Ulf Dernhagen 1.13.28 Risto Kaipainen 1.01.58, Leif Björklund 55.66)	(F)	4.14.73
5.	Gävle SS (Lennart Wegemo 1.06.50, Anders Ottosson 1.13.80, Christer Andersson 1.00.84, Ola Håkansson 54.80)	(F)	4.15.94
6.	Karlskoga SS (Svante Zetterlund 1.02.77, Anders Nylén 1.12.57, Jan Magnusson 1.02.10, Staffan Karlsson 59.10)	(F)	4.16.54
7.	Upsala S (Leif Eriksson 1.02.66, Lars Qvarfort 1.12.16 Per Bill 1.04.79, Bent Christensen 56.97)	(F)	4.16.58
8.	Kristianstads SLS (Inge Andersson 1.04.18, Per Ericsson 1.16.07 Lennart Johansson 1.02.17, Anders Hultin 57.10)	(F)	4.19.52
9.	SK Neptun (Mikael Nyström 1.07.95, René Tour 1.14.61 Jan-Christer Löwgren 1.02.14, Bengt Wedin 54.84)		4.19.54

10. S 02, Lag 2 4.19.56
(Jan Gustavsson 1.05.73, Tomas Ek 1.15.11 Tommy Palstam 1.01.45, Glenn Palstam 57.27)
11. Falu SS 4.21.87
(Börje Holmberg 1.07.81. Anders Häggqvist 1.10.12, Bernt Zarnowiecki 1.03.84, Lars Dahl 1.00.10)
12. Jönköpings SS, Lag 1 4.21.87
Magnus Ekner 1.08.66, Bo Bjerkeholtz 1.15.31 Peter Carlsson 1.03.10, Göran Gunnerling 54.80)
13. Karlstads SS 4.23.30
(Göran Westerlund 1.05.69, Thomas Söderström 1.21.31, Lars Lindeberg 59.94, Göran Linday 56.36)
14. Linköpings ASS (DR) 4.25.69
(Göran Kron 1.05.08 (DR), Lars-Birger Odenlid 1.18.38, Gunnar Kron 1.03.72, Peter Brodd 58.51).
15. Skövde SS (DR) 4.28.44
(Fredrik Weiner 1.05.29 (DR), Attila Kovács 1.16.69, Bengt Qvist 1.03.68, Gunnar Holmberg 1.02.78)
16. S 02, Lag 3 4.31.25
(Anders Holme 1.08.16, Stefan Arwidsson 1.18.88, Bo Sandqvist 1.05.56, Karl Justh 58.65)
17. Växjö SS 4.32.57
(Magnus Johansson 1.10.75, Jan Frennberg 1.15.53, Börje Dahl 1.07.93, Mikael Harbrecht 58.36)
18. SKK-Spårvägen, Lag 2 4.42.73
(Hans Eriksson 1.16.03, Klas Åkerlind 1.20.69 Ulf Karlsson 1.04.95, Thomas Künneke 1.01.06)
Polisens IF, Lag 2 Disk. överväxl. 4.19.05
Örebro SS Disk. överväxl. 4.38.14

8. 4×100 m FRISIM, damer

1. Polisens IF (F) 4.13.54
(Lena Isaksson 1.06.20, Ann-Mari Petrén 1.02.33, Annika Goos 1.04.48, Diana Olsson 1.00.53)
2. GKKN, Lag 1 (F) 4.14.29
(Irwi Johansson 1.02.85, Susanne Mattsson 1.03.89, Eva Andersson 1.02.33, Ann Mårdbrink 1.05.22)
3. Kristianstads SLS (F) 4.16.03
(Åsa Johansson 1.02.73, Else Gunsten 1.02.43 Ann-Sofi Roos 1.06.87, Suzanne Martinsson 1.02.00)
4. Linköpings ASS (S DR) 4.16.41
(Agneta Aronsson 1.02.18, Ros-Mari Seidlitz 1.04.68, Marie Thörning 1.05.71, Ann-Christine Jonsson 1.03.84)
5. S 02, Lag 1 (F) 4.16.95
(Anette Olsson 1.04.48, Anette Fredriksson 1.05.90, Eva Olsson 1.01.70, Ida Hansson 1.04.87)
6. Gävle SS (F) 4.17.32
(Inga Norrbelius 1.04.41, Anna Rainer 1.04.88 Ulla Eriksson 1.03.37, Annika Hessman 1.04.66)
7. Karlslunds IF (F DR) 4.18.37
(Annika Eriksson 1.03.68, Katarina Collgård 1.06.16, Barbara Schroeder 1.05.36, Susanne Collgård 1.03.17)
8. Umeå SS (F DR) 4.18.87
(Gunilla Ledin 1.06,63, Ann-Charlotte Myrestam 1.04.78, Agneta Nilsson 1.05.65, Gunilla Lundberg 1.01.81)
9. Borlänge SS 4.19.10
(Marie-Louise Vösu 1.06.10, Ylva Persson 1.01.58, Margareta Alm 1.06.07, Ulla-Karin Solum 1.05.49)
10. GKKN, Lag 2 4.19.39
(Åsa Johansson 1.05.03, Gunilla Magnusson 1.05.18, Ing-Marie Nilsson 1.04.07, Jeanette Pettersson 1.05.11)
11. SK Neptun 4.20.57
(Lena Forsgren 1.04.20, Susanne Nordvall 1.08.52, Inga-Lill Öhman 1.05.09, Gunilla Andersson 1.02.76)
12. Västerås SS, Lag 1 (DR) 4.21.48
(Birgitta Appelfeldt 1.04.97, Ann Juhlin 1.06.60 Eva Blomster 1.05.41, Gunilla Siljebäck 1.04.50)
13. Jönköpings SS, Lag 1 4.22.85
(Ulla Nordström 1.04.15, Marie Ericsson 1.06.32 Isa Palmberg 1.06.70, Gabriella Wenell 1.05.68)
14. SK Ran 4.23.32
(Karin Paulsson 1.03.44, Gunilla Jonasson 1.05.65, Marie Carlsson 1.06.85, Katarina Ivholt 1.06.38)
15. SKK-Spårvägen, Lag 1 4.23.40
(Britt Åkerlind 1.06.23, Eva Alm 1.05.30, Maggan Bolvin 1.04.72, Ann Larsson 1.07.15)
16. Södertörns SS, Lag 1 4.24.57
(Ulrika Jansson 1.08.19, Anita Lindberg 1.04.67) Karin Ernstson 1.05.07, Ursula Tragl 1.06.64)
17. Hallsbergs SK 4.25.17
(Marianne Nilsson 1.06.46, Annette Nordberg 1.05.51, Kristina Jonsson 1.07.61, Anneli Björck 1.05.59)
18. Sollefteå ASS 4.25.74
(Anna Lindberg 1.07.07, Katarina Stattin 1.04.72, Lena Johansson 1.06.34, Annacarin Granholm 1.07.61)
19. Helsingborgs S 4.26.66
(Lena Ekblom 1.06.46, Åsa Karlsson 1.05.85) Susanne Döös 1.09.72, Carina Lundin 1.06.64)
20. SK Laxen 4.26.79
(Karin Jonsson 1.04.76, Anna-Karin Sjöström 1.10.62, Ann-Sofi Hallenberg 1.06.50, Lotta Palmér 1.04.81)
21. Varbergs GIF 4.27.28
(Pia Mårtensson 1.02.90, Marie Holmgren 1.09.96, Christina Börjesson 1.08.93, Britt-Mari Karlsson 1.05.48)
22. Filipstads IF (DR) 4.27.99
(Carina Ljungdahl 1.06.39, Lena Bäcklund 1.07.30, Ann-Mari Tallberg 1.04.82, Ann-Sofi Jacobsson 1.09.48)
23. Västerås SS, Lag 2 4.29.56
(Marie Oijvall 1.06.96, Annika Juhlin 1.07.24 Maria Falk 1.07.38, Anette Svensson 1.07.98)
24. Värnamo SS 4.30.47
(Carola Johansson 1.07.91, Irja Dahlman 1.07.59 Ann-Christin Arvidsson 1.11.69, Marie Sundeborg 1.03.28)
25. Falköpings SS 4.30.50
(Lena Hernö 1.05.65, Anncharlott Ehn 1.07.43 Cecilia Granath 1.09.64, Elisabeth Hedebjörn 1.07.78)
26. Jönköpings SS, Lag 2 4.31.58
(Helen Ulvar 1.06.06, Jeanette Näsślin 1.08.19 Pia Schrej 1.09.02, Elizabeth Martinsson 1.08.31)
27. Växjö SS 4.34.72
(Jane Henricsson 1.12.30, Lena Brolien 1.08.68 Liselotte Jonasson 1.07.21, Eva-Lotta Kilhberg 1.06.53)
Falu SS Disk. felak. vändn. 4.16.41

TISDAGEN DEN 23 JULI

2. 100 m BRÖSTSIM, damer

1.	Jeanette Petersson —56, GKKN	(F SvR+NR)	1.16.51
2.	Britt Marie Smedh —55, Polisens IF	(F)	1.17.61
3.	Anette Fredriksson —60, S 02	(F)	1.18.09
4.	Anna Lindberg —59, Sollefteå ASS	(F)	1.20.06
5.	Monica Andersson —57, GKKN	(F)	2.20.21
6.	Kristina Lie —56, Karlslunds IF	(F)	1.21.14
7.	Ann-Sofi Roos —59, Kristianstads SLS	(F)	1.21.15
8.	Inger Zetterqvist —57, S 02	(F)	1.22.28
9.	Åsa Haraldsson —59, Lycksele IF		1.22.83
10.	Ann-Sofi Jacobsson —58, Filipstads IF	(DR)	1.23.19
11.	Ann-Christine Melin —59, Haninge KK		1.23.33
12.	Eva-Marie Håkansson —60, Åhus SS		1.23.60
13.	Else-Marie Hjertström —52, Ystads SS		1.23.73
14.	Karin Lindskog —57, GKKN		1.24.09
15.	Eva Gustafson. —57, SKK-Spårvägen		1.24.58
16.	Eva Malmberg —60, Oskarshamns SS		1.25.08
17.	Susann Wetterström —61, S 71 Hässleholm		1.25.19
18.	Cecilia Granath —61, Falköpings SS		1.25.30
19.	Anita Andersson —60, Klippans SS		1.25.51
20.	Yvonne Carlsson —61, S 02		1.25.52

21. Irene Johansson —57, Linköpings ASS 1.25.78
22. Anette Lindén —59, Limhamns SS 1.26.11
23. Annemoo Nyberg —55, Kristinehamns SS 1.26.18
24. Silvana Kernich —54, Ljungby-Ryssby SS 1.26.26
25. Marie Öman —58, SK Elfsborg 1.27.18
26. Ing-Mari Westergren —59, Tunafors SK 1.27.42
27. Kerstin Rainer —56, Gävle SS 1.28.28
Kristina Jonsson —58, Hallsbergs SK Disk. 1.24.40

3. 100 m RYGGSIM, herrar

1. Hans Tegeback —50, Sundsvalls SS (F) 1.02.65
2. Leif Eriksson —55, Upsala S (F) 1.02.79
3. Inge Andersson —56, Kristianstads SLS (F) 1.03.20
4. Svante Zetterlund —53, Karlskoga SS (F) 1.03.36
5. Anders Sandberg —53, SKK-Spårvägen (F) 1.03.56
6. Fredrik Weiner —57, Skövde SS (F DR) 1.03.59
7. Mikael Brandén —59, Polisens IF (F) 1.04.01
8. Bengt Svensson, —57 Tunafors SK (F) 1.04.60
9. Jan Gustavsson —51, S 02 1.05.10
10. Göran Westerlund —56, Karlstads SS 1.05.76
11. Veikko Mattola —56, Södertälje SS 1.06.02
12. Peter Höglund —53, Sollefteå ASS 1.06.14
13. Mikael Nyström —58, SK Neptun 1.06.25
14. Göran Kron —55, Linköpings ASS 1.06.29
15. Thomas Ek —56, S 02 1.06.46
16. Lennart Wegemo —52, Gävle SS 1.07.62
17. Jan Thorell —59, Polisens IF 1.08.32
18. Jan Andersson —59, Ängelholms SS 1.08.97
19. Claes-Göran Olsson —55, Södertälje SS 1.09.08
20. Sören Wattman —59, Ö-viks ASS 1.09.16

4. 200 m FRISIM, damer

1. Marie Sundeborg —56, Värnamo SS (F) 2.12.91
2. Susanne Martinsson —59, Kristianst. SLS (F) 2.13.27
3. Gunilla Lundberg —57, Umeå SS (F) 2.13.60
4. Irwi Johansson —54, GKKN (F) 2.13.60
5. Pia Mårtensson —59, Varbergs GIF (F DR) 2.13.77
6. Diana Olsson —57, Polisens IF (F) 2.14.91
7. Marie Nilsson —61, Ystads SS (F) 2.15.38
8. Åsa Johansson —58, Kristianstads SLS (F) 2.15.57
9. Agneta Aronsson —56, Linköpings ASS 2.15.67
10. Else Gunsten —57, Kristianstads SLS 2.15.99
11. Pia Ottosson —60, Mariestads SS 2.16.14
12. Ylva Persson —60, Borlänge SS 2.16.29
13. Anita Hanefors —59, S 02 2.17.06
14. Annika Ericson —57, Karlslunds IF (DR) 2.17.17
15. Ann-Christine Jonsson —58 Linköpings ASS 2.17.22
16. Birgitta Appelfeldt —57, Västerås SS 2.18.46
17. Inga Norrbelius —58, Gävle SS 2.18.57
18. Ros-Mari Seidlitz —60, Linköpings ASS 2.18.92
19. Anette Olsson —57, S 02 2.19.09
20. Anita Andersson —57, SK Ägir (DR) 2.19.33
21. Ida Hansson —57, S 02 2.19.40
22. Gunilla Werner —60, Finspångs SK 2.19.41
23. Katarina Breitenfellner —58, Kristianstads SLS 2.19.80
24. Anneli Björk —59, Hallsbergs SK 2.20.00
25. Annika Goos —55, Polisens IF 2.20.10
26. Ulla Nordström —57, Jönköpings SS 2.20.46
27. Barbara Schroeder —57, Karlslunds IF 2.20.62
28. Marie Louise Vösu —55, Borlänge SS 2.20.66
29. Kerstin Asp —56, Polisens IF 2.20.85
30. Annika Hessman —56, Gävle SS 2.20.94
31. Ann Mårdbrink —57, GKKN 2.21.20
32. Anette Svensson —60, Västerås SS 2.21.30
33. Gunilla Siljebäck —60, Västerås SS 2.21.42
34. Ann-Mari Jansson —59, Köpings SS 2.21.63
35. Britt Åkerlind —60, SKK-Spårvägen 2.21.76
36. Karin Paulsson —58, SK Ran 2.22.99
37. Lena Ekblom —62, Helsingborg S 2.23.05

5. 100 m FJÄRILSIM, herrar

1. Bob Casting —50, SKK-Spårvägen (F MR) 58.97
2. Svante Zetterlund —53, Karlskoga SS (F DR) 59.83
3. Lars Lindeberg —52, Karlstads SS (F) 59.99
4. Sven von Holst —48, SKK-Spårvägen (F) 1.00.00
5. Per Berglund —55, SKK-Spårvägen (F) 1.00.34
6. Anders Bellbring —52, S 02 (F) 1.00.44
7. Hans Ljungberg —48, SKK-Spårvägen (F) 1.00.63
8. Risto Kaipainen —55, Polisens IF (F) 1.00.68
9. Rolf Pettersson —53, S 02 1.00.71
10. Pär Eriksson —53, Timrå AIF 1.01.27
11. Göran Kron —55, Linköpings ASS (DR) 1.01.29
12. Bengt Gingsjö —52, S 02 1.01.44
13. Bertil Svensson —56, Polisens IF 1.01.56
14. Jan Magnusson —55, Karlskoga SS 1.02.20
15. Anders Ottosson —55, Gävle SS 1.02.28
16. Tommy Andersson —58, Finspångs SK 1.02.37
17. Tommy Lindell —59, Polisens IF 1.02.70
18. Pär Arvidsson —60, Finspångs SK (DR) 1.02.80
19. Lars-Göran Berndtsson —55, SK Elfsborg 1.02.98
20. Jan-Christer Löwgren, SK Neptun 1.03.03
21. Lennart Johansson —54, Kristianstads SLS 1.03.03
22. Peter Carlsson —55, Jönköpings SS 1.03.08
23. Ove Nylén —59, Hallsbergs SK 1.03.31
24. Lennart Claesson —58, Värnamo SS 1.03.52
25. Ronny Bäckström —55, Jokkmokk SS 1.03.73
26. Ulf Karlsson —53, SKK-Spårvägen 1.04.04
27. Christian Syrén —58, Ystads SS 1.05.85

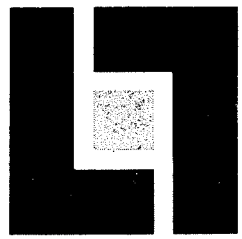
7. 4×100 m FRISIM, herrar

1. S 02, Lag 1 (F SR) 3.40.90
(Glen Bengtsson 55.09, Bengt Gingsjö 55.56 Anders Bellbring 55.34, Rolf Pettersson 54.91)
2. Gävle SS (F DR) 3.42.16
(Ola Håkansson 55.35, Lennart Wegemo 55.72 Christer Andersson 55.73, Anders Ottosson 55.36)
3. SK Laxen (F DR) 3.45.77
(Stefan Nilsson 55.21, Thomas Jansson 55.37 Bengt Olsson 57.61, Peter Petersson 55.57)
4. SKK Spårvägen, Lag 1 (F) 3.45.79
(Sven von Holst 56.62, Anders Sandberg 55.43 Hans Ljungberg 56.96, Bob Kasting 56.78)
5. Polisens IF, Lag 1 (F) 3.46.04
(Leif Björklund 56.43, Bertil Svensson 57.18 Ulf Grödell 56.42, Per-Arne Blomqvist 56.01)
6. Kristianstads SLS (F) 3.47.81
(Lennart Johansson 56.94, Inge Andersson 55.77 Anders Hultin 56.88, Per Kersmark 58.12)
7. Jönköpings SS, Lag 1 (F) 3.49.10
(Göran Gunnerling 55.06, Magnus Ekner 57.57 (Peter Carlsson 57.69, Bo Bjerkholtz 58.78)
8. S 02, Lag 2 (F) 3.49.48
(Tommy Palstam 56.35, Anders Holme 57.68 Glenn Palstam 57.88, Jan Gustavsson 57.57)
9. SK Neptun 3.50.28
(Bengt Wedin 55.98, Ante Zackrisson 57.98 Leif Palm 58.24, Walter Krämbring 58.08)
10. Upsala S 3.50.79
(Lars Kvarfordh 57.22, John Christensen 56.23 Gabor Sellei 1.00.98, Bent Christensen 56.36)
11. Karlstads SS 3.52.07
(Göran Linday 57.09, Göran Westerlund 57.10 Lars Lindeberg 59.35, Thomas Söderström 58.53)
12. GKKN 3.52.96
(Lennart Knauf 54.92, Leif Svärd 1.00.76, Jan Eriksson 59.21, Bo Nilsson 58.07)
13. SolK Hellas 3.53.35
(Dan Andersson 56.77, Leif Andrée 58.37, Jan Åstrand 58.67, Klas Hultqvist 59.54)
14. Örebro SS 3.53.66
(Mats Helgesson 59.58, Per Hallkvist 1.00.05 Lars Skåål 57.46, Per Hagström 56.57)
15. S 02, Lag 3 3.55.94
(Bo Sandkvist 58.41, Tomas Ek 58.03, Jimmy Lundbäck 1.01.04, Karl Justh 58.46)
16. Sollefteå ASS 3.55.98
(Bengt Jönsson 57.32, Peter Höglund 57.35, Mikael Aldenstam 59.11, Staffan Sandström 1.02.20)
17. Motala SS, Lag 1 (DR) 3.56.62
(Dag Sjöberg 58.84, Peder Hellman 55.91, Thomas Thor 59.98, Folke Sjöberg 1.01.89)
18. Linköpings ASS 3.57.07
(Göran Kron 58.37, Arvo Kobli 1.00.67, Gunnar Kron 59.75, Peter Brodd 58.28)
19. Malmö S 3.57.46
(Björn Sonesson 58.83, Björn Johansson 59.60 Bertil Moreau 1.00.35, Torsten Buhre 58.78)
20. Borlänge SS 3.57.52
(Tomas Bäck 59.70, Ove Kaustinen 59.93, Jan Engberg 1.00.00, Owe Lindqvist 57.89)
21. Finspångs SK 3.59.19
(Pär Arvidsson 59.21, Jörgen Lange 1.01.56 Björn Larsson 59.29, Tommy Andersson 59.13)

Hemmaplan!

är

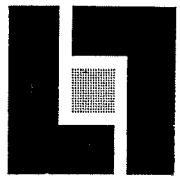
alltid en fördel



Vi känner vår hemmaplan och vet vad den kräver. Personlig kundservice, snabb skadereglering. Bland annat.

Vi finner dessa krav naturliga eftersom vi ägs av försäkringstagarna. Och vi har inga vinstintressen. Därför har vi också så låga premier. Vi samarbetar med andra länsförsäkringsbolag. Det ger lägre kostnader genom användning av modern datateknik, och bättre service genom gemensam utbildning. Också det är fördelar för våra kunder på hemmaplan.

Kontakta oss — vi finns ju på hemmaplan.



VÄSTMANLANDS LÄNS FÖRSÄKRINGSBOLAG

Tel. 021/18 51 50 Ombud på alla orter

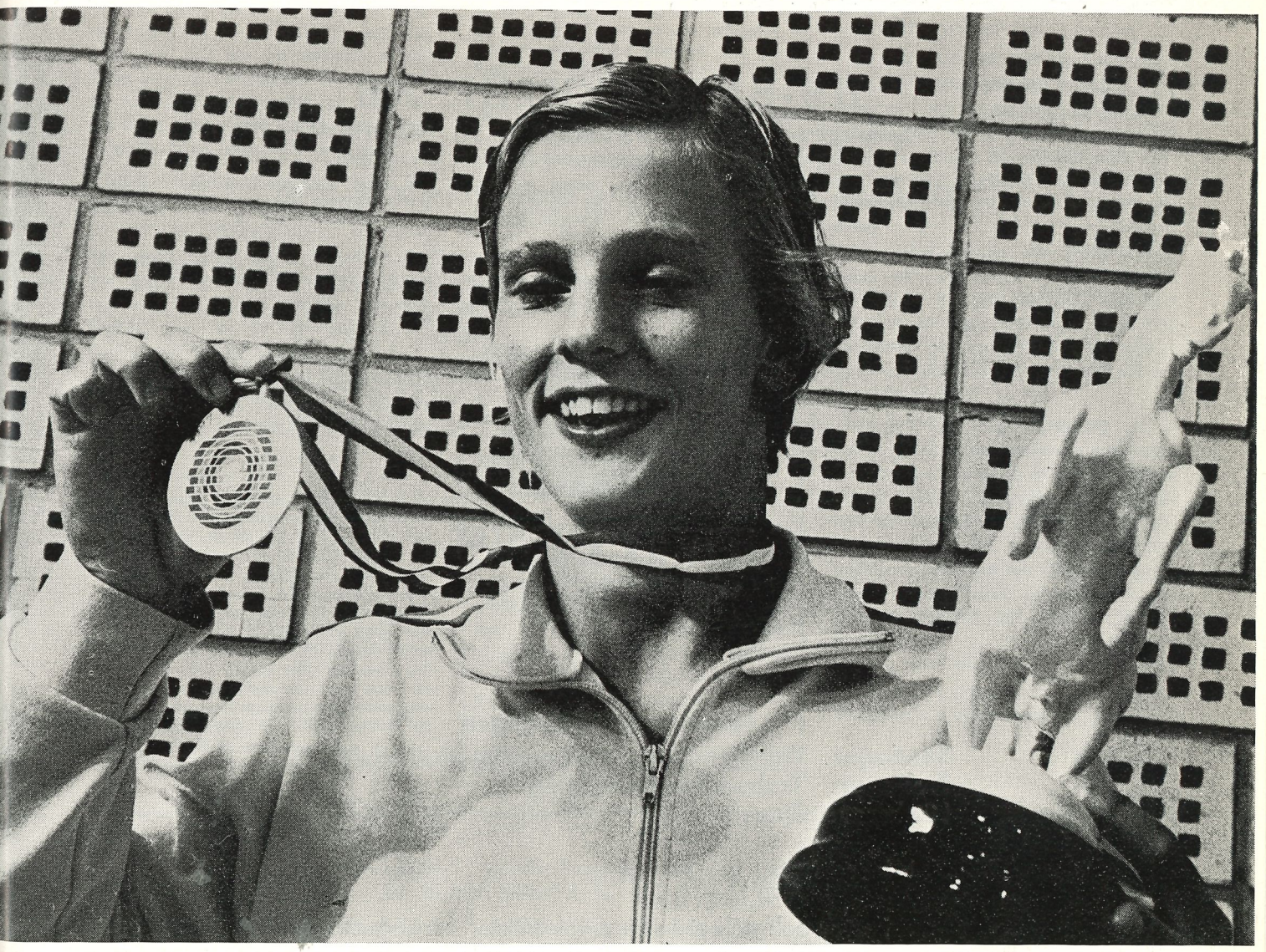
UTGIVARKORSBAND
SVENSKA SIMFÖRBUNDET
Box 6506
113 83 Stockholm



MELLERSTA SKÅNES TIDNINGSTRYCKERI AB
HÖRBY
1974

Simsport

MEDDELANDEN FRÅN SVENSKA SIMFÖRBUNDET



ika Knape med guldmedalj och hederspris efter en av sina två segrar i EM i Wien — Ulrika med vinst i både svikthopp och höga hopp blev vår enda guldmedaljör i Wien

8-9 AUGUSTI—SEPTEMBER — ÅRGÅNG 29 EM-NUMMER