UTGIVARKORSBAND
Box 6506
113 83 Stockholm



MELLERSTA SKÅNES CIVILTRYCKERI AB
HÖRBY
1973

Simsport

MEDDELANDEN FRÅN SVENSKA SIMFÖRBUNDET



Gunnel Weinås flankeras av sina duktiga adepter Agneta Henrikson (t v.) och Ulrika Knape, som gjorde drömpoäng på inne-SM i svikt i Kalmar och hoppade oavgjort 1—1 om titlarna den här gången

I detta nummer bl a:

TR presenterar:
Enhetlig svensk tränings-linje

Hopp-SM i Kalmar:
Ulle slog King – Agneta slog Ulle

Bremen-tävlingarna:
Ännu är Gunnar kungen i medley

6-nationers i polo:
Väntad femteplats men oväntat bra

Landskamp i konstsim:
Svavelstickstös succé i Berlin

Utbildningskommittén:
ITV – ju förr desto bättre

3 MARS 1973 — ÅRGÅNG 28 UTBILDNINGSNUMMER

Den tysta idrottsmajoriteten.



Är du en av dom hundratusentals svenskar, ung eller gammal, som varje vecka säljer din kropp och din själ till idrotten.

Du vet att ditt namn aldrig kommer att lysa som Björn Borgs, Ralf Edströms eller Ulf Sterners. Du trivs ändå. Du känner spänningen, kamratandan. Och du mår så förtvivlat gott av motionen. Och målen, sekunderna, millimetrarna är minst lika viktiga för dej som för kändisarna. Ofta har du både familj, vänner och bekanta med i taktiksnack, tvätt, hurrarop, tröst och bilskjutsar.

Det är om dej och alla runtom dej som artikelserien Idrottsfolket handlar. Från den 22 april kommer Dagens Nyheter att sätta in sina mest kända sportjournalister och allmänreportrar på det jobbet. Vi kommer att skriva och kommentera precis som vi gör från Allsvenskan, OS eller VM.

Du kommer att hamna på DN:s förstasida.

Idrottsprenumerera nu med kupongen. Läs, håll med, bli förbannad, skriv till oss. Start påskdagen!

Ja, jag vill ha Dagens Nyheters Idrotts-abonnemang för tiden 16/4—30/5 för 26:75 (riks 25:25). (SS 3/73)

Efternamn
o förnamn

c/o-
adress

Bostadsadress
o trappor

Postadress Tel nr /

Är ni redan DN-prenumerant, använd inte detta kort!
Lägg kortet på brevlådan som det är.
Betala när inbetalningskortet kommer.

Ackv. nr
9 | 4 | 9

Frankeras ej
DN betalar

DAGENS NYHETER.
Prenumerationskontoret
10515 Stockholm

Svarsförsändelse
Kontonummer 1405
10110 Stockholm 1

Lars-Eric Paulsson:

Man kan både nå långt och bli kvar i toppen utan farliga genvägar

JAG HAR JUST LÄST Brottar-Pelle Svenssons bok. Genom tidningar, som jag fått från Sverige, har jag förstått, att den har väckt en häftig debatt. Då främst kring det avsnitt som har handlat om vad Pelle kallar Supermänniskan. Pelle har fått på huden för att han utpekat en rad idrottsmän för att ha tagit hormonbehandlingar och på så sätt blivit en Supermänniska. Själv har han provat på behandlingsformen med för honom uppenbara både för- och nackdelar.

ATT IDROTTSMÄN INOM KRAFTSPORTERNA laborerat med hormoner har vi ju länge vetat. En del har öppet erkänt detta. Andra åter har hållit det hemligt. Rykten om svåra efterverkningar hos bl. a. österska skidåkare har skrämt en del av oss.

Vi som har arbetat med simmarna och stått deras resultat nära har oroat oss för att bruket av någon form av stimulantia skulle dyka upp även bland våra idrottsmän.

Pelle Svensson kopplar friska grepp och slår snabbt med sin kritik. Låt vara att han missar grovt i många fall. Han påstår ganska tvärsäkert att den och den idrottsmannen misslyckats då och då på grund av hormonbehandling. Otursförföljda friidrottsmän har fått en stämpel på sig att vara preparerade med hormoner, när skador har hängt i länge.

Fel av Pelle att vara så kategorisk, tycker jag! Det är också ensidigt av honom att bara ta upp hormonbehandlingarna till debatt.

Han skjuter dessutom bom rejält, när han påstår, att Gunnar Larsson varit försökskanin, när det gäller blodbyte!

MEN LÅT OSS ÄNDÅ VARA TACKSAMMA att Pelle har startat debatten. Låt oss lyssna till alarmsignalerna som han sänder ut! Låt oss utan dröjsmål göra gemensam sak med Pelle i kriget mot en hotande fara för idrotten! Hormonerna kan tyckas harmlösa. Det har ju till och med hävdats från professorshåll, att hormonsprutorna varken gör från eller till vad prestationsförmågan beträffar.

Hur som helst med det. Det finns andra, långt farligare medel, som vi som tränar "uthållighetsartister" har all anledning att ängslas för. Jag tänker på de centralstimulerande medel, som sätter kroppens trötthetströskel ur spel. Som tillåter en idrottsman att anstränga sig utöver den gräns som hans hjärna och reflexer normalt skulle tillåta.

Redan under Europamästerskapen i simning 1966 anklagades den österska simmaren Frank Wigand för att vara dopad i det lopp, där han slog världsrekord.

SEDAN DESS HAR VI NÄTTS av mer eller mindre bekräftade rykten om experiment med olika preparat ute på kontinenten. Till vår lilla ankdamm har det kanske inte kommit mer än enstaka och ofarliga kvacksalverier ännu.

Men utvecklingen går vidare, var så säkra. Se på knarkets utbredning bland svensk ungdom!

Vi får inte bli tagna på sängen när en olycka redan hänt. Vi måste mota Olle i grind. Redan för ett år sedan gjordes från det dåvarande TR ett försök att få information om dessa saker på en tränarkonferens. Resultatet blev magert.

DET VERKAR SOM OM LÄKARE och annan medicinsk expertis tycker, att frågan är en het potatis. Ett nytt försök att sprida klarhet i frågan måste omedelbart göras. Det är endast genom kunskap om olika medel och dess verkan, som vi tränare kan upptäcka och stoppa ett ev. bruk. Sluta med hysch-hysch-mentaliteten!

BLAND VÅRA TOPPSIMMARE har vi lysande exempel på att man kan nå långt och bli kvar i toppen utan konstgjorda och farliga genvägar. Stora idrottsresultat skapas med omsorgsfull planering och envis konsekvens på lång sikt. Det är människans prestationsförmåga vi vill visa. Inte medicinfabrikanternas.

Jag lär själv ha blivit angripen i något TV-program just i en hormonfråga. Tyvärr har jag inte haft tillfälle att gå i svaromål. Ännu mindre har jag fått någon som helst information eller förfrågan i ärendet.

NU HOPPAS JAG ATT DEN SIMMARE det gäller och den läkare som varit ansvarig för ordinationerna träder fram och berättar vad det rört sig om.

Detta för att det inte skall falla några misstankar på svensk simning eller dess fina utövare.

Hasta la vista!

Lars-Eric Paulsson

SIMSPORT

MEDDELANDEN FRÅN
SVENSKA SIMFÖRBUNDET

Rehnsgatan 18 — 113 57 Stockholm
Tel. 08/34 10 92 (kons.) — 34 11 17 (kamrer)
14 18 30 (försäljning) — POSTGIRO 5 24 94 - 2

REDAKTION
Ansvarig utgivare:
ERNST W. LINDAHL
Tel. 08/34 11 68

Redaktör:
FRILLE SJÖ
Ingenjörsgat. 12, 214 68 Malmö
Tel. 040/96 86 77 — arb. 20 50 00

Utkommer med 11 nummer per år

Prenumerationspris: kr. 25:—
I utlandet kr. 30:— för helår

Nr 3 — 1973 — Årgång 28

Obs! Manus till nästa nummer skall vara red. tillhanda senast 5 april

MARS

31/3—1/4	S	Berlin: Internationella ungdomstävlingar (f. —58 och senare)
31/3		Årsmöte
31/3—1/4	H	Iserlohn: Int. ungdomstävl.

APRIL

	K	Instruktörskurs 2
1—30	K	DM-period
4— 7	H	Pittsburgh: Amerikanska inomhusmästerskapen
6	P+K+H	Göteborg: DM
6— 8	S	Hamburg el. Krefeld: Internationella öppna mästerskapstävlingar (50 m)
7	S	Västerås: AROS-doppet
7— 8	S	Ystad: Korsvirkessimning
7— 8	S	Anta, Norge: Nordkalottmästerskapen
7— 8	S	Gdynia, Polen: Internationella simtävl.
7— 8	S	Kecskemet, Ungern: Internationella inbjudningstävlingar
8	S	Västgöta — Open
14—15	S	Västtyskl: 5-nationers Storbritannien, Holland, Italien, Västtyskland.
14—15	S	Luxemburg: Luxemburgs öppna internationella årsklasstävlingar
14—15	H	Warszawa: Internationella inomhusmästerskap
14—15	H	Fort Lauderdale, USA: int. tävl.
15	H	Rikstävlingen, deltävling III
20—23	K	Saarbrücken: Internationella tävl.
21—23	S	London: "Coca-Cola International", Crystal Palace
21—22	S	Jacobsberg: 7-Nationers för ungdom f. —57 och senare (Sverige, Italien, Västtyskland, Holland, Spanien, Frankrike och Storbritannien)
21—22	H	Winnipeg, Kanada: int. tävl.
28—29	S	Sofia, Bulgarien: Internationella öppna tävlingar "Mladost"

MAJ

	K	Säffle: Landslagssammandragning
1	S	Västergötland: Landskapsmatch, Västergötland—Småland
5	S	Västerås: VSS, Ung-sim
4— 6		Tränarkonferens
6	S	Närke: Distriktsfinal, Allehandaspel.
6	S	Kristinehamn: 3-distriktsmatch, Värmland—Östergötland—Södermanland
12—13	H	Skövde: SUM-hopp
12—13	S	Malmö: Sim a Go-Go
12—13	S	Luleå: Norrl. mästerskapen
19—20	K	Säffle: SM
20	S	Oulu, Finland: Internationella tävl.
21—27	P	Prag: Kvalificeringsturnering till VM
27	S	Borås: Knallesimmet
26—27	S	Sammandragningsläger

JUNI

1/6—10/7	S	DM-period
2	S	Örebro: Wadköpingsdoppet
2— 3	K	Helsingborg: Landskamp Sverige—Schweiz
3	S	Västerås: 10-distriktsmatch
3	S+H	Västergötland: DM i simning och hopp
3	S	Jönköpings: Rosenlundsdoppet
7	S	Närke: DM 800 m damer och 1500 m herrar
7—10	S	Landskrona: DM i simning, Skåne
9—10	H	Köln: 4-landskamp. Deltagande nationer: Tjeckoslovakien, Holland, Västtyskland och Sverige
10	S	Västergötland: DM i simning
11—21	S	Läger
14—15	H	Stockholm: JSM
15—17	P	Mjölby: Internationell juniorturnering
16—21	H	Stockholm: Lida-lägret
24		Norge: Roald Amundsen
29/6—1/7	H	Ronneby: Swedish Cup
29/6—1/7	S	Närke: DM
30/6—1/7	S	Innsbruck: Internationella tävlingar för damer och herrar "Turnier der Nationen"
30/6—1/7	S	Krefeld: Internationella juniortävl.
30/6—2/7	S	Rom: Internationella öppna ungdomstävlingar (f. —60 och senare)
30/6—1/7	S	Stockholm: Juliaden, int. årsklasstävl.

JULI

3— 9	P	Budapest: Internationell juniorturnering. Deltagande nationer: Tjeckoslovakien, Holland, Västtyskland, Storbritannien, Ungern och Sverige
6— 8	S	Varberg: Bockstensdoppet, elit och ungdomstävling
4— 5	H	Helsingfors: Finn-Diving
7— 8	H	Litvinov, Tjeckosl.: Internationella mästerskapstävlingar. Inbjudningstävl
7— 8	S	Darmstadt: Internationella ungdomstävlingar
8	S	Vansbro: Vansbrosimningen
8—15	H	Österrike: International Clinic
11—12	S	Italien: Internationella öppna tävlingar för herrar och damer. "Seven Hills" och "Navigli"
11—15	H	Antwerpen: Internationella årsklasstävlingar
20—22	H	Leningrad: Europa-cupen
22—27	H	Indianapolis: Internationella ungdomstävlingar
27—28	H	Bolzano: Öppna tävlingar
28—29	S	Geneve: Öppna tävlingar för pojkar och flickor (f. —60 och senare)

AUGUSTI

2— 5	S+H	Norrköping: Utomhus-SM
7—16		Läger.
9—11	S+H	Leeds: EJM
10—12	S+H	Oslo: Nordiska Mästerskapen
11—12	K	Barcelona: Landskamp Spanien—Sverige.
15—19	P	Duisburg: EJM
15—19	P	Malta: Internationell poloturnering.
18	S	Närke: Landskapsmatch, Dalarna—Närke—Gotland

18—19	S	Holland: Europacupen för damer, grupp A
18—19	S	Berlin: Europacupen för herrar, grupp A
22—28	S	Läger.
25—26	S	Närke: NUM-SIM, C- och D-klassen
26	S	Västergötland: DUM-SIM
27/8— 1/9	S	Coventry: Öppna Engelska årsklass-mästerskap
30/8—11/9	S+H P+K	VM

SEPTEMBER

1— 2	S	Närke: NUM-SIM, A- och B-klassen
12—13	S	Mamaia, Rumänien: Internationella mästerskapstävlingar. Inbjudningstävling
14—16	S+H	Izmir: Internationella tävlingar
16—17	S	SUM-Sim regionsfinaler
21—23		Tränarkonferens
22—23	S	Linköping: Delfinsimmet, 8, 9 o. 10 år
23	S	Västergötland: 6-distriktsmatch
23	S	Västerås: Landskapsmatch, Västmanland—Uppland

OKTOBER

1—31	K	JDM-period
6— 7	S	SUM-Sim riksfinal
14	S	Västergötland: Knattesimning
14—15	S	Palma: LEN:s kalenderkonferens
20—21	K	Norge: Nordisk 4-landskamp
20—21	S	Sverige: Sverige—DDR (f. —59 och senare)
21	S	Västergötland: Västgöta — Open
28	S	Kristinehamn: Landskapsmatch, Närke—Värmland—Västergötland

NOVEMBER

2— 4	S	Stockholm: Colgate-Cup
4	H	RM, svikthopp, 1 m
10—11	K	JSM
10—11		Distriktsledarkonferens
11	S	Stockholm: Hellas 20-manna
24	S	Borås: Elfsborgssimmet
24—25	S	Rostock: Internationella ungdomstävlingar (f. —58 och senare)
24—25	S	Skärblacka: "Gladdoppet"
25	S	Stockholm: 50-manna + ungdomslagkapper

DECEMBER

1— 2	S	Oulu: Internationella tävlingar
2	H	Göteborg: Inomhus-SM i höga hopp
2	S	Gävle: Londoner Cup 10×50 m (5 damer + 5 herrar)

SVENSKA REKORD

800 frisim, damer: Irwi Johansson, 9.20,5 — Bremen 2 mars (25 m)

400 frisim, damer: Irwi Johansson, 4.33,3 — Bremen 3 mars (25 m)

200 frisim, damer: Irwi Johansson, 2.10,1 — Bremen 4 mars (25 m)

1.500 m frisim, damer: Irwi Johansson, 17.54,9 — Göteborg 28 febr. (25 m)

800 frisim, damer: Irwi Johansson, 9.27,8 — Göteborg 28 febr. (25 m)

200 ryggsim, herrar: Gunnar Larsson, 2.09,6 — Helsingborg 11 mars (25 m)

Kanadensare vill leda simträning i Sverige

Det har kommit till Svenska Simförbundets kännedom att en kanadensisk studerande är intresserad av att komma till Sverige och leda simträning. Han heter Morris Kurtz och håller f. n. på att ta en examen i fysisk fostran i Ontario, Kanada.

Morris Kurtz är enligt uppgift fullt kvalificerad att undervisa i simning och de simklubbar som är intresserade av ett internationellt utbyte på detta sätt kan skriva till Kurtz under följande adress:

Morris Kurtz
128 Laurelcrest Ave.
Downsview, Ontario
CANADA M3H 2B3

Kurtz talar inte så bra svenska men han både läser och talar engelska och franska. Kurtz besökte Sverige sommaren 1972.

Kraven för deltagande i steg 3-kurs för simtränare

För de simtränare som har för avsikt att i år försöka komma med på Simförbundets Steg 3-kurs (tidigare I:a-klasskurs) för simtränare på Bosön gäller följande formella krav:

1. **MÅSTE ha genomgått Steg 2-kursen.**
2. **MÅSTE därefter ha minst 2 års praktik i simförening som siminstruktör.**
3. **MÅSTE ha genomgått Testledarutbildning.**
4. **Anmälan MÅSTE ske genom resp. förening.**

Troligtvis kommer Steg 3-kursen att genomföras den 12—21 oktober och det är därför vi redan nu vill meddela vilka krav vi ställer. Vi återkommer så fort vi fått definitivt besked från RF med en officiell inbjudan i såväl Simsport som i form av cirkulär till föreningarna.

Beträffande Testledarutbildningen för de som ev. inte genomgått den hänvisar vi till distriktens idrotts- och utbildningskonsulenter som kan informera om när och var testledarutbildning arrangeras.

Toivo applåderar med domareblocket!

ULRIKA SLOG MICKI KING – OCH AGNETA SLOG ULLE!

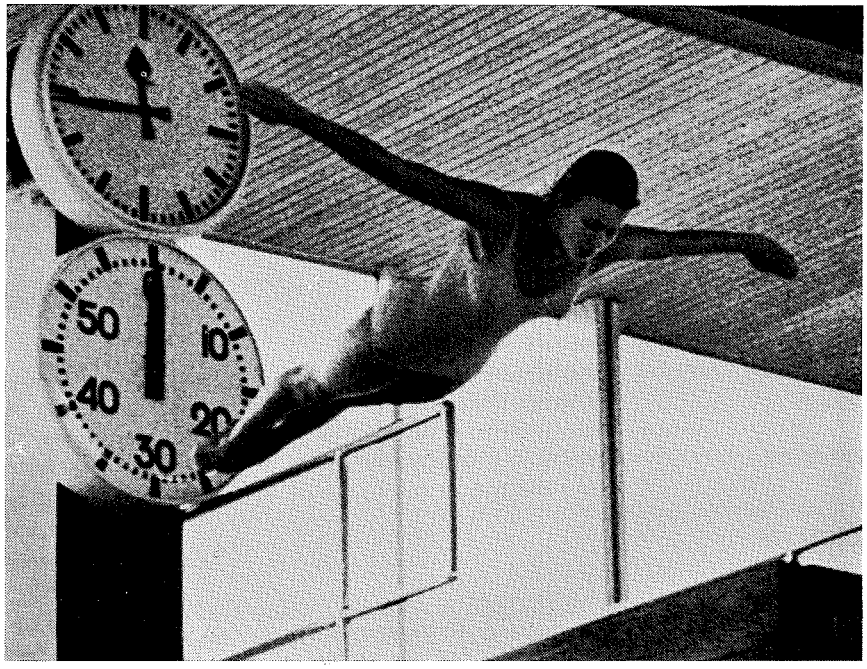
— Av Toivo Öhman —

KALMAR. Drömpoänger och en rad fina insatser av morgondagarna blev facit av ett mycket lyckat inomhus-SM i Kalmar den 10—11 mars. Glädjande nog fördelades också de fyra titlarna på lika många hoppare, vilket hör till ovanligheterna i denna de etablerade stjärnornas idrott.

Låt oss ta det bästa först, damernas 3-meterssvikt. Det må förlåtas mig om jag blir lyrisk men för en simhoppsälskare tror jag inte det bjuds en större skönhetsupplevelse än att se en match mellan Ulrika Knape och Agneta Henrikson på de 5 obligatoriska hoppen. De är inte bäst på full serie men på den obligatoriska avdelningen finns det idag ingen i världen som överträffar våra två flickor. Det visade de i München och de bjöd nu Kalmar-publiken på en sagolik uppvisning i klassisk simhopparkonst. Det var bara att njuta — och "applådera med domarblocket".

För en som känner Ulle var det egentligen en självklarhet att hon skulle ta hem 3-meterssvikten och sitt 24:e SM. Amerikanska och östtyska kanoner i all ära men det finns ingenting som kan få henne att skärpa sig så mycket som när Agneta är i stöten och har segerchans. Att Ulrika skulle släppa 3-meterstiteln efter nederlaget på 1 m var alltså otänkbart.

Men ändå blev man förbluffad. Hon skärpte sig så till den milda grad och överträffade alla förväntningar. Att höja sitt personbästa med 22 poäng, när man redan ligger i världstopp, är smått otroligt på oförändrad serie. Med sina 456,40 slog hon också Micki Kings segernotering från München med 6 poäng och bevisade att München-formen ingalunda var kulmen på hennes utveckling.



Agneta Henrikson i stilrent hopp under Kalmar-SM, där hon slog Guld-Ulrika på lågsvikt och tog sitt andra SM-tecken

BÄSTA GENOM TIDERNA

Detsamma gäller Agneta som bättrade på OS-noteringen med 7 poäng och höjde sitt personbästa till 424,35. Hon vann som sagt också lågsvikten på utmärkta 400,45, det bästa SM-resultatet genom tiderna och 6 poäng bättre än Safonovas segerpoäng vid 1972 års Europa-Cup på 1 meter.

För den initierade var det ingen överraskning. Vid fjolårets låg-SM ledde Agneta med 8 poäng före sluthoppet men blev passerad. Den här gången hade hon 15 poäng tillgodo och kunde hålla undan med 3,45 poängs marginal trots Ulles 51,60 på sitt fantastiska sluthopp, tyska med 1 1/2 volt i pik.

Agneta torde ha svenskt rekord i silvermedaljer och man unnar henne så innerligt väl detta hennes 2:a SM-tecken. Det bästa som kan hända svensk simhoppning är att Agneta slår Ulrika flera gånger i år. Då kommer de att driva varandra till en underbar VM-form

Trots sina träningssvårigheter i Ruben Werjefelts frånvaro lyckades Falköpings Eva Johansson ta båda bronsmedaljerna, men på 1 meter skiljde det bara 55/100 till Göteborgs Susanne Wetteskog och på 3 meter vara 1,55 till Malmös Inger Karlsson. Tillsammans med Hellas-flickan Annie Liljeberg var det Susanne och Inger som satte pricken över "ungdoms-i:et" på flicksidan.

TVÅ I SÄRKLASS

Även bland herrarna stod två hoppare i särklass, Tord Anderson och Mathz Lindberg, och även där blev det oavgjort, 1—1 i titlar. Tord var med sin högre svårighetsgrad klar favorit på 3 m och infriade också favoritskapet, trots att han låg 15 pinnar efter före finalen. På de tre avslutningshoppen tog han inte bara in försprånget utan drog också ifrån med hela 23 poäng, sedan Mathz tappat nerverna på 1 1/2 bakåt och 1 1/2 Mollis.

Tord tog sin 25:e titel på 478,65 och tänker uppenbarligen passera 500-gränsen till sommaren. Mathz höjde trots missarna sitt personbästa till 455,65 och hade tagit "guldbleckan" om inte Hoppkommittén hade haft fräckheten att höja stipulationsgränsen till 500 några veckor tidigare.

Forts. sid. 23

Hoppklubbarnas SM-poäng

S 02	20
GKK/N	18
MS	17
Karlskoga SS	13
Falköpings SS	8
SPIF	7
Elfsborg	2
Jönköpings SS	2
Hellas	1

En seger och två brons i Olympia-Revansche

Tre rekord av Irwi i Bremen Gunnar är ännu medley-kung!

BREMEN: Årets Bremen-tävlingar var som vanligt välbesökta av världseliten i simning. Denna gång hade man också kallat tävlingarna Olympia-Revansche av någon anledning. De flesta utländska deltagarna uppfattade väl namnet som en pik åt tyskarna själva. Någon större revansch fick tyskarna nämligen inte vare sig på amerikanarna eller på svenskarna.

Den första "revanschen" på Sverige var väl avsedd att komma på 200 m medley, herrar där snabbe Klaus Steinbach var ute efter Gunnars skalp. Någon sådan blev det nu inte eftersom Gunnar trots lite tunn träning bakom sig ändå såg till att han också hade medtävlarna i loppet bakom sig. Gunnar visade än en gång sin storhet på bröstsimmet och tog in två sekunder på dessa två längder (37,9 blev Gunnars sträcktid) och sedan ytterligare någon sekund på frisimmet vilket räckte till klar seger. Tiderna blev 2.10,77 resp. 2.11,62 för Gunnar och Steinbach.

På dubbla distansen föredrog Gunnar att avstå denna gång men tillåt mig gissa att segrartiden 4.45,2 inte hade räckt om Gunnar varit med.



Gunnar Larsson tillsammans med sin främste "skalpjägare" i Bremen, Klaus Steinbach samt Uta Schütz, bronsflicka på 200 fjäril

TRIPPELREKORD AV IRWI

Gunnars öppning med seger och Irwi Johanssons rekordlopp redan första dagen på 800 frisim med 9.20,45 samt en tiondel över 400-rekordet i mellantid (4.36,9) gav oss goda förväntningar efter första dagen.

Irwi infriade sedan dessa till fullo de kommande dagarna genom att kapa ordentliga bitar på svenska rekordet i varje lopp hon ställde upp i. Sålunda blev det 4.33,31 på 400 frisim på lördagen och 2.10,12 på 200 frisim på söndagen. En härlig trippel för en nöjd Irwi.

Nya ryggsimsstjärnan Gunilla Lundberg från Umeå visade sig också kunna simma frisim och noterade fina 9.43,52 på 800 frisim utöver 1.10,97 och 1.10,71 (i medleylaget) på 100 rygg och 2.27,8 på dubbla sträckan. Allt under personliga rekorden eller tiondelar över.

JEANETTE OCH EVA BRONSFLICKOR

Medaljer blev det också för Jeanette Pettersson och Eva Andersson på 200 m bröstsim resp. 100 m fjärilsim. Jeanette gjorde en mycket försiktig öppning och hade haft stora chanser till seger med en lite djärvare inledning. Nu blev det brons endast 1 hundradels sekund från silver efter en mycket stark sista runda (40,9 sek.) Jeanettes sluttid blev 2.43,88. Dessutom blev Jeanette fyra på halva distansen med 1.16,39. Med lite djärvare öppningar (grundade på större kondition?) borde Jeanette inte behöva rädslas den översta världseliten i bröstsim . . .

Eva Andersson var en annan av de svenske, som simmade på personligt rekord eller strax intill så fort hon gick i vattnet.

Det bästa som hände Eva var när hon helt oförhappandes flyttades till bästa heatets bästa bana på 100 m fjäril för att ersätta strukna Andrea Gyarmati, Ungern. Eva satsade för fullt och lyckades med 31,7 och 1.07,5 tillskansa sig en mycket överraskande bronspeng.

MÅNGA POÄNGPLATSER

Utöver ovan nämnda simmades det fort så att det räckte till poängplats i vissa fall även av de övriga svenskarna. Gunnar hade lite problem med sitt frisim men visade goda takter i omvänt läge. 1.01,27 räckte till sjätteplats på 100 rygg bl. a. en bra bit före Sovjets Grivennikov.

"Bellan" hade besvär med magen på 1500 men kom igen främst på 400 frisim och medley med 4.10,05 (5:a) resp. 4.51,00 (6:a).

"Junioren" Inge Andersson hade väl inte riktigt hittat storformen än men gjorde fina insatser såväl i frisim som ryggsim, som skvallrar om farlighet vid SM i Växjö.

Rolf Pettersson lyckades bli bästa uppsalabo på 200 frisim med 1.59,37 men framför allt skvallrade Roffe genom sina öppningar om kommande snabbhet.

CHICAGO NÄSTA?

En slutsummering av resan ger vid handen att reseledaren var mycket nöjd med en trevlig resa med en trevlig trupp. De svenske hänger med men såväl dessa som "utombys" verkar i vissa fall ha en bit kvar till OS-formen. Om svenskarna i fortsättningen ska inhämta denna "over there" så är mitt tips att Chicago blir nästa stora "svensksimmarmetropol" i USA. En stor del av restiden gick nämligen åt att skriva ned alla poänger Chicago hade att ge . . .

Christer Junefelt

Tränarrådet redovisar förslaget om

EN ENHETLIG SVENSK LINJE I TRÄNINGEN

Efter valet av nytt tränarråd som genomfördes i Örebro 20—24 sept. 1972 kunde konstateras att Åke Lindhgren, Evert Sandberg, Bernt Nilsson, Sune Sandberg och Ronnie Paleski blivit valda, varav de två förstnämndas arbetsuppgifter i första hand skulle vara att matcha landslaget.

Efter valet hade det nya tränarrådet sitt första arbetssammanträde 20—22 okt. 1972 i Stockholm. Där diskuterades ingående på vilket sätt vi skall verka för att kunna bibehålla vår fina internationella standard. Vi konstaterade att ett bibehållande eller en utveckling av vår standard endast kan genomföras om alla berörda parter intensifierar sitt arbete.

Det första steget i arbetet skall vara att skapa en svensk träningslinje, som utarbetas gemensamt av landets tränare. Träningslinjen skall därefter föras fram till distriktsnivå och naturligtvis också till de olika klubbtränarna. Eftersom erfarenheterna från de månatliga sammandragningslägren, fredag till söndag, är mycket positiva, ser vi det som en angelägenhet att få distrikten att följa samma träningsmönster.

En förutsättning för att skapa förståelse och intresse för en sådan utveckling är att alla distriktsledare informeras och därefter får möjlighet att diskutera problematiken för ett genomförande.

I vår tankegång ligger också ett önskemål om att varje distrikt skall bilda ett eget tränarråd. För de distrikt som anser att ett samgående med ett annat distrikt är bättre rekommenderas detta: Dessa distrikt utgör då en region.

För att förverkliga här skisserade teorier drogs frågan i ett sammanträde med simkommittén i Linköping. Simkommittén beslutade därvid om att undersöka möjligheterna att få tid vid distriktsledarkonferensen för att presentera tankegångarna. Tid för orientering och grupparbete tilldelades sedermera vid distriktsledarkonferensen, resultatet av grupparbetet blev positivt vilket gladde tränarrådet mycket.

Vid en tränarkonferens på Bosön den 16—17 dec. 1972 utarbetades en träningslinje som vi hoppas skall kunna accepteras och tillämpas av alla. Träningslinjen utarbetades via grupparbeten om hur konditions-, styrke- och spjälkningsträningen skall genomföras. Efter grupparbete inom respektive avsnitt sammanställdes resultaten som tills vidare skall gälla som en svensk träningslinje.

Redovisningen av träningslinjen har vi ansett vara väsentlig därför att så många som möjligt skall få kännedom om hur tränarkonferensen anser att träningen skall bedrivas. Meningen är också att vid de följande tränarkonferenserna skall resultatet av träningen diskuteras så att vi i fortsättningen kan komma fram till en alltmer utvecklad och förbättrad träningslinje.

En förutsättning för en utveckling av träningen är att Sveriges tränare verkligen följt den rekommenderade träningslinjen så att vederbörande tränare har erfarenhet av vad som varit negativt respektive positivt.

Vi är väl medvetna om att det på grund av tids- eller lokalbrist kan vara svårt att genomföra denna uppläggning till hundra procent, men för att kunna få någon som helst uppfattning om vad som är bra eller dåligt i detta första försök till en svensk träningslinje krävs att varje tränare, efter sina förutsättningar, försöker följa och genomföra träningen efter dessa riktlinjer.

Åke Lindhgren och Clas-Göran Widén

Allmänna synpunkter på cirkulationsträning

Målet för denna träning är att förbättra den maximala syreupptagningsförmågan. Storleken av denna varierar med anlag, ålder och kön.

Med kännedom om de markanta förändringar som kan erhållas vid träning inte bara "centralt" (lungor, hjärta, kretslopp) utan även "lokalt" (i muskelfibrernas förbränningskapacitet) finns det anledning att indela konditionsträning i modeller som dels tränar i huvudsak den centrala och dels den lokala faktorn. En viss del av muskelmassan måste alltid aktiveras för att den centrala delen skall tränas. En simmare som tränar sammansatt simning får säkert en konditionsbefrämjande effekt "centralt", men utan intensiv träning av också armarna som ju i frisim räknas som mest framåtdrivande så har han inte någon nytta av sin goda "centrala" kapacitet.

Att bygga upp en bra kondition tar flera år även med bra förutsättningar. Det är inte omöjligt att spjälkningsträning ger resultat betydligt fortare. I gengäld så förloras den lättare då träningen bryts. Även ett bra konditionsläge förloras snabbt vid träningsavbrott, men när dimensionerna på andning och kretslopp (lungor, hjärta) en gång tränats upp så finns de alltid kvar. Detta innebär att vid start av konditionsträning igen så "växer" man in i sina gamla dimensioner och detta går relativt snabbt.

Mycket talar för att man efter 4—6 års kontinuerlig hård träning når ett tak för sin maximala syreupptagningsförmåga. Efter detta bör man periodvis kunna minska träningsintensiteten något och i stället inrikta träningen på något annat område utan att den aeroba kapaciteten sjunker.

Det är också värt att beakta att det är lättare att bygga upp kroppens dimensioner när man är yngre.

Siktar man på att framför allt höja den maximala syreupptagningen bör de träningsmodeller man väljer utformas så att maximal syreupptagning utnyttjas så länge som möjligt med ett minimum av mjölksyrabildning. (Det gäller alltså att anpassa farten, hjärtfrekvensen i löpning högst 15 slag från maximal nivå, i simning på grund av den lägre hjärtfrekvensen 25—30 slag. OBS! stora individuella variationer i maximalpuls).

De jämförande studierna av effekten

av olika konditionsträningsmodeller har visat att ett relativt likartat resultat erhålles oavsett träningsmodell. En förutsättning för detta är naturligtvis att de modeller som används genomförs på ett rätt sätt.

	Konferensens beslut	Anmärkning
A. Hur många träningspass i veckan genomfördes under tiden:		
1) Period 1?	10 pass/vecka	Avtrappningen innebär i första hand att man under period 1 släpper morgonträningen. Viktigt att simmarna är ordentligt utvilade till SM.
2) Period 2?	12 pass/vecka	
3) När och i vilken takt avtar antalet träningspass före resp. SM.	2 veckor före	
B. Hur många meter beräknas träningspasset totalt kunna innehålla:		
1) På morgonpass?	4000 m/pass	Meterantalen får betecknas som en rekommendation. Alla har ju inte lika lång tid till förfogande i hallen.
2) På kvällspass?	6000 m/pass	
3) När och i vilken takt avtar antalet träningsmeter före resp. SM.	3 veckor före	Avslutningen är och förblir individuell, men konferensen enades om en nedtrappning av meterantalet 3 veckor före resp. SM. Tränarens personkännedom viktig.
C. Hur utformas konditionsträningen för distanssimmare:		
1) Arbetsperiodernas längd?	15 sek — 40 min	Dvs från 25 meter till 3000 meter.
2) Antalet repetioner	Beroende av distans	Rent allmänt gäller att ju längre distanserna är ju mindre betydelse har vilan.
3) Vila mellan resp. arbetsperiod?	50/10 sek 100/20 sek 200/30 sek — 2 min 400/30 sek	
D. Hur utformas konditionsträningen för sprinters:		
1) Arbetsperiodernas längd?	15 sek — 20 min	Dvs från 25 meter till 1500 meter.
2) Antalet repetioner?	Beroende av distans	Konferensen enades om att sprinters inte skulle simma längre distanser än 1500 m
3) Vila mellan resp. arbetsperiod?		
E. Hur många meter av träningspasset skall användas till "ren" konditionsträning		
1) För distanssimmare?	50 %	Punkt 1 och 2 avser här den totala dagsransonen.
2) För sprinters?	35 %	
3) På morgonpass		Erfarenheten visar att det är relativt svårt att begära hög kvalité på morgonträningen.
a) för distanssimmare.	60 %	
b) för sprinters?	60 %	Det är anledningen till att morgonpasset består av hela 60 % "ren" konditionsträning.
4) På kvällspass		
a) för distanssimmare?	43 %	
b) för sprinters?	20 %	

Allmänt om spjälkningsträning

Spälkningsprocessernas storlek är svåra att direkt mäta. Att bestämma syreskulden är genomförbart genom att samla upp utandningsluften med Douglas — säckmetodik under minst 1 timma efter arbetets slut. På detta sätt kan man ungefärligt ange spjälkningsprocessernas andel. (Ordet spjälkningsprocesser täcker inte helt förloppet eftersom de första 5—20 sekunderna av loppet inte täcks av mjölksyranedbrytning, men för konsekvensens skull kommer vi här att använda oss av ordet spjälkningsprocesser). Genom att mäta blodets mjölksyrakoncentration kan man få en bra bild av spjälkningsprocessernas storlek under förutsättning att stora muskelgrupper med förhållandevis hög intensitet arbetat och därmed producerat mjölksyra. Mätmetoden ger emellertid inga exakta värden.

Blodets mjölksyrakoncentration kan bestämmas genom analys av ett blodprov. De högsta värdena av mjölksyra i blodet uppnås vanligen 7—10 minuter efter arbetets slut. Genom den alltmer utvecklade biopsitekniken är det numera också möjligt att mäta muskelmjölksyran. Detta går så till, att man omedelbart efter ett arbete för in en nål, av några mm tjocklek, i en lämplig muskelgrupp och snittar ut en liten bit muskulatur. Muskelmjölksyrans högsta värden uppnås omedelbart efter arbetets slut.

Ju mer socker som spjälkas — förvandlas — till mjölksyra, desto sämre möjligheter för musklerna att utföra ett hårt arbete. Orsaken till detta är att mjölksyran verkar förlamande på muskulaturen.

Mjölksyran medför ytterligare ett problem. Den nedsätter inte enbart muskelns styrka. Den kan också kraftigt störa den noggranna kontrollen av muskelns styrning vilket negativt påverkar tekniken.

För att få maximal syreskuld måste individen pressa sig till absolut utmattning. I tävlingssituationen finns ofta motivationen för detta. Under träning är det säkert svårare att regelbundet förmå sig att pressa sig så hårt. Träningen är plågsam både fysiskt och psykiskt men det kan kanske hjälpa någon om man kommer ihåg att de meter som man kämpar vidare med högsta tempo när det tar emot som värst är de betydelsefullaste meterna ur träningssynpunkt. Med andra ord skall man förbättra sin förmåga att under sista 25 meterna av ett 100 meterslopp hålla högsta tempo så finns ingen annan väg än att under träning ha vant kroppens vävnader att arbeta trots ansamling av spjälkningsprodukter (bl. a. mjölksyra).

Viktigt att lägga på minnet vid syreskuldsträning är att man vill att samma muskelgrupper och till och med samma fibrer i muskeln skall göra arbetet vid träning som tävling. I detta fall inte så mycket för koordinationsmönstrets skull — även om det är lika viktigt — utan därför att begränsningen på syreskuldssidan mycket väl kan ligga lokalt.

Viktigt att också ta med i diskussionen om syreskuldsträning är att ungdom i 11—13 års åldern har en klart reducerad förmåga att spjälka så mycket socker att mjölksyraansamlingen blir spe-

ciellt stor. Konsekvensen av detta blir att spjälkningsträningen för dessa åldersgrupper bör reduceras. Rent praktiskt innebär detta en sämre förmåga att prestera goda resultat på distanser under 400 meter.

A. Hur många träningspass i veckan skall innehålla extrem spjälkningsträning under period 1 och 2:
1) För sprinters, under period 1 och 2?
2) För distanssimmare, under period 1 och 2?
3) Ev. förändringar av antalet spjälkningspass under period 1 och 2 i resp. grupper?

B. Hur många meter skall ett "rent" spjälkningsträningspass innehålla:
1) För sprinters?
2) För distanssimmare?

C. Hur utformas spjälkningsträningen:
1) Arbetsperiodernas längd?
2) Antalet repetitioner.
3) Vila mellan resp. arbetsperiod.
4) Vilken intensitet fordras för att träningen skall vara mjölksyrabildande. (Uttryckt i sek. från personliga rekordet på resp. distans.
5) Skall spjälkningsträningen utformas olika för sprinters och distanssimmare? I så fall vari består skillnaden?

D. Hur skall spjälkningsträningen genomföras:
1) Som separat träningspass?
2) I början av ett "blandat" träningspass?
3) I slutet av ett "blandat" träningspass?

E. Hur många meter av ett "blandat" träningspass skall utgöras av spjälkningsträning:
1) För sprinters?
2) För distanssimmare?

Konferensens beslut	Anmärkning
2 pass/vecka 1 pass/14:e dag Inga	Viktigt att komma ihåg är att tempot måste bibehållas. Sjunker farten, avbryt träningen ev minska distans.
ca 1000 m 1000 m/14:e dag	Arbetsperioderna bör vara längre än 20 sek Mjölksyraträningen kan också utformas som 50:or med 1,5 min vila (dvs start 2 min) se vidare figur.
30—90 sek Beroende av distans 5—15 min Beroende av distans, 1—4 sek Sprinters: 50—100 m Distanssimmare: 100—150 m	Vilan måste vara så lång att tidskravet på distansen kan hållas.
Ja Nej Ja	Spjälkningsträningen bör genomföras på kvällspasset.
500 m 700 m	Se vidare "latmasken" under "snabbhet".

Allmänt om styrketräning

Det har länge varit mycket svårt att exakt mäta muskelstyrka. På sista tiden har man dock fått fram lämpliga apparater. Med deras hjälp har vi fått allt mer klarhet om vilka träningsmetoder som är lämpligast.

Inom simningen är det endast japanen Ikai som med elektromyografi har försökt mäta och kartlägga vilka muskelgrupper som aktiveras. Denna metod bygger på att man registrerar muskelns aktivitet.

Människans muskler är uppbyggda av buntar av tunna, långa muskelceller. I dessa finns de kontraktila elementen, muskelfibrerna. Muskelfibrerna kan ha olika mekaniska och fysiologiska egenskaper. Man skiljer mellan röda och vita fibrer. De röda fibrerna är långsamma och de vita snabba. Antalet röda och vita fibrer tror man är konstant från födseln och kan inte påverkas med träning. Detta skulle innebära att man mer eller mindre "föds" till sprinter eller distanssimmare.

Muskeln kan arbeta på olika sätt. Man skiljer mellan dynamisk (isotonisk) och statisk (isometrisk) styrka. Båda dessa typer av muskelaktivitet kan vara av maximal- och uthållighetskaraktär. Med dynamisk aktivitet menas, att muskeln utvecklar spänning genom förkortning eller förlängning (rörelse). Statisk styrka däremot innebär att muskeln spännes, men längden förblir oförändrad (utan rörelse).

Experimenten har visat att:

1. För att största möjliga styrka skall uppnås i träningen bör denna inriktas på just det rörelsemönster som används i tävlingen.

2. Träningen bör sikta på just det slag av muskelstyrka som används i tävlingen. Ovanstående pekar på att all landträning för simmare bör vara av dynamisk uthållighetskaraktär och även inriktad mot aktuell distans, kanske med undantag för buk- och ryggmuskelträningen som i vissa skeden belastas statiskt vid simning.

Tunga stockholmare har blivit fullvuxna

Två av förbundsstyrelsens fullviktigare (i mer än en betydelse) ledamöter har på sistone blivit fullvuxna, d. v. s. passerat det 50-årsstreck, som ibland kallas livets solhöjd, Stig Ohlsson, RVO, fyllde den 20 februari. Han har i många år varit solid och stark medarbetare i svensk simning, gjort Polisen till en storklubb och jobbat inom Svenska Simförbundet som polobas, VU-ledamot och sist men icke minst som ordf. i Simkommittén under storhetsperioden 1968—72, inrymmande bl. a. EM i Barcelona och OS i München.

Lars-Olow Nyberg, en gång snabb frisimmare i Neptun, har många års grovjobb inom förbundets administrativa sektor. Lars-Olow har förutom många år i VU bl .a. en rad av år fungerat som skattmästare och bekläder f. n. posten som förbundets v. ordf.

Simsport gratulerar post festum — men inte desto mindre hjärtligt.

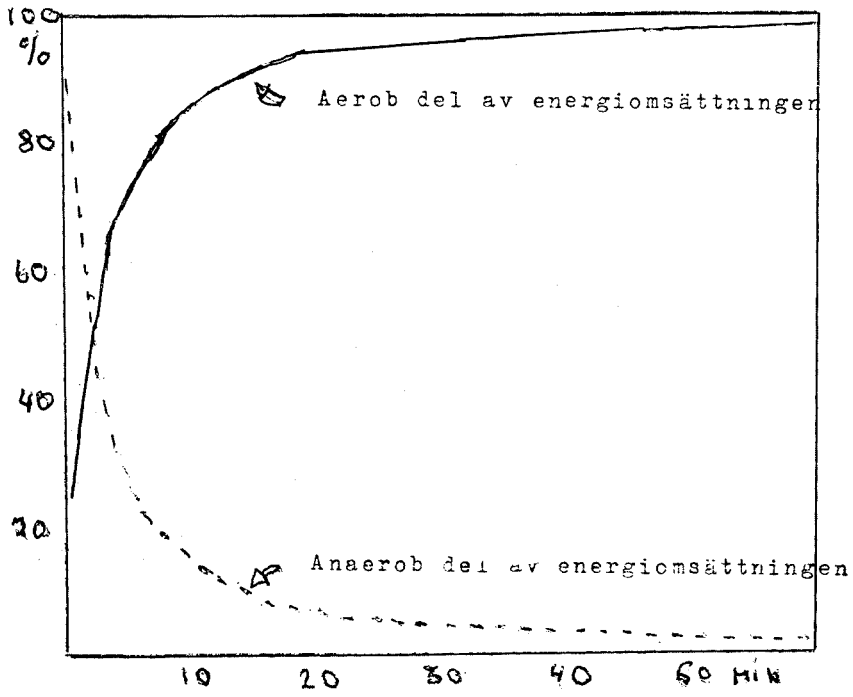
	Konferensens beslut	Anmärkning
A. Hur många träningspass i veckan skall innehålla någon form av styrketräning på land under period 1 och 2:		
1) För sprinters?	4—5 ggr	
2) För distanssimmare?	4—5 ggr	
3) Ev. förändringar av antalet styrketräningspass under period 1 och 2 i resp. grupper.	ca 2 veckor innan SM	Styrketräningen bibehålles med Exergenie/ Coll-Craft
B. Hur lång tid av den totala träningstiden skall ägnas åt styrketräning på land:		
1) För sprinters?	30 min	Tiden ligger utanför simtiden.
2) För distanssimmare?	30 min	
C. Hur utformas styrketräning på land:		
1) Med eller utan skivstång?	Med skivstång	Var noga med att rätt muskelgrupper arbetar vid skivstångsträningen.
2) Med endast Minigym — Exergenie, Coll-Craft.	Nej	
3) Med både alternativ 1 och 2?	Ja	Vid träning med Exergenie/Coll-Craft sträva efter att uppnå i stort sett samma motstånd, tidsenhet och tempo som i vattnet. Träning blir därmed av dynamisk uthålligthetskaraktär.
4) Med inslag av styrkeinriktad gymnastik.	Ja	
5) Arbetsperiodernas längd?	Mot specialdistans	
6) Antalet repetitioner?	Mot specialdistans	
7) Vila mellan arbetsperioderna?		Den styrkeinriktade gymnastiken skall innehålla tänjningsgymnastik samt träning av buk- och ryggmuskulatur.
D. Hur många meter av träningspasset skall vara armtagsträning i vattnet:		
1) För sprinters?	50 %	
2) För distanssimmare?	40 %	Av total 10.000 meter resp. 12.000 meter.
E. Förändras antalet meter och intensitet i armträningen under period 1 och 2:		
1) För sprinters?	För båda grupperna gäller: Minskat antal meter	
2) För distanssimmare?	Ökad intensitet	Träningen inriktas mera på en lokal spjälkningsträning.
	Längre vila ju närmare avslutningsträningen man kommer	
F. Hur utformas serierna för armträningen i vattnet?		
1) Arbetsperiodernas längd?	Mot specialdistans. Beroende av distans	Vilan längre och distanserna kortare än vid cirkulationsträning.
2) Antalet repetitioner?		"Dubbel vila".
3) Vila mellan repetitionerna?	Mot specialdistans även för sprinters	För sprinters gäller dessutom en högre intensitet.
4) Finns det skillnader i utformningen mellan sprinters och distanssimmare för punkterna 1—2—3 I så fall hur?		
G. Hur stor del (m) av ett träningprogram skall utgöra benspark resp. bentag:		
1) För sprinters?	Min. 500 m	
2) För distanssimmare?	Min. 300 m	
3) För bröstsimmare?	1000 m	Träningen inriktas mera på en lokal spjälkningsträning för benen.
4) Skall man under någon del av resp. period intensifiera benträningen? I så fall när?	Mot slutet av perioderna en ökad fart.	

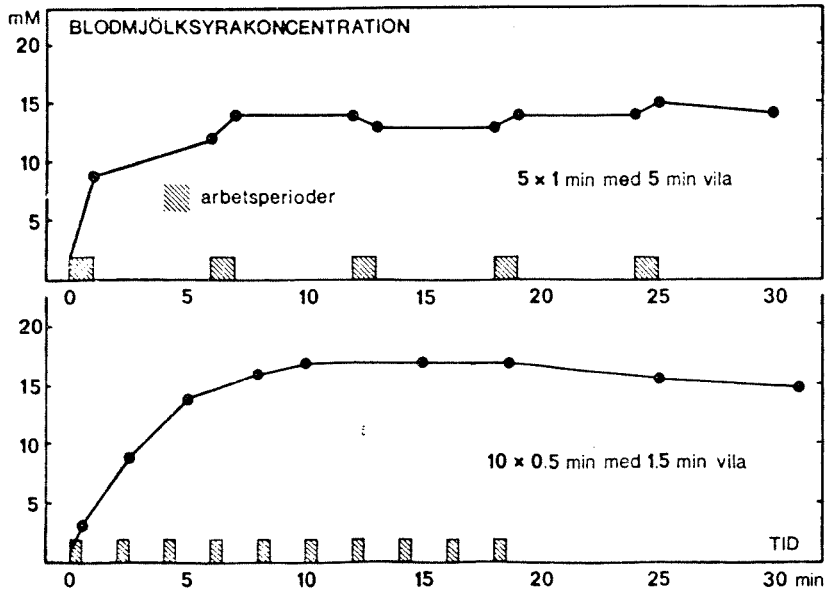
LATMASK

	DISTANS Period			SPRINTER Period	
TOTALT	1	2		1	2
Cirkulation 50%	5000 m	6000 m	35%	3500 m	4200 m
Armtag 40	4000	4800	50	5000	6000
Benkick 3	300	400	10	1000	1200
"Snabbhet" 7	700	800	5	500	600
MORGONPASS					
Cirkulation 60%	2400 m	3600 m	60%	2400 m	3600 m
Armtag 40	1600	2400	40	1600	2400
KVÄLLSPASS					
Cirkulation 43%	2600 m	2600 m	20%	1100 m	1100 m
Armtag 40	2400	2400	57	3400	3400
Benkick 17	1000	1000	23	1500	1500

ANMÄRKNING

För att på ett överskådligare sätt presentera tankegången bakom denna svenska träningslinje utarbetade vi denna "latmask" där dels antalet procent och dels meterantalet anges av de tre områdena för de två perioder som säsongen har indelats i. Period 1 omfattar tiden från 1/1 —73 till inomhus-





Syreskuldsträning (fp 3 GIH-elever) enligt två modeller. Den ena modellen (övre figurdelen) består av fem maximala arbeten om en minut vardera med fem minuters vila emellan. Den andra modellen innebar tio maximala arbetsperioder om 0,5 min. med 1,5 minuters vila emellan. Som framgår av figuren erhölls ungefär samma blodlaktatkoncentrationer under ungefär samma tid. Följaktligen bör de två modellerna kunna ersätta varandra. Detta är desto mer troligt eftersom mjölksyrakoncentrationen i de arbetande musklerna låg på samma höga nivå i de två försöksserierna

SM och period 2 från inomhus-SM till utomhus-SM.

Viktigt att notera är att med armtag avses inte enbart styrketräning utan också en lokal cirkulationsträning och en lokal spjälkningsträning.

LITTERATUR:

Saltin B. Grunden för effektiv träning.
Karlsson, Hermansen, Agnevik, Saltin.
Idrottsfysiologi rapport 4.
Löpning.
Eriksson B.

Darmstadt bjuder till ungdomssim

Darmstadt — DSW 1912 — inbjuder till sin 10:e Nachwuchs-Schwimmerfest d. 7—8 juli. Åldersklasserna är från f 1957 t o m 1962 el yngre. Tävlingen, som går på 50-metersbana, är försedd med "plikttider".

Lottningen i heaten görs efter anmälda tider, oberoende av ålder. Priserna utdelas givetvis efter födelseår.

Anmälan — senast 12 maj — på maskinskrivna startkort till DSW 1912 Darmstadt, Fru Christa Seyfert, D 61 44 Zwingenberg/Rodau, Gartenstrasse 13. Västtyskland.

Anmälningsavgifter, 10 DM individuellt och 15 DM pr lag, återbetalas till hälften, när anmäld simmare når "plikttiden" i tävlingen. Varje anmäld förening är skyldig bidraga med en funktionär.

Vidare upplysningar om plikttider, adress för inkvartering m. m. på kansliet.

Tuff serie för "laxar"

Bo Nestor, Bengt Olsson, Stefan Nilsson och Peter Pettersson i SK Laxen, Halmstad provade under jullovet på världens tuffaste serie.

Man genomförde 10×1.500 meter, en serie uppfunnen av John Kinsella. Det tog "laxarna" 4 tim och en kvart — knappt — och åtminstone två av dem kände sig rätt bra: Peter och Stefan simmade direkt efter serien en 25:a och klockades för 11,7 resp. 11,8 — tangerat pers!

HÅLL SVERIGE RENT

Nilla nära svenskt rekord vid "Umestänkets" premiär

Ja, så löd en av rubrikerna efter premiären på elittävlingen "Umestänket" i Umeå lördagen den 17 februari. Det var i fjolårets inne-SM-bassäng, som hemmasimmerskan Gunilla Lundberg bara var en tiondel från sitt eget nysatta svenska rekord på 200 rygg. Fina 2.27,6 fick hon efter en öppning på 1.12,1 efter halva sträckan.

Annars var det Guld-Gunnar Larsson, som var det stora dragplåstret till tävlingen. Och han kom, sågs och segrade. Speciellt på 200 rygg fick Umeåpubliken se en Gunnar som vill komma igen i världseliten. Siktet var inställt på c:a 2.12 dvs i närheten av Anders Sandbergs svenska rekord på 2.11,4.

2.14,4 vann Gunnar på. Han konstaterade efteråt att grundträningen saknas för topptider. På 200 bröst hade herr Larsson ingen konkurrens utan vann klart. Däremot var det nära att hemmasonen 17-årige Svante Rasmuson hade snuvat Malmö-pågen på första priset på 200 fritt. Men ett ryck vid 125 m räckte för att hålla undan för en starkt spurtande "Rasmus". Tiderna var medelmåttiga, 2.03,5 mot 2.03,8.

Flera andra svenska elitsimmare hade arrangörerna fått upp. Hela Gävlegänget med Carina Eriksson i spetsen avslutade sportlovet i Umeå med tävlingen. Pia Zätterström, Limhamn, Pia Lindgren, Ystad, Hasse Tegeback och Ingvar Eriksson båda Sundsvall var andra som satte färg på första Umestänket.

Många lovord fick arrangerande Umeå simsällskap, som också hade ortstidningen Västerbottens Folkblad och Umeå Bilkompani som medarrangörer.

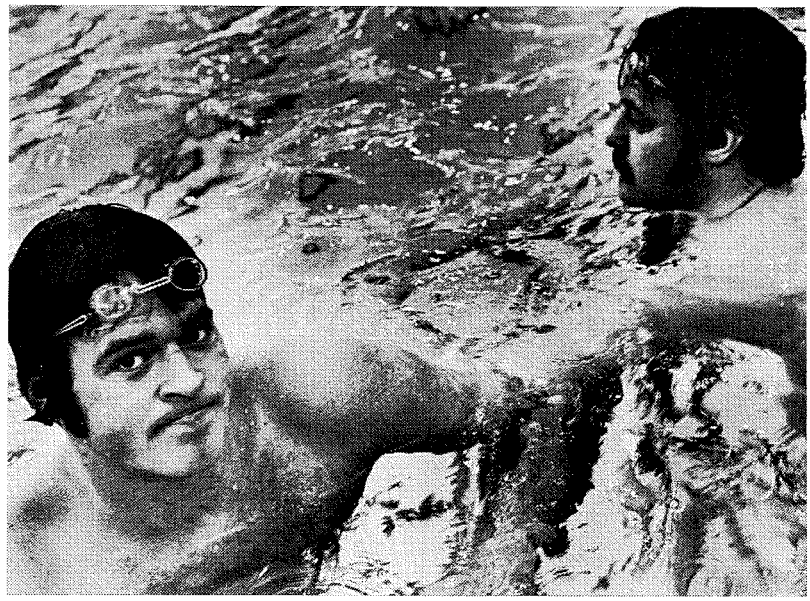
BÄTTRE ÄN BREMEN

Fina priser hade också skrapats ihop, vilket simmarna särskilt uppskattade. Plaketter eller inga priser alls är det ju annars. Gunilla Lundberg, nyss hemkommen från Brementävlingarna, tyckte att Umeå-tävlingarna var klart bättre på den punkten.

Närmare 300 åskådare såg tävlingen, vilket måste betecknas som bra. Särskilt då SM på skidor i Lycksele och TV:s Tipsextra konkurrerade om idrottsjälarna denna lördagseftermiddag.

GUNNAR IGEN

I det enligt Gunnar Larsson förvuxna badkaret (16 2/3 m) i Lycksele avgjordes Lappdoppet söndag 18 februari med nästan alla simmarna från Umeå-tävlingen. I det uppsatta vandringspriset tog Gunnar sin andra inteckning genom högsta poängen för sina 2.14,4.



Två olika minspel av två av svensk simnings största förgrundsfigurer. T. v. en sammanbiten Gunnar Larsson och t. h. den bäste fjärilssimmaren vi haft, Ingvar Eriksson, här en smula moloken

Snabbt gick det också på 100 fritt där både Gunnar och Svante Rasmuson gick under 55 på sina sex längder i 16-metersbassängen. 54,1 resp. 54,6.. Hemmatösen och tidigare Klippanträna-de Nina Simm sam under 1.10 på 100 fjäril, som vann på 1.09,8.

Även här var det finfina priser, som LIF:s simsektion liksom tidigare år alltid skaffat fram. Den dag Lycksele också har en 25:a borde dubbeltävlingarna Umestänket och Lappdoppet få många svenska elitsimmare att vallfärda hit upp. Eller hur?

Urban Bengtson

KVINNLIG BADMÄSTARE OCH SIMINSTRUKTÖR

sökes till Centralbadet i Norrköping (kombinerat badhus och friluftsbad). Tjänsten är placerad i lönegrad KA 14.

Huvudsakligen tjänstgöring i simhallsavdelningen.

Badmästarexamen.

Ansökan skall vara Norrköpings kommun, Fritidsnämnden, 601 81 Norrköping, tillhanda senast den 16 april 1973.

Upplysningar: 1:e föreståndare Stig Linde, tel. 011/12 84 45.

Enorma möjligheter till undervisning

I TV – JU FÖRR JU BÄTTRE!

Jag har ofta fått förfrågningar hur vi i Södertörns Simsällskap utnyttjar och har för erfarenheter av den interna TV vi skaffade oss för ett år sedan. Eftersom flera föreningar uppenbarligen står i beredskap att skaffa sig en anläggning och RF redan köpt 20 TV-kameror med bandspelare är det hög tid att vi från UBK försöker reda ut begreppen. Det står nämligen fullt klart, att om man vill ha full valuta för den investering (c:a 15.000 kr.) ett inköp av en TV-anläggning innebär, måste man se till att en mängd villkor är uppfyllda.

Låt oss först klara ut vad som ska förstås med intern TV (ITV). Att TV:n är intern kan sägas innebära att den utnyttjas inom en begränsad sektor t. ex. skola, sjukhus eller förening. Det intressanta här är, att föreningens användningsområde lätt kan utvidgas till att omfatta distriktet, SF och även RF. Här öppnar sig enorma möjligheter.

UBK söker t. ex. för närvarande en sponsor till en undervisningsfilm för tävlingsfunktionärer på grundkursnivå. Filmen bör med fördel även kunna visas för tränare och simmare.

Kostnaden för en sådan film kommer inte att understiga 30.000 kr. Antag nu att vi hade ett utbyggt nät av ITV på distriktsnivå. Vi skulle då kunna göra en TV-bandning, ta kopior av detta band och sända ut dem till distrikten till en kostnad av c:a 3—4.000 kr. Föreningar med egen anläggning skulle kunna få boka in sig för lån. Sim-, hopp-, polo- och konstsimkommittéerna skulle kunna göra centrala inspelningar på motsvarande sätt för att snabbt och billigt få ut kunskap och information till klubbarna.

Detta är bara ett exempel på hur utbildningen kan effektiviseras till ett lägre pris genom ITV. Eller tillspetsat: Vi skulle plötsligt få råd att intensifiera utbildningen.

Nå, aptiten växer ju medan man äter och det skulle säkert fattas pengar till en mängd projekt. Men — och här kommer ett stort MEN: för att man skall kunna byta band på detta sätt är **det första villkoret att banden passar i samtliga bandspelare, att banden har samma bredd.**

Här är vi redan låsta genom RF:s köp av 20 bandspelare där **bredden på banden är 1/2 tum.** En del SDF och SF har anläggningarna till låns. Förutom videobandspelaren består anläggningen av en TV-kamera och en monitor.

Att vi är "låsta" vid 1/2-tumsband betraktar jag personligen som en fördel. Vi slipper allt tyckande om vilken bandbredd som är den lämpliga, även om valet inte är svårt. Ett bredare band innebär att kostnaden för anläggningen ökar med det 4—5-dubbla. Ett smalare band sänker priset till det halva grovt räknat, men på bekostnad av bildkvaliteten i så hög grad att det inte är värt prissänkningen.

STATIONÄR — PORTABEL

I Södertörn provade vi parallellt med RF de flesta TV-anläggningar som finns på den svenska marknaden och fastnade liksom RF för Bell & Howell/JVC Nivico, som den i särklass bästa i sin prisklass.

Till skillnad från RF köpte vi en **stationär** anläggning medan RF köpte **portabla.**

Här måste man välja efter de förutsättningar man har att arbeta under.

Den portabla anläggningen är några tusenlappar billigare. Bandspelaren är batteridriven och bärs i en axelväska. Kameran bär man i handen som en vanlig smalfilmskamera. Vid uppspelning måste bandspelaren anslutas till en monitor.

Den stationära anläggningen består av en TV-kamera på (helst) rullbart stativ. Monitor (för vår del 26-tums) och videobandspelare är apterade på ett annat rullbart stativ. Anläggningen ansluts till el-nätet 220 V. För uppspelning behövs ingen extra koppling. Simningen, simhoppet, konstsimövningen, målvaktsarbetet eller vad som spelades in är klart att återges i monitorn innan simmaren hunnit upp ur bassängen. Bilden blir stadigare eftersom kameran står på ett stativ.

Den enklare manövreringen och det faktum att vi inte som t. ex. friidrottarna tvingas flytta anläggningen mellan olika kast- och hoppanläggningar var avgörande för vårt val av den stationära anläggningen — något som vi inte haft anledning att ångra. Genom att kameran har s. k. zoom-möjligheter kan vi från en och samma plats i simhallen få en närbild av simmaren var han än befinner sig. De gånger vi behöver flytta apparaturen är, när vi önskar få en ny vinkel, men det är bara att rulla i väg med stativen en liten bit. Finns el-uttag inom räckhåll för en skarvsladd vill jag absolut rekommendera den stationära anläggningen, men **man måste också kunna rulla undan den och låsa in den efter användning.**

GODTAGBARA BILDER

Så till TV-kameran. Det finns flera olika kameror av olika märken och prisklasser att välja mellan. Provar ni olika kameror så gör det under sämsta möjliga ljusförhållanden. Ni ska inte vara beroende av sol och vackert väder utomhus för att få godtagbara bilder.

Kameran skall ge fullt godtagbara bilder i inomhushallen utan extra lampor och efter mörkrets inbrott. Endast den ordinarie belysningen i simhallen skall räcka.

Vid den föreningsadministrativa kursen som hölls på Bosön i höstas meddelade man från Bell & Howell att man i sommar hade för avsikt att resa runt i landet och demonstrera sina anläggningar. Vill ni ha en sådan **demonstration** ska ni **kontakta P. O. Henningsohn. Bell & Howell AB, Vinkelgatan 1, 172 30 Sundbyberg. Tel. 08/28 25 25.** Men tänk då på vad vi sa om kamerans ljuskänslighet. Är det sommar och vackert väder faller man lätt för en billig kamera, som man inte kan använda när det är dags att flytta inomhus.

Det kostar ju inget att få anläggningarna demonstrerade och det är naturligtvis inte heller något krav på att ni ska köpa en anläggning. Men gör ni det är det ytterligare ett par saker man bör beakta.

Köp ingen TV-anläggning innan ni gjort klart för er vilka som ska utbildas att sköta den, samt när och hur den ska användas.

Den är inte svår att sköta, men det är en klar fördel om man sysslat med smalfilmning tidigare.

Ni bör utse **en** som är huvudansvarig för skötsel och användning. Tränarna bör inte sköta TV:n samtidigt som de tränar sin grupp. Försök finna t. ex. föräldrar som kan ställa upp och hjälpa till. Låt inga andra än de som utbildats på anläggningen använda den. GÖR KLART FÖR ALLA ATT TV-ANLÄGGNINGEN INTE ÄR NÅGON LEKSAK UTAN ETT DYRBART PEDAGOGISKT HJÄLPMEDEL.

Även om apparaturen i och för sig

inte är svår att sköta, tar det sin tid att lära sig utnyttja den på bästa sätt. Tränaren måste lära sig vad TV:n kan prestera och ge kameramannen instruktioner om vad som ska filmas, t. ex. "ta armarna", benen, andningen, helbild o. s. v. Och vid uppspelningen: "frys" bilden här, ta tillbaka till förra armtaget, kör "slow motion" o. s. v. Det sista görs manuellt.

När man "fryser" bilden d. v. s. stannar rörelsen blir bilden något oskarp. Detsamma gäller körning i "slow motion". Men även här kan man genom erfarenhet få en allt bättre skärpa. En regel har vi funnit: Ju större närbild desto oskarpare "frusen" bild.

Använd anläggningen på rätt sätt! Filma en simmare, hoppare, konstsimmare o. s. v. i taget. Låt övriga köra "som vanligt". Gör en upptagning — visa den omedelbart för simmaren — påpeka ett fel i taget — låt simmaren göra en ny längd eller två — visa honom resultatet — o. s. v. ta nästa simmare... Om övriga simmare tränar vid sidan måste kanske tränaren ha en assistent. De andra får inte glömmas bort.

Fel: att filma flera simmare i följd, ta upp dem ur vattnet och visa resultatet för en i taget medan de andra ser på samt därefter låta dem simma igen för en ny upptagning o. s. v.

att låta hela gruppen simma olika simsätt tills bandet är fullt, för att sedan spara bandet i avsikt att kunna göra jämförelser efter ett halvår. Vill man göra något sådant är det billigare att filma med 8 mm svart/vit smalfilm. Ett videoband kostar c:a 100 kr. och kan användas hur många gånger som helst.

MÅSTE MAN HA INSPEKTIONSRUTA I BASSÄNGEN?

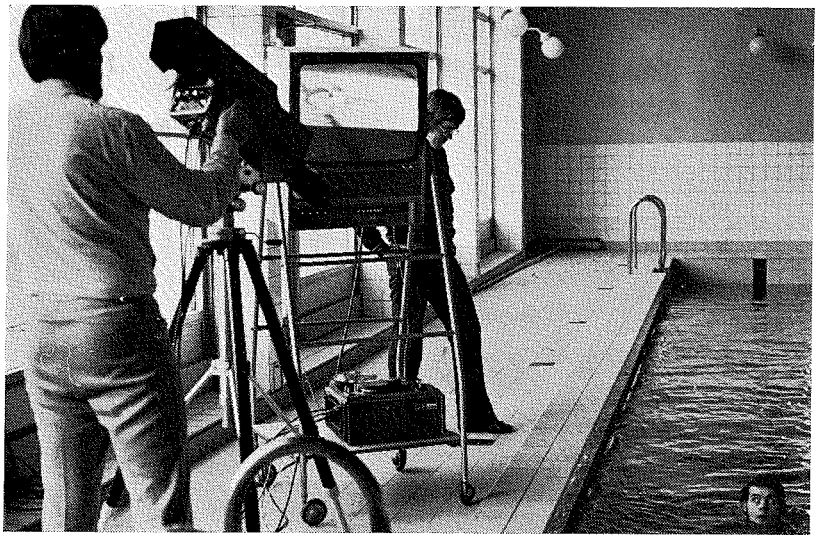
Vi har ingen inspektionsruta, men såväl tränare som simmare är eniga om att ITV:n är ett hjälpmedel de inte vill vara utan. Det mesta i simning händer ju under vattenytan och det är väl ingen tvekan om att inspektionsrutan ger fler möjligheter till detaljstudier.

Vill man så småningom bygga ut anläggningen kan man skaffa ännu en kamera så att man samtidigt kan filma såväl över som under ytan. Vid uppspelningen kan man dela bilden så att man kan se både över- och undervattenupptagningen samtidigt på var sin halva av TV-skärmen.

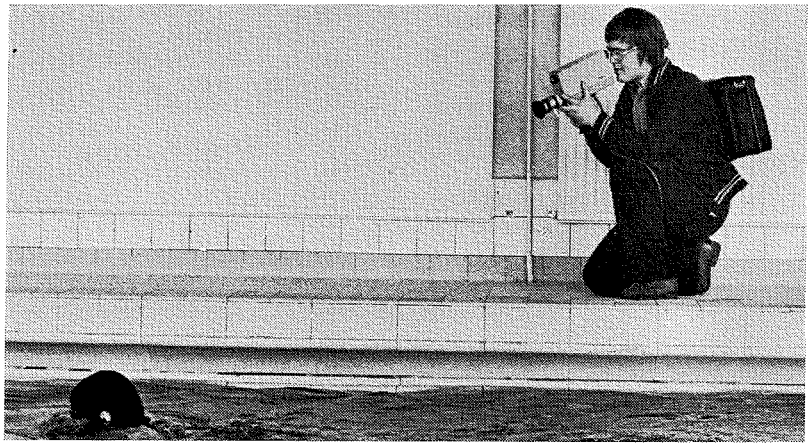
FRÅGOR

Det finns naturligtvis åtskilligt mer att säga i detta ämne. Har ni frågor kan ni förutom P. O. Henningsohn på Bell & Howell även kontakta studierektor Nils Stjärnfeldt, Riksidrottsförbundet.

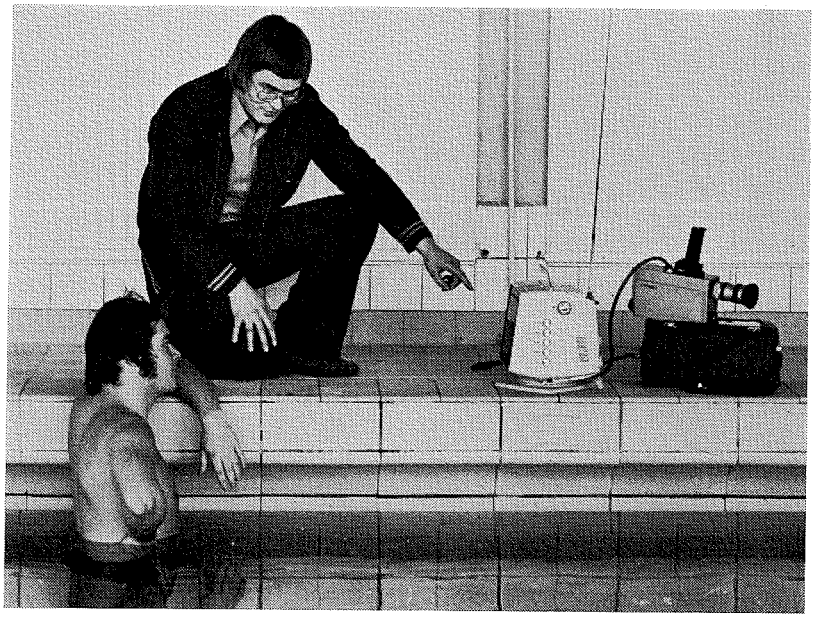
UBK
Reine Milger



Stationär videobandspelare och kamera, där simmaren direkt efter genomförd filmning kan få se resultatet



Filmning med portabel kamera



Till den portabla kameran medföljer oftast en fristående monitor där simmaren omedelbart efter filmningen kan få se resultatet

Lektionsförslag och övningsförråd för FRITT VALT ARBETE

Skolornas Fritt valt arbete är nu fullt utbyggt. Årskurserna 7, 8, 9 har varje vecka en dubbeltimma Fritt valt arbete. Ämnet simsport finns med på de flesta orter med simhallar. Antalet simledare, som tjänstgör som handledare i simsport är stort även om en hel del grupper i simsport handhas av lärare. Av såväl simledare som lärare har länge framförts önskemål om detaljerade anvisningar för Fritt valt arbete-simsport. Utbildningskommittén har nu tagit fram ett paket bestående av 12 lektionsförslag, övningsförråd i simning, simhopp, vattenpolo och konstsim samt litteratur, vilket kommer att säljas på Svenska Simförbundet för en kostnad av 50:—.

Utbildningspaketet förutsätter att handledaren har en grundläggande utbildning i simsport och vänder sig sålunda i första hand till simledare och gymnastiklärare, vilka väl också bör vara de enda som kan komma ifråga som handledare för ämnet simsport. Det kan i sammanhanget nämnas att utbildningskommittén föreslagit skolöverstyrelsen en kurs för skolfolk ang. Fritt valt arbete — simsport. Kursen är främst avsedd som vidareutbildning för gymnastiklärare.

Den i paketet ingående litteraturen är följande: Alm-Buhre: Simma; Öhman: Simhopp; Hjärpe: Konstsimboken; Stencil ang. vattenpolo; Kort om regler i vattenpolo; Svenska Simförbundets stadgar och tävlingsbestämmelser.

Då vi hoppas och tror att de flesta simledare redan har ovannämnda litteratur presenterar vi här den andra biten av paketet, lektionsförslagen och övningsförråden.

SIMNING, SIMHOPP, VATTENPOLO, KONSTSIM

Varje lektion förutsätter c:a 1 timma effektiv tid i vattnet.

LEKTION 1

1. Visa och instruera tekniken i bröstsim. Glidmomentet.
2. 200 m bröstsim.
3. 1 längd bröstsim. Räkna tagen. 15 tag/25 m är godkänt.
4. 1 längd bröstsim. Räkna tagen. Försök förbättra antalet tag.
5. Visa och instruera ryggcrawlbenspark.
6. 50 m ryggcrawlbenspark. Med eller utan platta.
7. Visa och instruera ryggcrawlarmtag.
8. Öva ryggcrawlarmtag på land och stående på botten i vattnet.
9. Öva att två och två köra "skottkärra" ryggcrawl.
10. 50 m ryggcrawl.
11. Öva frånskjut från väggen — försök glida minst 5 m utan simtag.
12. Avsluta med 100—200 m valfri simning. Flera simsätt helst.

LEKTION 2

1. 200 m valfri simning. Helst flera simsätt.
2. Visa och instruera crawlbenspark.
3. 50 m crawlbenspark.
4. Visa och instruera andning och utblåsning vid crawl.
5. Öva "koka kaffe" med inandning åt sidan.
6. Öva crawllandning med benspark i skvalprännan. Raka armar.
7. Visa och instruera rygkstart.
8. Öva ryggstarter från skvalprännan.
9. Lekövningar i hopp från bassängkanten och 1-meterssvikten. "Följa John.
10. Avsluta med 100—200 m valfri simning. Helst flera simsätt.

LEKTION 3

1. Tag reda på vilka märketn eleverna tagit samt gå igenom vilka märken som finns.
2. Avlägg prov sträcksim för märken.
3. Visa och instruera startdykning.
4. Öva startdykning med armsving. Minst 5 m utan armtag.
5. Gå igenom och avlägg längldykningsprov för märken.
6. Lek med vattenpoloboll i vattnet. Öva passning av bollen.
7. Avsluta med 100 m ryggcrawl.

LEKTION 4

1. Repetera instruktion för ryggcrawl.
2. Öva volter bakåt i vattnet.
3. Visa och instruera ryggsimsvändningar med och utan volt.
4. Öva ryggsimsvändningar med och utan volt.
5. Avlägg ryggsimsprov för märken.
6. Öva crawl i skvalprännan.
7. 50 m crawlbenspark.
8. Visa och instruera crawlarmtaget.
9. Öva crawlarmtag på land och stående på botten i vattnet.
10. Öva två och två köra "skottkärra" crawl.
11. Öva crawlarmtag med benen i skvalprännan.
12. Öva att simma crawl så långt som möjligt utan att andas.
13. Avsluta med 100 m ryggcrawl.

LEKTION 5

1. Repetera instruktion för bröstsim.
2. Öva bröstsimskick mot väggen.
3. 50 m bröstsimskick utan platta. Försök nå hälarna med fingertopparna.
4. 50 m bröstsimskick med platta. Räkna tagen per längd.
5. 50 m bröstsimsarmtag med kork mellan benen.
6. 50 m bröstsim. Räkna tagen per längd.
7. Visa och instruera bröstsimsvändningar.
8. Öva bröstsimsvändningar med ett arm- och bentag under vattnet.
9. 200 m bröstsim med riktiga vändningar.
10. Vattenpolo. Enhandspassning. Enhandsmottagning. Simning med boll.
11. Avsluta med 100 m hälften crawl, hälften ryggcrawl.

LEKTION 6

1. Repetera instruktion för benspark i crawl, ryggcrawl och bröstsim.
2. 150 m benspark — 50 m av varje simsätt utom fjäril.
3. Visa och instruera fjärilskicken.
4. Öva fjärilskicken under vattnet.
5. 50 m fjärilskick med eller utan platta.
6. Repetera instruktion för crawlarmtag.
7. 50 m crawlarmtag med kork mellan benen.
8. Gå igenom och avlägg flytprov för märken.
9. Avsluta med 200 m hälften crawl, hälften ryggcrawl.

LEKTION 7

1. 200 m medleybenspark. 50 m av varje simsätt.
2. Visa och instruera start i crawl och fjärilsim.
3. Öva starter i crawl och fjäril.
4. Lagkapp 6×1 längd. 2 av varje simsätt utom fjäril.
5. Öva volter framåt i vattnet.
6. Visa och instruera crawlvändning med och utan volt.
7. Öva crawlvändning med och utan volt.
8. Repetera instruktion för crawl.
9. 50 m crawl.
10. Simhopp: Stilarterna på land. Stående sats och stående fothopp framåt på 1-meterssvikten. Rak stil.
11. Avsluta med 150 m — 50 m av varje simsätt utom fjäril.

LEKTION 8

1. Simhopp: Fothopp framåt. Baklänges sats och baklänges fothopp från 1-meterssvikten. Rak stil. Fall framåt från 1-meterssvikten.
2. 400 m valfri simning. Flera simsätt.
3. Visa och instruera bröstsimsstart.
4. Öva bröstsimsstart med ett arm- och bentag under vattnet.
5. Visa och instruera fjärilsarmtaget.
6. Öva fjärilsarmtaget på land och stående på botten i vattnet.
7. Öva "hoppfjäril".
8. Öva ryggstart från pall.
9. Visa och instruera hur man tar tid i simning.
10. Låt eleverna simma 25 m på tid. Eleverna tar tid.
11. Avsluta med 200 m valfri simning. Helst flera simsätt.

LEKTION 9

1. Gå igenom o. avlägg vattentrampningsprov för märken.
3. Gå igenom klädsimprov för märken. Ta med kläder till nästa lektion.
4. Visa och instruera tekniken i fjärilsim. Andningen.
5. Öva att simma så långt fjäril som möjligt utan att andas.
6. Konstsim. Utgångslägen. Skovling. Karet. Baklänges och framlänges volt i gruppering.
7. Vattenpolo.
8. Avsluta med 100 medley.

LEKTION 10

1. Avlägg klädsimprov för märken.
2. Simhopp, Fothopp framåt i gruppering, stående huvudhopp framåt i gruppering från 1-meterssvikten.
3. Gå igenom måldomarens arbete.
4. Ordna enkel tävling där eleverna är tidtagare och måldomare.
5. Avsluta med 400 m valfri simning. Helst alla simsätt.

LEKTION 11

1. 200 m medleybenspark 50 m av varje simsätt.
2. Gå igenom och avlägg livräddningsprov för märken.
3. Konstsim. Torped, delfin, omvänd delfin, ostron.
4. Visa och instruera fjärilsvändning.
5. Öva fjärilsvändningar.
6. 50 m fjärilsim.
7. Visa och instruera medleyvändningar.
8. Öva medleyvändningar.
9. 200 m medley — 50 m av varje simsätt.

LEKTION 12

1. Gå igenom och avlägg hopprov för märken.
2. Avsluta alla märkesprov.
3. Orientera om motionsmärken i simning.
4. Gå igenom de enklaste reglerna i simning.
5. Gå igenom bandomarens arbete.
6. Gå igenom hur man ordnar en enkel tävling.
7. Låt eleverna själva ordna en enkel tävling där de själva är deltagare resp. funktionärer i omgångar.

LEKTION 13 o. s. v.:

Om samma grupp fortsätter mer än 12 lektioner kan det vara lämpligt att närmare penetrera de i de första 12 lektionerna vidrörda områdena. Om samma grupp går både höst och vår bör läraren och eleverna gemensamt komma överens om det fortsatta programmet. Alternativen kan här vara: 1.Motionssimning, 2. Ledarskap med teknikträning och utformning av träningsprogram, 3. Hopp, 4. Vattenpolo, 5. Konstsim.

SUMMERING

Ovanstående är endast ett förslag. Erfarenheter visar dock att nya elever i början bör ha ett av läraren utarbetat förslag. Senare bör eleverna själva få välja innehåll i lektionerna. Lagkapper, bollspel och andra lekfulla moment bör dock ingå i alla lektioner.

EXEMPEL PÅ ÖVNINGSFÖRRÅD

1. BRÖSTSIM (sid. 39—46 i Alm-Buhre: SIMMA)

a. Glidmomentet. 1 längd bröstsim på så få tag som möjligt. 15 tag/25 m är godkänt.
b. Benkicken. Öva att ligga vid väggen och ta en benkick så att händerna stöter i väggen. Stöt ifrån med händerna och gör om. Poängtera att fotsulan ska vara mot vattenytan och tårna riktade rakt utåt sidorna.
c. 50 m benkick utan platta. Händerna utefter sidorna. Försök nå hälarna med fingerspetsarna.
d. 50 m benkick med platta. Räkna tagen/längd.
e. Armtaget. 50 m bröstsimsarmtag med kork mellan benen.

2. RYGGSIM (sid. 23—30 i SIMMA)

a. 50 m ryggcrawlbenspark. Först med platta **heter visar dock att nya elever i början bör** över knän eller bakom huvudet. Senare utan platta med händerna sträckta bakom huvudet.
b. Öva ryggcrawlarmtaget på land och stående på botten i vattnet. Tummen i först. Axeln intill örat.
c. Öva två och två att köra "skottkärra" ryggcrawl.
d. 50 m ryggcrawl.

3. CRAWL (sid. 30—38 i SIMMA)

a. 50 m crawlbenspark.
b. Öva "koka kaffe" med inandning åt sidan.
c. Öva andning och benspark i skvalprännan.
d. Öva crawlarmtaget på land och stående på botten i vattnet.
e. Öva två och två att köra "skottkärra" crawl.
f. Öva crawlarmtag med benen i skvalprännan.
g. 50 m crawlarmtag med kork mellan benen.
h. Öva att simma crawl så långt som möjligt utan att andas.
i. 50 m crawl.

4. FJÄRILSIM (sid. 46—54 i SIMMA)

a. Öva fjärilskick under vattnet.
b. 50 m fjärilskick med eller utan platta.
c. Öva fjärilsarmtaget på land och stående på botten i vattnet.
d. Öva hoppfjäril.
e. Öva att simma fjäril så långt som möjligt utan att andas.
f. 50 m fjäril.

5. MÄRKESTAGNING (Kap. IX i Simförbundets stadgar och tävlingsbest.)

a. Gå igenom vilka märken som finns.
b. Avlägg prov sträcksim för märken.
c. Avlägg prov ryggsim för märken.
d. Gå igenom och avlägg prov flytning för märken.
e. Gå igenom och avlägg prov vattentrampning för märken.
f. Gå igenom och avlägg prov längddykning för märken.
g. Gå igenom och avlägg prov klädsim för märken.
h. Gå igenom och avlägg prov djupdykning för märken.
i. Gå igenom och avlägg prov hopp för märken.
j. Gå igenom och avlägg prov livräddning för märken.
k. Orientera om motionsmärken. Simborgarmärket. Milmärket m. fl.

6. STARTER (sid. 55—59 i SIMMA)

a. Öva ryggstarter i skvalprännan. Armarna utåt sidorna. Magen spänns ut.
b. Öva ryggstarter från pallen.
c. Öva startdykning med armsving. Minst 5 m utan armtag.
d. Öva crawlstarter.
e. Öva fjärilstarter.
f. Öva bröstsimstarter med ett arm- och bentag under vattnet.

7. VÄNDNINGAR (sid. 59—63 i SIMMA)

a. Öva frånskjut från väggen — försök glida minst 5 m utan simtag.
b. Öva volter bakåt i vattnet. Blås ut luft genom näsan.
c. Öva ryggsimsvändningar med och utan volt.
d. Öva volter framåt i vattnet.
e. Öva crawlvändningar med och utan volt.
f. Öva bröstsimsvändningar med ett arm- och bentag under vattnet.
g. Öva fjärilsvändningar.
h. Öva medleyvändningar.

8. FUNKTIONÄRSUTBILDNING

a. Visa och instruera hur man tar tid i simning.
b. Låt eleverna simma 25 m på tid. Eleverna tar tid.
c. Gå igenom måldomarens arbete.
d. Ordna enkel tävling där eleverna är tidtagare och måldomare.
e. Gå igenom de enklaste reglerna i simning.
f. Gå igenom bandomarens arbete.
g. Gå igenom rur man ordnar en enkel tävling.
h. Låt eleverna själva ordna en enkel tävling där de själva är deltagare resp. funktionärer i omgångar.

SIMHOPP

a. Allmän introduktion och planläggning. Kortfattad genomgång av reglerna.
b. Lekövningar från bassängkanten och 1-meterssvikten. "Följa John".
c. Filmförevisning, litteraturgenomgång.
d. Hoppgymnastik (om möjligt kombinerat med träning på studsmatta) Stående sats på land.
e. Stilarterna i simhopp på land. Stående sats framåt och stående fothopp framåt från 1-meterssvikten, rak stil.
f. Fothopp framåt, baklänges sats och baklänges fothopp från 1-metersvikten, rak stil.
g. Nedslagsteknik. Fall framåt från 1-meterssvikten.
h. Fothopp framåt i gruppering och stående huvudhopp framåt i gruppering från 1-meterssvikten.
i. Hoppgymnastik och anloppstekniken på land.
j. Anloppsteknik o. fothopp framåt med anlopp från 1-meterssvikten.
k. Provtagning för simhopparmärket i järn.
l. Lekövningar från 1-, 3- och 5 meter. Baklänges fall och "rullvolter" framåt och bakåt från 1-meterssvikten.

VATTENPOLO

a. Introduktion och planering.
b. Lek med bollen i vattnet. Passning av bollen.
c. Enhandspassning. Enhandsmottagning. Simning med boll.
d. Regelgenomgång.
e. Nya passningsövningar. Skottövningar. Målvaktens arbete.
f. Samspel i vattenpolo.
g. Starter. Tramp. Vändningar. Personligt försvar.
h. Spel med småmål.

KONSTSIM

a. Introduktion och planering.
b. Genomgång av reglerna.
c. Konstsimmets utgångslägen.
d. Skovling.
e. Karet. Baklänges och framlänges volt i gruppering.
f. Torped. Delfin.
g. Omvänd delfin. Ostron.
h. Baklänges volt i pikställning. Vattenhjul.
i. Överslag på grunt vatten. Balettben.
j. Haj och haj i cirkel.
k. Tumlare och tumlare med 1/2 skruv.
l. Prov för järnmärket.

Ovannämnda övningar är inom varje grupp ordnade i svårighetsgrad men för att åstadkomma omväxling bör man absolut kombinera övningar från flera grupper på en lektion.

Instruktörer – funktionärer – styrelse
SÅ SKER REKRYTERINGEN

Som tidigare nämnts börjar det bli allt vanligare att en instruktör anställs av föreningen med kommunala medel. Timersättning är dock fortfarande den vanligaste ersättningsformen för instruktörer. Enligt en utredning av författaren från 1967 (Svenska Simförbundet 31.5.1967) varierade ersättningen mellan 0 och 14 kr. per timme. 50% av instruktörerna hade ingen ersättning alls utan arbetade "helt ideellt". Vanligt är att badmästare vid sidan av sitt ordinarie arbete åtar sig träningen av föreningens simmare.

Rekryteringsformen varierar alltså i hög grad från fall till fall. Bland de instruktörer som tjänstgör utan någon ersättning märks framför allt föräldrar till simmare i föreningen och före detta tävlingssimmare.

Det underlättar ofta för en instruktör om han kan få en eller kanske flera assistenter som hjälp under träningen. Föräldrar och före detta simmare utgör här en rekryteringskälla väl värd att ta tillvara. Genom att assistera en erfaren instruktör ökar ofta intresset för verksamheten, man går kurser och kan så småningom ta vid när någon instruktör slutar eller om verksamheten växer.

TÄVLINGSFUNKTIONÄRER

För att genomföra en simtävling krävs 25—35 funktionärer, beroende på antal banor. Svårigheten för föreningarna att rekrytera dessa resulterar inte sällan i att tävlingarna måste genomföras med ett alldeles för litet antal funktionärer, vilket ger arrangemanget stora brister.

Någon ersättning till funktionärerna utgår vanligen inte. Vid större tävlingar kan dock reseersättning erhållas. Organisationen under själva tävlingen är som system betraktad kortvarig. Rekryteringen till de olika rollerna sker från så gott som samtliga av föreningens delsystem. Det egna tävlingsarrangemanget samlar medlemmar från föreningens olika grupper till en gemensam insats och är därför att betrakta som ett mycket viktigt inslag i föreningsarbetet.

Nyrekryteringen till funktionärsstaben är dock ofta ett problem. Det har emellertid visat sig framgångsrikt att i samband med nybörjartävlingar, som vanligen besöks av ett stort antal föräldrar, be några av åskådarna hjälpa till med enklare funktionärsuppgifter. Genom att efter tävlingen be dem medverka även i kommande tävlingar knyts de allt fastare till verksamheten och rekommenderas småningom att delta i kurser.

Den funktionärsuppgift som kanske är lämpligast att starta med är tidtagningen. Efter en kort instruktion kan den nye funktionären på egen hand klara uppgiften nöjaktigt. Det förutsätter dock att tävlingen endast är öppen för nybörjare där kravet på tidtagningen inte är så stort.

Nedanstående utdrag ur min uppsats för tre betyg i sociologi får inte ses isolerat från övriga funktioner inom en förening, där alla funktioner mer eller mindre direkt eller indirekt påverkar varandra och därmed också verksamheten i dess helhet. Man kan t. ex. inte göra en punktsatsning på rekrytering utan att samtidigt beakta de krav som ställs på utbildning, information, målsättning o. s. v. Artiklarna i denna serie följer inget logiskt mönster och bildar heller ingen komplett enhet. Det går inte att bygga upp en förening med ledning av artikelserien, som vi dock hoppas skall stimulera till debatt. Den som vill ha en samlad bild av verksamheten i en förening kan köpa uppsatsen genom förbundskansliet.

Pris: 5 kr.

Reine Milger

TILL STYRELSEN

Ledamöterna i styrelsen rekryteras/tillsätts ju formellt av årsmötet efter förarbete av valberedningen. Ledamöterna tillsätts för ett eller flera år och rekryteringsformen är alltså mer "bunden" än vid vanligt medlemsskap.

Valberedningen kan få en mycket avgörande betydelse för hela föreningens utveckling genom de förslag den förelägger årsmötet. Ett målmedvetet arbetande av valberedningen kan på ett par år förnya en hel styrelse och därmed kanske också förändra hela föreningens målsättning. Detta innebär i sin tur att val av ledamöter till valberedningen bör ske med största omsorg inte enbart med tanke på åsiktsgemenskap utan även med tanke på att valberedningens ledamöter tillsammans bör ha en personkännedom som omfattar såväl ledare som simmare och föräldrar.

Det är inte ovanligt att ett mindre arvode utgår till presidiets medlemmar och/eller viss ersättning i samband med sammanträden.

Här liksom på de flesta andra ledarposter i föreningarna är det vanligen simmarnas föräldrar som utgör det dominerande inslaget. När simmarna slutar så slutar oftast även föräldrarna. Omsättningen på ledare är också stor och det gäller hela tiden att söka hålla en kontinuerlig rekrytering av såväl simmare som ledare.

TILL FÖRÄLDRASEKTIONEN

Vad som sagts tidigare om den snabba omsättningen på ledare gäller naturligtvis i hög grad även för föräldrasektionen.

Sektionen präglas i hög grad av dess ledare och de uppgifter den fått att lösa. I många föreningar saknas sektionen och arbetsuppgifterna sköts av styrelsen.

Genom målsättningen att bl. a. samla in pengar till föreningens verksamhet i stort och att arrangera klubbträffar m. m. har simsällskapets föräldrasektion snabbt nått en omfattande verksamhet inte minst tack vare driftiga ledare. Förutom sektionsstyrelsens ledamöter har ett 40-tal föräldrar mer eller mindre fast knutits till verksamheten.

Rekryteringen har skett i samband med nybörjartävlingar, på träningskvällar och vid klubbträffar då även föräldrar hälsats välkomna. För att ytterligare underlätta rekryteringen till sektionen har kravet på medlemskap i föreningen slopats.

Flertalet anslutna till sektionen har dock löst medlemsavgift.

MOTIONSKOMMITTÉN

Simning som motionsidrott attraherar vanligen även grupper och enskilda som i vanliga fall inte har någon direkt anknytning till en simförening. Rekryteringen till motionsgruppen kan därför med fördel ske genom t. ex. ett allmänt upprop inom kommunen förutom särskild inbjudan till simmarnas föräldrar. Även simmarna själva bör beredas tillfälle att delta i motionssimningen, då de får tillfälle att utöva sin sport tillsammans med övriga familjen. Medlemsskap i huvudföreningen bör vara frivilligt.

Motionssimningen kan på detta sätt bli en värdefull träffpunkt för medlemmar ur föreningens alla sektioner, något som kan stärka "vi-känslan" och samhörigheten inom föreningen. De motionssimmare som tidigare inte är knutna till föreningen utgör en värdefull rekryteringskälla inte minst för supporterklubben.

Motionskommitténs styrelse rekryterar sina ledamöter bland motionsgruppens medlemmar.

Torbjörn Stockfelt:

Därför är idrotten en pedagogisk angelägenhet

Härom veckan presenterades resultaten av en undersökning av Bo Kronby, i vilken det visades att den psykiska prestationsförmågan är mycket beroende av den fysiologiska ansträngningsnivån. Bl. a. kan man dra den slutsatsen att det är viktigt för den som har ett psykiskt komplicerat arbete att ha en fysiologisk status som svarar upp mot de psykiska kraven. Människan är person, är kropp, är själ, är ett. En sund själ och en sund kropp förutsätter varandra.

Idrottsrörelsen är den organisation i Sverige som samhället mest satsar på som medel att sunda till kropparna. Psykolog Hans Brunnberg, som arbetar inom pedagogiska institutionen vid Stockholms universitet försöker att utröna om idrottsrörelsen verkligen är så beskaffad att den tar hänsyn till att kropp och själ är ett.

Hans projekt har kallats "Idrottsrörelsen som uppfostringsmiljö". Nedanstående kommentar bygger i rätt hög grad på resultat inom hittills erhållits inom projektets ram.

VILKA REKRYTERAS TILL IDROTTSRÖRELSEN?

Det skiljer sig litet från idrottsgren till idrottsgren, men inom de flesta börjar rekryteringen att ta mer seriös form när adepterna är i 10-årsåldern. Det kan eventuellt sägas att rekryteringschansen (eller rekryteringsrisken) är över i 15-årsåldern. Till idrottsrörelsen rekryteras alltså i huvudsak barn, mest pojkar, mellan 10 och 15 års ålder, dvs elever i mellan- och högstadiet.

Den sociala bakgrunden är ganska skiftande mellan olika idrottsgrenar, även om en viss utjämning skymtas vara på väg. Fortfarande är emellertid idrotter som bordtennis, ishockey och fotboll mer företrädda bland barn vars föräldrar har låg utbildnings- och inkomstnivå, medan tennis, basketboll, simning, fri idrott m. fl. är populärare i högre utbildnings- och inkomstskikt, alltså bland socialt gynnade.

Sannolikt är skillnaden större bland vuxna utövare, dvs barn från gynnade familjer tenderar att bli kvar i idrotter som är populära bland gynnade familjer, medan andra barn antingen byter idrott eller slutar att idrotta, när de har kommit upp litet i åren. Bland annat medför detta att utbildnings- och inkomstnivån är något högre bland idrottare än för medelsvensson.

Grovt sett kan "idrotten" beskrivas som socialt gynnad på grund av sin familjebakgrund och sina egna, personliga karakteristika.

Det skiljer mellan landets olika delar, delvis av naturliga skäl — det är svårt att åka slalom i Skåne — men i huvudsak av kulturella — Värmland, Gästrikland och Västerbotten har gammal ishockeykultur,: Östergötland fotbollskultur etc, något som medför höjd sannolikhet för att man rekryteras till ishockey i Värmland, Gästrikland och Västerbotten och till fotboll i Östergötland. De flesta landskap har någon specialitet.

Den viktigaste slutsats som man kan dra av detta är att pedagogiskt skickliga ledare kan bereda marken för sin egen idrott inom det egna boendeområdet. Idrott är en pedagogisk angelägenhet redan därför att dess utbredning och popularitet beror på hur väl dess företrädare når ungdomen.

Som svar på frågan vilka som rekryteras till idrottsrörelsen kan alltså sägas att de är sådana som nås av ledare, med vilka de känner gemenskap. Det är därför oerhört viktigt att dessa ledares sätt att tänka och handla står i överensstämmelse med godtagbara normer för samhälleligt handlande.

VARFÖR REKRYTERAS DE TILL IDROTTSRÖRELSEN?

Det första och enklaste svaret är naturligtvis att de rekryteras för att idrotta.

Det är inget oriktigt svar, och i ett antal klubbar kan det också tilläggas att de ska idrotta med framgång för att vara välkomna. Idrottsrörelsens specifika innehåll är ju idrott, enkannerligen tävlingsidrott.

Det är emellertid ett otillräckligt svar. Idrottsrörelsens funktionärer, precis som alla andra likartade organisationers funktionärer, rekryterar också av andra skäl. De flesta idrottsfunktionärer har sina engagemang för att ge sin fritid, ja, sina liv, ett meningsfullt innehåll. Människor brukar nästan alltid därmed mena att de får kontakt med andra människor.

Alltså, de som redan är inne i idrottsrörelsen rekryterar nya medlemmar för att själva få nya kontakter. Idrottsrörelsen är en social företeelse. Den har skapats för att människor vill ha människors sällskap och gemenskap.

Nu är det ju, emellertid, så att man alltid påverkar och påverkas, om man är tillsammans med människor. Det ligger inget ont i påståendet att man försöker omforma de andra efter sitt eget beläte. Vi kan nöja oss med att oaffekterat konstatera att så är det.

Detta innebär att den som rekryteras till idrottsrörelsen rekryteras dit inte endast för att tillägna sig ett effektivt idrottstänkande och idrottshandlande utan också för att tillägna sig ett handlande i övrigt som de redan rekryterade gillar och vill ha.

Det innebär också att det är större sannolikhet för att vissa rekryteras och låter sig rekrytera än andra. Om man inte accepteras som person kommer man inte i en viss organisation, i det här fallet idrottsrörelsen. Inte heller låter man sig rekryteras om man upplever sig vara mycket annorlunda än de tidigare medlemmarna.

Detta är ett av skälen till att det blir en något sned socialgruppsfördelning inom idrottsrörelsen, men det bidrar också till att t. ex. kvinnor har något svårare att få fotfäste. Detta brukar märkas på idrottslig toppnivå, där elitkvinnornas ledare får sämre ekonomiska villkor att arbeta under än elitmän-

I "LÄRARTIDNINGEN Svensk Skoltidning" har vi hittat följande artikel av Torbjörn Stockfelt, som vi publicerar med såväl författarens som tidningens tillstånd. Artikeln är ett debattinlägg och heter: "Därför är idrotten en pedagogisk angelägenhet".

Så simmade Spitz

För de simmargrabbar som vill sätta upp mål för sig och dessutom kunna jämföra sina resultat med en världsstjärna presenterar vi nu Mark Spitz' årsbästa fr. o. m. det han var 14 år gammal tills han slutade som simmare vid OS i München 1972.

Ålder	År	100 fr.	200 fr.	400 fr.	1500 fr.	100 fj.	200 fj.	200 me
14	—64		2.12,3	4.33,9		1.05,0	2.27,5	2.28,5
15	—65		2.04,0	4.21,9	17.24,7			
16	—66	55,2	2.00,0		16.59,0	58,1	2.11,0	2.20,6
17	—67	53,6	1.58,7	4.08,8		55,7x	2.05,7x	2.13,6
18	—68	53,0	1.55,9	4.07,7		55,6x	2.05,8x	
19	—69	52,6	1.54,3x			55,6x		2.18,7
20	—70	51,9x	1.54,6			56,1x	2.05,0x	
21	—71	52,45x	1.53,50x			55,01x	2.03,89x	
22	—72	51,22x	1.52,78x			55,27x	2.00,70x	

x= tiden bäst i världen det året

nens, men i olika former finns det på alla nivåer.

Idrottsrörelsen är skapad av och för konkurrenskraftiga män i 25-årsåldern och var och en som avviker från denna grupp har svårt, inte bara att klara aktiviteten, utan också att klara sig som person. Kvinnor avviker. Socialt handikappade avviker. Utlänningar avviker. Ja, redan män i 30—35-årsåldern avviker och försvinner därför ur de aktivas led, frivilligt eller ofrivilligt. Faktiskt avviker de flesta av oss från att vara konkurrenskraftiga 25-åriga män.

Man skulle kanske säga, att detta inte spelar så stor roll. De konkurrenskraftiga 25-åringarna kan väl få ha sin situation för sig!

MEN, om man betänker att de som rekryteras inte kan undgå att ta emot och till sina göra de idéer, och den ideologi som gruppen står för och odlar, och att gruppen naturligtvis måste få en begränsad idéspännvid, kan man förstå att var och en som är intresserad av den potentiella rekryteringsgruppen, 10—15-åringarna, måste fråga sig om det verkligen är önskvärt eller ens tillrådligt att gruppen ska fungera utan insyn.

VILKEN IDEOLOGI STÅR IDROTTSRÖRELSEN FÖR?

Det kan ju, nämligen, vara så t. ex. att de idéer och de handlingsnormer som odlas inom idrottsgrupperna är motstridande eller avvikande på ett orimligt vis från de idéer som odlas i t. ex. skolan.

Delvis kan man nog beslå att så är fallet. Konkurrensmentaliteten och prestationskraven är mer skärpta inom idrottsrörelsen än annorstädes, åtminstone i vissa fall. Kroppsövningen blir ett medel för vinnande av framgång, inte ett naturligt led i livshållningen. Idrottsrörelsen gör inte sina medlemmar till glada, förståndiga motionärer.

I andra avseenden kan det vara tveksamt var idrottsrörelsen står. Det är t. ex. svårt att finna att Riksidrottsförbundet har gjort något effektivt för att ändra stilen på idrottssidorna i våra dagstidningar. Ändå har många elitidrottare uttalat att de känner sig påpassade och plågade av skriverierna. Anser idrottens ansvariga att de är pjåskiga eller skyddar man dem på något sätt från tidningsskriverierna? Är sportjournalistiken kanske inte de idrottsansvarigas bord?

En slutsats som man kan dra är att sportjournalistiken inte är en nog viktig angelägenhet för de idrottsansvariga för att de ska göra något väsentligt för att påverka den. Den kanske t. o. m. ändå är ett bra uttryck för Riksidrottsförbundets filosofi?

Nu vet vi inte om detta faktiskt innebär att idrottsrörelsens normsystem verkligen är annorlunda än de normsystem som prioriteras i skolan och i andra likartade organisationer i vårt land. Brunnbergs undersökning går bl. a. ut på att klarlägga detta.

Så mycket är emellertid troligt att det finns skillnader och att en del av de skillnaderna är betänkliga.

Man kan emellertid också, om man är kunnig om idrottsrörelsen, finna att en hel del av de normer och handlingsmodeller som finns där vore värdefulla att få in i även andra organisationer. Det finns mycken kunskap hos instruktörer och ledare som skulle kunna tipsa andra människor om gemenskap och om hur man samverkar.

DÄRFÖR ÄR IDROTTEN EN PEDAGOGISK ANGELÄGENHET

Idrotten är således en pedagogisk angelägenhet inte bara därför att den måste granskas och förändras utan också därför att den kan tjäna som idégivare till andra organisationer, ja, till hela vårt samhälle.

Det känns därför litet underligt att tvingas konstatera, att Brunnberg, trots att högt ansedda forskare i Sverige har bedömt hans försöksuppläggning och hittills vunna resultat som mycket tillfredsställande, inte har fått stöd från SÖ för sin verksamhet. SÖ:s forskningsledning anser att idrotten är en suverän angelägenhet för idrottsrörelsen och det gör tydligen gymnastikkonsulenter och andra ansvariga också.

Litteratur: Stockfelt, Idrottspsykologi, Bonniers 1970, Brunnberg, Idrottsrörelsen som uppfostringsmiljö, IAN-rapport 20, Falk, Idrotten som pedagogisk miljö, IAN-rapport 70 m. fl. IAN-rapporterna kan erhållas från Pedagogiska institutionen, Fiskartorpsvägen 160 B, 104 05 Stockholm.

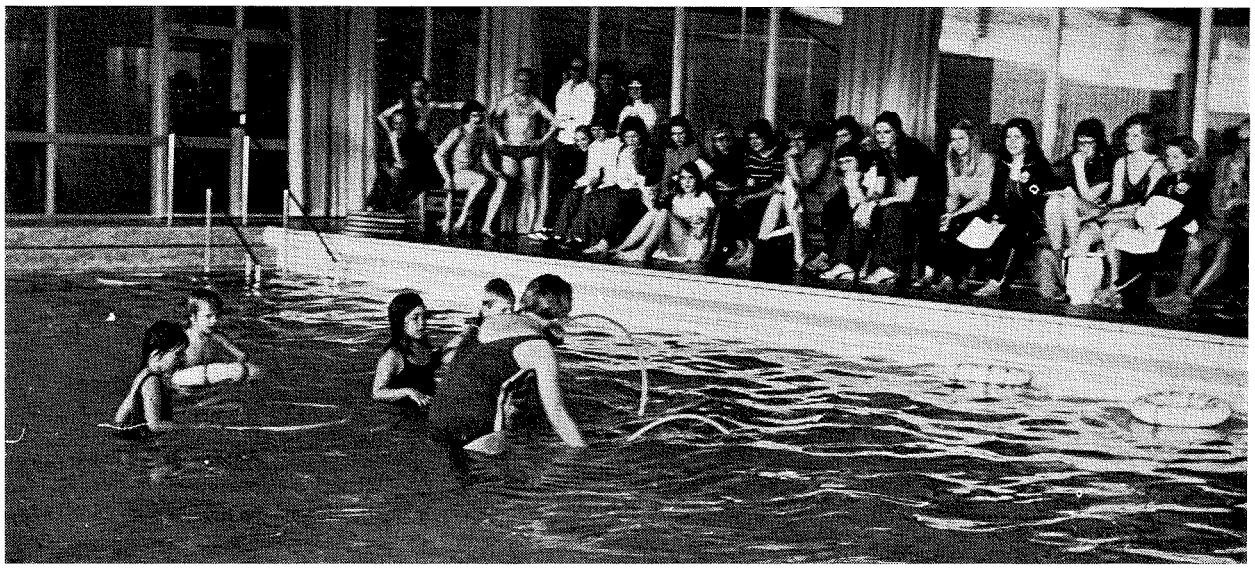
Stor internationell simtävling i Järfälla

1973 års 8-nationers i simning för ungdom kommer att äga rum i Järfällas nya simhall i Jakobsberg. Simhallen har 8 banor, vilket gör den utmärkt lämpad för detta arrangemang. Järfälla Simsällskap står tillsammans med Svenska Simförbundet som arrangör.

Tävlingarna som i år samlar deltagare födda 1957 och senare är ett av de stora tävlingsarrangemangen i simmar-Sverige i år, och Europas ledande simmarnationer är med. De deltagande länderna förutom Sverige är Belgien, England, Frankrike, Italien, Nederländerna, Spanien och Västtyskland.

På påskafton och påskdagen kl. 16.00 kan man alltså se simtävlingar av högsta klass i Järfälla och biljetter kan köpas i förköp genom Ulla Ericson, tel. 0758/321 88 vardagar kl. 19.00—21.00.

Lyckad Plask- och lek-kurs



Maud Lundman i aktion med demonstration av olika övningar i plask och lek för ett stort och intressant auditorium

Västergötlands Simförbunds kurs för "Plask och lek"-instruktörer 24—25/2 i Skövde blev mycket uppskattad av de 35 deltagarna och kommer säkerligen att bli årligen återkommande. Kursen, som leddes av Maud Lundman, Falköping, omfattade teori, filmen Wassergewöhnung, demonstrationslektioner och praktiska övningar med kursdeltagarna i vattnet.

Till grund för teoridelen låg Birger Buhres ännu inte helt "färdigställda overheadmaterial, som Maud Lundman kompletterat med ytterligare övningar på plaskstadiet.

Vad säger UBK om ett framtida steg under grundkursen? Birgers material "Från plask till fyra simsätt" är utmärkt men kan lämpligen kompletteras med mera plaskövningar modell Maud. De lektioner plaskskola som nu ingår i grundkursen är en bra början men inte tillräckligt tror

Bo Hogenäs

Äntligen en bra bok om idrottspsykologi

Äntligen har den kommit, boken i idrottspsykologi anpassad till rätt nivå.

Boken heter "Trenings- og konkurransepsykologi" och är författad av Willi Railo, lektor i pedagogik och pedagogisk psykologi vid Norges idrettshøgskole.

Det är första gången undertecknad läst en bok i psykologi som varit så väl anpassad till idrotten. I boken finns för den intresserade läsaren massor av tips och anvisningar om hur man psykologiskt skall se på idrotten och dess problem.

Boken innehåller stoff som alla tränare och ledare bör ha insikt i. De aktiva kan läsa boken för att få bättre kunskap om sig själv och sin idrott. Publiken kan läsa boken för att få större förståelse för idrottsmannens situation och hans psykologiska problem.

Boken innehåller 8 kapitel varav undertecknad funnit de sex sista mest intressanta. De handlar om koncentration — tankeverksamhet, motivation och motiv i idrott, idrottsgruppen, idrottsledaren, uppfattnings- och reaktionsträning, teknikträning och inlärning.

Willi Railo säger bl. a. i motivationskapitlet att den som för tidigt startat en systematisk och intensiv specialträning i specialidrotten bedrev idrott mycket kortare tid än de som startat denna systematiska träning senare i livet. Ett intressant påstående ur simningens synvinkel.

Boken är skriven på norska men är mycket lättläst och språket bör inte avskräcka från köp. Boken kostar c:a 21 kronor och är på 204 sidor intressant text. Boken kan beställas i bokhandeln och förlaget heter: ARAK-forlaget, Boks 32, Kringsjå, OSLO 8, Norge.

Roger Taflin

Utländska notiser

☐ **BRAD COOPER** vann Queenslands mästerskap på 100 rygg på 1.00,3 och 400 frisim utan direkt konkurrens på 4.04,3. Hans nye tränare, Harry Gallagher — mannen bakom Dawn Fraser — tror att Brad den här säsongen är mogen för v-rekord på 400 frisim. Från tävlingarna i övrigt noterades 14-åriga Sandra Yosts 2.21,8 på 200 fjäril. Stephen Holland vann 1.500 fritt på 16.16,6.

☐ **MARK SPITZ** har tilldelats Prix du President, franska sportakademins finaste utmärkelse, som gäller bästa sportbragden under 1972. Spitz sju guld i München räckte förstås. Konkurrenter om priset var bl a Shane Gould, Eddy Merckx och Lasse Wirén. Shane och Merckx har tidigare tilldelats priset.

☐ **SHANE GOULD** skall i sex månader bygga upp formen i Kalifornien, USA. Hon skall studera vid svenskbekanta Foothill College i Los Altos och skall träna för Nate Thornton. Den 19 februari åkte Shane till USA.

Knäckebröd bra medel på blåsig båtresa

Vilken överraskning!!! Telefonen ringde och min tränare Barbro Hedsten talade om, att jag skulle få följa med till Berlin som reserv och deltaga utom tävlan i landskampen mellan Västtyskland och Sverige. Gissa om jag blev glad!!!

Så var då avresedagen inne. Barbro och jag åkte med nattåget från Ludvika till Malmö, där vi nästa morgon träffade de andra deltagarna i truppen. Vi hann äta frukost, innan vi gick på "Berlinaren", tåget som skulle föra oss till Berlin via Trelleborg-Sassnitz. Efter ca 3,5 timmars sjötur på lugnt vatten, var vi framme i Sassnitz, men än var det flera timmars tågresa innan vi kom till Väst-Berlin.

Vi har väldigt trötta, när vi väl kom till hotellet, men det gavs inte lång tid till vila. Det var bara att packa sina simgrejor och åka till simhallen för att träna ett par timmar.

Hallen var stor och fin. Bassängen var 50 m lång med åtta banor, men med en enkel anordning delades den av till två 25 meters. Eftersom hela den del, som vi tävlade i, var 4,5 m djup, var det svårt att lägga om musikprogrammen så att man utnyttjade hela den stora bassängen. Jag kände mig väldigt liten, där jag låg och viftade med mitt balettben.

Trots att det blev sent, så smakade dagens andra Wienersnitzel väldigt bra!

Efter en lång och händelserik dag, var det skönt att få krypa till kojs.

Lördag förmiddag var fri och då passade vi på att se oss omkring. Efter en välkomstmiddag, som Berlins stad bjöd på, åkte vi tillsammans med de tyska flickorna med buss ut på en sightseeingtur. Det var väldigt intressant; vi fick bl. a. se muren, som skiljer Öst-Berlin från den västra delen. Även om man förut vetat, att det finns en mur, som delar staden i två delar, så var det chockerande att få se den i verkligheten.

Efter rundturen började "allvaret" i form av figurtävlingen. Vi var sju svenskor som deltog i den. Som alltid var det spännande vid lottningen av figurerna. I den svårare serien kom det upp två figurer med svårighetsgrad 2,1 och det tyckte vi var rätt så bra, för då hade domarna lite mer att döma på.

På söndag förmiddag var det dags för musiksimningen och trots att mina resultat inte skulle inverka på lagets kände jag spänningen i luften, när vi marscherade in i våra landslagsoveraller.

Det var verkligen roligt att få se västtyskornas program, då de anses tillhöra de bättre i Europa. Även om V-Tyskland vann landskampen var vårt humör prima, när vi gick till kamratmåltiden.

På måndag förmiddag fick vi lite tid över till en shoppingrunda innan tåget skulle gå.

Av hemresan minns man särskilt östtskarnas noggranna kontroll av våra pass och vår kupé. Båtresans strapatser glömmer jag inte heller, eftersom det blåste 17 m/s. För att hålla magen i styr, var det stor åtgång på knäckebröd! Vi var dock några, som klarade oss utan, och kunde njuta av gungningarna.

När vi kommit i hamn, åkte vi till Malmö, där vi skiljdes från våra göteborgsvänner. Efter en natt på tåget vaknade vi i Stockholm, där vi tog farväl av vår ledare Set Hjärpe.

Som summering måste jag säga, att resan blev en stor upplevelse för mig och den gav mig många nya idéer och impulser.

Eva Björk

Det går bättre och bättre

Flicka med svavelstickor gick hem i Berlin-kampen

I returkampen i konstsim i Schöneberghallen i Västberlin den 3—4 februari segrade Västtyskland med 559,01 poäng mot 529,24. Det är dock glädjande att kunna konstatera att förlusten denna gång endast blev 29 poäng mot 50 i Göteborg för ett par månader sedan och alltså även mindre än mot Danmark i förra årets nordiska fyrlandskamp.

Ankaret i det tyska laget Ingeborg Illner vann figurtävlingen och musiksimning solo samt deltog i tyskornas segrande par och lag. Bästa svenska var Barbro Anséhn med fjärdeplacering i figur, tredjeplats i solo, 2 plats tillsammans med Marie Cervin i par samt andraplacering i lag.

De svenska flickorna hade denna gång mindre respekt för motståndarna än i Göteborg och gjorde över lag bättre musiksimningar än tidigare. Barbro Anséhns "Flickan med svavelstickorna" gick hem såväl hos domare som publik. Hon erhöll näst högsta poängen 35,83, vilket hon var väl värd.

Näst bäst svenska solo genomfördes av Harriet De Giorgio. Med "Cleopatra" erhöll hon 35,00 poäng men tyvärr var figurpoängen alltför låg för att Harriet skulle få någon topplacering sammanlagt. Marie Cervin erhöll denna gång endast 33,33 poäng för "Kejsarinnans krönings", som dock tillsammans med en bra figurpoäng räckte till en fjärdeplacering.

Reserven Eva Björk, som deltog utom tävlan, erhöll en hedersam tiondeplacering i figurmomentet i vilket 22 flickor deltog. Hennes solo bedömdes lågt av domarna och detta med rätta. Finslipningen är ännu icke avslutad.

BLYGE GULDFISKEN

Ingeborg Illner och Bettina Sandberg vann partävlingen med bästa poäng såväl i figur- som musiksimningen. Domarna belönade deras "Indian-girls" med landskampens högsta domarsiffror 7,0, 7,5, 7,0, 7,5, 7,5. De "De "blyga guldfiskarna" Marie Cervin och Barbro Anséhn var inte så mycket sämre, 4 st. 7-poängare och en 7,5. Paret genomfördes med större säkerhet och inlevelse än i Göteborg medan Anne Purra och Berit Lönn tidigare genomfört "Zorbas dans" bättre.

Den tyska oktetten vann lagtävlingen med ett tema "The Star-lights", som var svårtolkat och svårbedömt. De svenska domarna var en smula undrande inför hur det skulle gestaltas. Samstämmigheten var god och svårighetsgraden medelmåttig, vilket föranledde domarna att visa idel 7,0 och 7,5. Den svenska "Svanflykt" belönades med 6,5 av de tyska domarna medan de svenska visade 7-or.

Sammanfattningsvis kan konstateras att

- det svenska laget kan prestera minst lika bra resultat på bortaplan som hemma
- respekten för motståndaren släppt
- domaruppfattningarna var mer skilda än i Göteborg
- stadsturen i Berlin med besök vid muren var intresseväckande och gav de våra en tankeställare
- den svenska tävlingsorganisationen mycket väl kan mäta sig med den västtyska.

S. Hj.

Konstsimfigurer vid internationella tävlingar och SM perioden 1972-76

Vid FINA:s (int. simförbundet) sammanträde i München i samband med OS fastställdes att

— Delfin och omvända delfinserierna skall i fortsättningen vara en serie (200 osv.) — nuvarande 200-serie= f. n. 300-seriens fig. erhåller nr fr.o.m. 250. Ex. 301 omvänd delfin får nr 251 (minska nuvarande nr med 50!). 500-serien blir 400-serie (minska nuvarande nummer med 100!).

— följande ändringar i regel 772 a och b:

772 AV FINA FASTSTÄLLDA FIGURER VID INTERNATIONELLA TÄVLINGAR 1972—1976

a) Första seriens figurer (jfr regel 713):

GRUPP 1

150	Balettben med u-båt	1,5x
255	Omvänd delfin med böjt knä	1,7
460	Svärdfisk	1,7x

GRUPP 2

128	Eiffelwalk	1,7x
355	Sumer-sub	1,6x
405	Kip	1,7x

GRUPP 3

251	Omvänd delfin	1,7x
330	Tumlare	1,6
471	Överslag framåt	1,5

GRUPP 4

140	Flamingo med böjt knä	1,7
201	Delfin	1,6
461	Svärdfisk med sträckt ben	1,7

GRUPP 5

102	Balettben med växling vänster och höger	1,6x
341	Omvänd Catalina	1,7
251	Omvänd delfin	1,7x

GRUPP 6

203	Delfin med hel skruv	1,7x
346	Baklänges volt i pik	1,4
103	Balettben med roll	1,7

= x ny figur

b) Andra seriens figurer (jfr regel 713):

116	Catalina med halv skruv	2,0
132	Flamingo med hel skruv	2,1x
155	Ubåt med dubbelt balettben	1,9
225	Omvänd trana	2,0
230	Slottet	2,1
256	Omvänd delfin med böjt knä och halv skruv	1,8
260	Omvänd delfin med balettben	1,8
275	Dolpholina	2,1
306	Barracuda med baklänges volt i pik och halv spinn	2,0
315	Gaviata	2,0
322	Häger med hel spinn	2,0x
357	Subilark	1,9
401	Trana	2,1
402	Undervattenstrana	2,1
409	Kip med hel spinn	1,9x
462	Tornet	2,1

= utbytta figurer

Inbjudan till Svenskt Mästerskap i konstsim 1973

SVENSKA SIMFÖRBUNDET och SK SIFHÄLLA

har härmed äran inbjuda till SVENSKT MÄSTERSKAP I KONSTSIM

i SÄFFLE SIMHALL 19—20 maj 1973

1. OMFATTNING: Solo, par och lag.
2. GENOMFÖRANDE: Tävlingen genomförs enligt Svenska Simförbundets tävlingsregler kapitel VII, varvid de internationella figurserierna enligt regel 772 a-b för 1972—1976 (se separat) artikel används.
3. ANMÄLAN i 2 ex. på protokollsblankett (beställs hos Simkanslierna) för figur- och musiksimning insänds till Svenska Simförbundets Kansli, Box 1340, 111 83 STOCKHOLM, så att de är kansliet tillhanda 4 maj. Anmälan skall även ange lagledare och domare.
   Efteranmälan kan ske enligt regel 805.
4. PRELIMINÄR TIDSPLAN

   19/5

   Kl. 17.00 Upprop, lottning av figurer, jurysammanträde
   Kl. 18.00 Figurtävling
   Kl. 20.15 Musiksimning solo försök

   20/5

   Kl. 09.00 Upprop, lottning av figurer, jurysammanträde
   Kl. 09.45 Figurtävling, solo final
   Kl. 16.00 Jurysammanträde
   Kl. 16.45 Musiksimning par final
   Kl. 17.30 Musiksimning solo final
   Kl. 18.30 Musiksimning lag final

   Lottning av startordning äger rum den 7 maj på Svenska Simförbundets kansli kl. 11.00.
5. INKVARTERING OCH UTSPISNING sker genom deltagarnas egen försorg. Upplysningar om möjligheter till inkvartering och utspisning lämnas före 4/5 av Harriet Eriksson, tel. 0533/141 34.
6. ÖVRIGT

   Upplysningar om tävlingarna lämnas av tävlingsledaren Set Hjärpe, tel. 08/22 60 00 ankn. 2360 eller Marianne Larsson, tel. 08/21 70 80.

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

SVENSKA SIMFÖRBUNDET — SK SIFHÄLLA

Skåne tog fyra segrar i 70-iadens riksfinaler

70-iadens riksfinal genomfördes i Eskilstuna den 24 februari med deltagare från hela landet. Tävlingarna bjöd på många jämna och spännande heat. Tävlingsdistansen var 50 m i samtliga simsätt.

Marie Nilsson från Ystads SS och Skåne samt Dennis Wennström, SK GeMa och Norrbotten vann vardera 2 grenar och erhöll Svenska Simförbundets uppmuntringspris, att närvara vid 7-nationerstävlingen i Jakobsberg den 21—22/4.

Marie segrade på 50 fjäril, 34,8 och på 50 frisim, 30,3. Övriga segrare bland flickorna blev Maria Falk, Västerås SS på 50 rygg, 37,2 och Cecilia Granath, Falköpings SS på 50 bröstsim, 38,7.

Dennis segrade på 50 fjäril, 33,8 och på 50 rygg, 37,1. Claes Persson, SK Triton och Skåne blev mästare på 50 bröstsim, 39,5. Lars Lindkvist, Bjärnums SS Skåne segrade på 50 m frisim, 29,4.

Titlarna fördelade sig på distrikten enligt följande:

Skåne	4 titlar
Norrbotten	2 ,,
Västergötland	1 titel
Västmanland	1 ,,

Övriga placeringar och resultat, se resultatbörsen!

Olle Kylborn

Vi hade flera poäng på gång än enda segern i 6-nationers

Kampen (Holland): Efter uppehåll i tävlingen 1971, då Belgien i tur att arrangera hoppade av, återupptogs i år 6-nationers i polo. Holland stod för värdskapet och som ny nation inträdde Italien: en välkommen, spelmässig förstärkning, som kommer att göra turneringen avsevärt mer intressant och "tung" i framtiden.

Vårt landslag, "djupfryst" sen OS-kvalet i München i maj och statt i generationsväxling, skötte sig hyggligt. Vi tog den femteplacering, som i och för sig var den givna, slog England efter visst besvär men förlorade resterande fyra matcher. Dock var laget i många matcher så spel- och målmässigt nära motståndaren, att insatsen kan våga påstås ligga en bit högre än vad de kalla resultat- och tabellsiffrorna ger vid handen. Nye landslagstränaren Lars Fjärrstad var också belåten med sin premiär i tävlingssammanhang och vi i PK håller med honom för troligt, att vårt landslag — som kan förstärkas på en och annan punkt fortfarande — kan åka till VM-kval, var det nu blir, sen tilltänkta värden Tjeckoslovakien och, Prag tydligen avsagt sig uppdraget, med allt fog och goda förhoppningar.

Värdlandet Holland vann nu turneringen men det må direkt noteras om turneringens jämn- och ovisshet, att inget lag undgick poängförlust. Nytillkomna Italien troddes väl vara favorit, har ju sen gammalt en viss rangställning i polo i väst. Västtyskland var outsider efter sin fina OS-insats — men det blev alltså Holland. Med blott åtta plusmål — tre matcher, bl. a. mot oss, vanns med uddamålet — triumferade holländarna totalt.

Det var in i det sista ovisst, vem som skulle ta hem spelet: Västtyskland och Holland möttes i sista omgången i ett läge, där Holland behövde spela oavgjort, västtyskarna vinna för att ta hem potten.

Det verkade i slutet som västtyskarna inte "ville" vinna matchen och därmed turneringen: tre gånger var västtyskarna i numerärt överläge utan att avgöra, när matchen stod och vägde vid 2—2. Då hade Västtyskland haft ledningen med både 1—0 och 2—1. De åtta sista minuterna av matchen var mållösa, trots att Holland under den perioden drabbades av tre utvisningar.

FRÅNSKJUT AVGJORDE

Sverige inledde mot Holland, det var en jämn och oviss match länge: vid holländsk 1—0-ledning hade vi två gånger genomsimningar och nertagningar som luktade straff och i andra perioden missade eljest så säkre Thomas Fjärrstad en straff — bollen tog i vattnet, utanför (!) högra stolpen. Småningom lyckades Bert Svensson kvittera, holländsk ledning igen efter en uppvisning och sen stod det och vägde.

I tredje perioden avgjorde Holland genom Stroboer efter ett frånskjut på Mats Jutner, som var nåt i hästväg. I sista perioden, sista minuten, fick vi lite "kvitterat", när "Falla" Fahlén gjorde 2—3, vilket föregicks av en uppenbar översimning av holländsk försvarare.

Som holländarna spelade i den matchen såg vi alls ingen slutlig turneringsvinnare i det laget. Vi mest smågrämde oss över att vi inte fått (minst) oavgjort i en så jämn match, där vi haft många hyfsade chanser till mer utdelning.

OVISS DRABBNING

Mot västtyskarna hade vi en hård och oviss drabbning. Det dröjde till andra perioden, innan tyskarna tog 1—0-ledning och sen till två minuter före slut, innan andra och sista tyska målet kom. Bägge målen var "riktiga" spelmål: vare sig vi eller tyskarna kunde tillgodogöra oss vars tre numerära överlägen. "Falla" hade ett skott, där bollen låg och flöt på mållinjen och i slutfasen dundrade "Egge" Ingelsson en backhand i ribban.

Men det var inte vår förmiddag — o. det tyckte inte heller västtyske landslagstränaren "Miklos" Sharkany (som tagit över a-laget efter Hansi Schepers ett sista år, innan han går i pension) som summerade:

— Vi spelade dåligt båda två. Jag tyckte dock att vi var två mål bättre än ni den här gången men är tacksam för segern. Det kunde lika gärna blivit oavgjort.

Det tyckte vi också (i vår kanske något färgade bedömning). Allra helst om lille Gamisans, Spanien, gett ordentligt betalt för våra insimningar i anfall — att vi blev helt utan 4-meters i den matchen tyckte vi lite till mans var en aning egendomligt.

SEGER MED BESVÄR

England har gått stadigt framåt i polo på sistone. Vi märkte det i OS-kvalen och fick nya bevis nu. Det är ett kämpastarkt, segt och envist manskap, stora starka pojkar, som kanske inte simmar så förfärande bra men i gengäld tacklar och håller i så det knakar. Vi visste, att det ine skulle bli nåt "läggespel" och fick fick jobba för vår seger.

Visserligen inledde Mats Jutner med en kanon ur vinkel som gav 1—0 efter bara 40 sekunders spel men sen kom engelsmännen. Vi var i underläge med både 1—2 och 2—3 och fick en 5—3-ledning inhämtad till 5—5. Vid 7—5 slog Mats en straff, som "Rödluvan" Carlsson skapat, i stolpen och vi missade med en man mer, när britterna fick straff.

Den missades — tog i krysset — men det blev 7—6 och ny spänning, innan Berte Svensson med ett gammaldags positionsmål säkrade vår 8—6-seger. Då återstod mindre än 30 sek. och Bertes mål var alltså ett rätt säkert segerkvitto.

Britterna drabbades av sex svåra fel (uppvisningar eller straff) och fyra av dem omsattes i mål av oss. Alltid ett framsteg — vi missade en straff och ett numerärt överläge. Omvänt nyttjade britterna två numenära överlägen till mål men missade också en straff.

NÄRA OAVGJORT

Mot Italien började det olyckligt. I en spelmässigt jämn match drabbades vi i första perioden av tre uppvisningar på mindre än fyra minuter — vi har aldrig tur med engelsmannen Newbold som domare Det stod 2—0 till Italien efter en period, blev också 3—0, innan vi äntligen blev en man mer och kunde reducera.

Italien gick så fram till 5—1, innan det började hända nåt: Mats gjorde 5—2, Sören inledde i sista perioden med att göra 5—3, "Falla" kontrade och lobbade smart in 5—4 — det var panik i det italienska lägret. Så blev "Falla" nersimmad men Newbold blundade för en solklar straff. Vi redde

upp en uppvisning av "Egge", som i slutminuten drabbades av sin tredje, något diskutabla uppvisning.

Där fick italienarna något andrum segern svävade i det blå ända till nio sek före slut, då dom med en man mer kontrade och gjorde 6—4.

Bra svensk insats, som luktade poängutdelning lång väg: det italienska försprånget fick bli för stort från start tack vare uppvisningarna och med lite tur hos domare Newbold på slutet hade vi haft italienarna på vangen ordentligt. Visst var vi missnöjda med resultatet — men nöjda med insatsen.

ONÖDIGT LÄCKAGE

Sista matchen mot Spanien började bra — vi ledde med 1—0 och 2—1 sedan spanska lagledningen öppnat lite nonchalant i två perioder med att låta sitt ess, målfarlige och speluppläggande Jane, vila. Men han togs i sedan och då vände matchen — lika mycket beroende på att den långa och hårda turneringens vedermödor tog ut sin tribut. Det blev 6—2 back, sedan spanjorerna lite för lättvindigt fått göra mål på slutet.

Förlusten var onödigt stor och jag har fortfarande svårt att få i mitt huvud, att vi ideligen skall behöva förlora till "spanjackerna". Dom är simsnabba, hopspelade i många turneringar, har bra individualister med små och ålhala spelare, skickliga på att få upp motståndare genom sina dykningar och insimningar i försvaret. Kanske beror min inställning på att jag, som Lasse Fjärrstad ibland säger, inte begriper mig särskilt mycket på polo.

Men som tränare tyckte Larsa nu likadant som jag (sic!) och menade:

— Fick vi chansen att ligga en vecka i samträning med lag av typ Spanien eller Italien (som spelar ungefär likadant och har samma spelaretyper) skulle vi kunna slå den här sortens lag i framtiden.

DUKTIGA MÅLVAKTER

PK hade satsat mycket på att ge tränare Larsa möjligheter att spela med det absolut bästa laget, eftersom vårt nya tränarråd menat, att insatsen i Holland skulle ge vägvisning, om det vore lönt satsa på a-landslaget i VM-kval. Alla tackade för sig med bra insatser — vi får inte glömma bort, att landslaget inte lirat sen i maj och att förträningen av olika (mest ekonomiska) anledningar var knapp.

Jag fastslår belåtet:

- **målvaktsspelet av Kent-Ove Sjöstrand och "Robban" Hernadi var en klar och positiv överraskning. Vi tycks ha fått hyfsad besättning på denna nyckelpost, om dom här två fortsätter i samma trend.**
- Mats Jutner, hyggligt tränad, och "Falla" Fahlén var klara förstärkningar och behövs i laget. Dom var inte med i München i OS-kvalet på grund av skador — hade vi haft dom med där hade vi spelat olympisk polo i fjor somras, därom är jag övertygad! "Falla" är med sin smartness, förmåga att skapa vasst anfallsspel en nödvändig ingrediens i laget — det "sker nånting" framåt, när "Falla" är i vattnet. Mats med sin räckvidd och tunga skott är också en stor tillgång — kanske man t. o. m. vågar hoppas, att Mats vågar spela ut och skjuta lite mer i fortsättningen, även om han kräver stort utrymme för sitt spel.
- **"Egge" Ingelsson var den klart mest positiva överraskningen, spelmässigt, miltals över sin insats i München. Fortsätt så "Egge"!**
- Anfallsmässigt är Berte Svensson fortfarande en tillgång, duktig att få straffar och säker bollfördelare i position. Sören Carlsson river, sliter, kämpar och blir säkrare och säkrare. Åker inte upp så mycket heller numera i försvarsjobbet, vilket också gäller om Olle Andersson (när han inte spelar i Ran och jag dömer...) Olle verkar trivas med sin tillvaro och sig själv betydligt bättre, när han nu är färdig med studierna och blivit "pågaprylare" på Sorgenfriskolan i Malmö (= den finaste vi har i Malmö — där har bl. a. denne skrivare inhämtat sina första kunskapsfrön en gång i tiden).
- **Hasse Rosendahl gjorde debut i landslaget. Inte illa av en f. d. simmare — Hasse är säker i försvaret men litar inte på sig själv, när det kommer till operationer i offensiva syften.**
- Thomas Fjärrstad, kaptenen, spelade sin 140:e landskamp i Kampen. Det var inget stort jubileum för Thomas, som varit skadad, vägde 5—6 kilo för mycket och hade svårt med simmandet. Och dessutom reducerad i skjutförmågan på grund av skadan. Men Thomas kommer igen, fulltrimmad, och sugen. Det gör alla de andra också, hoppas och tror vi. Så vi ser med optimism på VM-kvalet, om PK nu kan övertyga mäkta TR, att vi har där att göra...

GENERATIONSVÄXLING

Turneringen kom på en väl tidigt del av säsongen. För de flesta var det start på årets aktiviteter — det märktes. Också många lag går igenom mer eller mindre svåra generationsväxlingar. Holländarna tycks klara den rätt hyggligt — har ett bra och långt kommet j-landslag att bygga på — västtyskarna klarar den utan besvär, spanjorerna behöver inte gå igenom den. Svårast var det tydligen för Italien, där store Pizzo, 34, nu har slutat. Också andra kända och respekterade namn saknades — om tillfälligt eller för gott vet jag inte riktigt säkert — och en sak är klar: utan Pizzo, hans skottstyrka och speldirigering är Italien ett rätt medelmåttigt manskap. Vi kan ta dom nästa gång — i VM rent av!?!

Frille Sjö

RESULTATEN

Spanien—England 5—3, Italien—Västtyskland 4—4, Holland—Sverige 3—2, Spanien—Italien 6—5, Västtyskland—Sverige 2—0, Holland—England 5—0, Västtyskland—Spanien 4—4, Sverige—England 8—6, Holland—Italien 4—3, Italien—Sverige 6—4, Västtyskland—England 12—2, Holland—Spanien 6—5, Holland—Västtyskland 2—2, Spanien—Sverige 6—2, Italien—England 5—3.

Tabellen

Holland	5	4	1	0	20—12	9
Västtyskland	5	2	3	0	24—12	7
Spanien	5	3	1	1	26—20	7
Italien	5	2	1	2	23—21	5
Sverige	5	1	0	4	16—23	2
Storbritannien	5	0	0	5	14—35	0

Ulrika slog...

Forts. fr. sid. 4

Men vad gör väl stipulationsmedaljen när man i stället blir Stor Grabb! Mathz kom nämligen igen på söndagen med en härlig serie på 1 meter och vann "slaget om födelsedagspresenten" med 17 poäng till godo. Tord och Mathz brukar fylla år på samma dag och ordnade till det så även detta år. Fyller man 31 år och redan är mångfaldig Stor Grabb är det ju inte mer än rätt att man låter presenten gå till 22-åringen, sa' Tord och stannade på 437,40 mot verkligt förnämliga 454,15 för Mathz, som därmed kan hänga 8 SM-tecken bredvid Stora Grabbars Märke. Mathz har aldrig varit så bra på svikt som nu, och kunde han bara skriva in några 2,8-hopp på hopplistan så kan han bli lika "obehaglig" för Tord på 3:an som Agneta är det för Ulle.

"GUBEN" AVDAMMAD

Christer "Guben" Sandstedt hade skakat dammet av sig och kunde därmed bärga båda bronsmedaljerna före ungdomskopplet, bland vilka man särskilt vill nämna SPIF:arna Fredrik Melin och Åke Sköld. Det är två grabbar som kan räkna till 2,8 i svårighetsgradstabellen och som är föredömliga i sin satsning.

SM genomfördes för första gången enligt principen "alla till final" och det var riktigt roligt att konstatera, att man överdrivit farhågorna om långrandighet och missar på löpande band.

Resultat sid. 28



SIMSPORTS RESULTATBÖRS



FÖRKORTNINGAR: VR = världsrekord, ER = europarekord, LR = landsrekord, SR = svenskt rekord, NoR = nordiskt rekord, DR = distriktsrekord, BR = banrekord, Storbritannien, Ö-ty = Östtyskland, V-ty = Västtyskland.

INT. TÄVLINGAR

BREMEN

16:e Int. Schwimmfest 2—4/3 i Zentralbad (25 m). 800 frisim d: Keena Rothhammer, USA 8.58,8 (NR), Novella Calligaris, Italien 9.01,1, Hansje Bunschoten, Holland 9.06,6 (NR), **5. Irwi Johansson 9.20,5 (NR), 11. Gunilla Lundberg 9.43,5.** 200 medley h: **Gunnar Larsson 2.10,8,** Klaus Steinbach, V-tyskl. 2.11,6 Pedrag Milos, Jugosl. 2.15,4. 400 medley d: Jenne Bartz, USA 5.03,8, Novella Calligaris 5.04,4, Jane Wright, Kanada 5.12,2. 1.500 frisim h: John Naber, USA 16.15,8, Eugen Almer, Rumänien 16.22,1 (NR), Steve Genter, USA 16.32,5, **6. Inge Andersson 16.39,6, 11. Anders Bellbring 17.03.** 200 frisim h: Steve Genter, USA 1.55,1, Robin Backhaus, USA 1.55,2, Hans Günther Vosseler, V-tyskl. 1.55,9, **9. Gunnar Larsson 1.58,8, 12. Rolf Pettersson 1.59,8, 13. Anders Bellbring 1.59,8.** 100 rygg d: Enith Brigitha, Holland 1.06,2 (NR), Silke Pielen, V-tyskl. 1.07,0, Melissa Belote, USA 1.07,1, **14. Gunilla Lundberg 1.11,0.** 200 bröst h: Viktor Stulikov, Sovjet 2.26,6, Uwe Huppers, V-tyskl 2.27,1, Sandor Szabo, Ungern 2.28,2 Nikolai Pankin, Sovjet 2.28,3. 100 frisim d: Enith Brigitha, Holland 58,6 (NR), Shirley Babashoff, USA 58,7 (NR), Hansje Bunschoten, Holland 59,8, **11. Eva Andersson 1.01,2.** 200 rygg h: John Naber, USA 2.06,5 Pedrag Milos, Jugoslavien 2.09,0 (NR), Nenand Milos, Jugoslavien 2.10,2. **7. Inge Andersson 2.14,5.** 100 bröst d: Christil Justen, V-tyskl. 1.15,0, Catherine Carr, USA 1.15,8, Patricia Siewert, V-tyskl. 1.16,1, **Jeanette Pettersson 1.16,4.** 200 fjäril d: Novella Calligaris, Italien 2.25,9, Patti Stenhouse, Kanada 2.27,6, Uta Schütz, V-tyskl. 2.28,7. 100 fjäril h: Robin Backhaus, USA 56,9, Joe Bottom, USA 58,0, Folkert Meeuw, V-tyskl. 58,3. 400 frisim d: Keena Rothhammer, USA 4.21,1 (NR), Hansje Bunschoten, Holland 4.23,4 (NR), Shirley Babashoff, USA 4.24,0, Novella Calligaris, Italien 4.25,1, **7. Irwi Johansson 4.33,3 (NR).** 4×100 medley d: Holland 4.28,7, USA 4.29,5, Holland II 4.32,6, **6. Sverige 4.36,5.** 400 medley h: Hans-Joachim Geisler, V-tyskl. 4.45,2, Wolfgang Hillemeyer, V-tyskl. 4.45,4, Hans Elserman, Holland 4.47,9, Dietmar Wetternek, Rumänien 4.48,2 (NR), **6. Anders Bellbring 4.51,0.** 100 frisim h: Joe Bottom, USA 51,9 (NR), Dave Fairbank, USA 52,1, Klaus Steinbach, V-tyskl. 52,7, Steve Genter, USA 52,8, Igor Grivennikov, Sovjet 52,9, Vladimir Bure, Sovjet 52,9, **16. Gunnar Larsson 54,5.** 200 bröst d: Catherine Carr, USA 2.42,0, Nadirschka Kurzova, Sovjet 2.43,9, **Jeanette Pettersson 2.43,9.** 200 frisim d: Keena Rothhammer, USA 2.05,6 (NR), Shirley Babashoff, USA 2.05,7, Enith Brigitha, Holland 2.06,1, Hansje Bunschoten, Holland 2.06,2, Anke Rijnders, Holland 2.08,7, **6. Irwi Johansson 2.10,1 (NR), 11. Eva Andersson 2.13,4.** 100 rygg h: John Naber, USA 58,6, Nenand Milos, Jugoslavien 59,1 (NR), Pedrag Milos, Jugoslavien 59,5, **6. Gunnar Larsson 1.01,3.** 200 fjäril h: Robin Backhaus, USA 2.04,9 (NR), Folkert Meeuw, V-tyskl. 2.06,8, Viktor Sharigin, Sovjet 2.09,7, **7. Anders Bellbring, 2.13,4, 9. Rolf Pettersson 2.15,9.** 200 rygg d: Melissa Belote, USA 2.21,8, Enith Brigitha, Holland 2.22,7, Josien Elzerman, Holland 2.23,8, **8. Gunilla Lundberg 2.27,8.** 100 bröst h: Günther Michel V-tyskl. 1.06,2, Viktor Stulikov, Sovjet 1.07,1, Sandor Szabo, Ungern 1.17,3, Nikolai Pankin, Sovjet 1.07,8. 400 frisim h: Robin Backhaus, USA 4.04,5, John Naber, USA 4.06,6, Steven Genter, USA 4.07,8, **5. Anders Bellbring 4.10,1, 11. Inge Andersson 4.15,0.** 100 fjäril d: Gudrun Beckman, V-tyskl. 1.07,0, Frieke Bujs, Holland 1.06,7, **Eva Andersson 1.07,5.** 200 medley d: Jenny Bartz, USA 2.24,3 (NR), Karin Bormann 2.27,3 (NR), Jane Wight, USA 2.27,4. 4×100 medley h: V-tyskland 3.57,2 (NR), USA 3.57,2, Sovjet 4.00,3, Ungern 4.01,9, **Sverige. 4.07,9.** Klubblag: Wasserfr. Wuppertal 3.59,9, SV Würtzburg 05 4.05,3, SSF Bonn 4.06,2.

LANDSKAMPER

BERLIN

Västtyskland—Sveriges, konstsim 3—4/2. 559.01—529.24; solo: 1. Ingeborg Illner, V 99.40, 2. B. Sandberg, V 93.80, 3. B. Anséhn, S 92.93, 4. M. Cervin, S 87.76, 5. H. Illner, V 87.63, 6. H. de Georgio, S 86.64; par: 1. I. Illner/Bettina Sandberg, V 96.19, 2. Cervin/Anséhn, S 90.57, 3. H. Illner/Berg, V 89.38, 4. C. Neidlinger/U. Lauche V 84.05, 5. A. Pura/B. Lönn, S 83.82 6. I. Lummer/B. Mäckle, V 82.33; lag: 1. Västtyskland 92.61, 2. Sverige 87.92.

Anm.: Ursprungligen skulle det blivit en trelandskamp med Spanien som tredje part, men Spanien lämnade återbud.

NAT. TÄVLINGAR

GÄVLE

Nat. tävlingar Strömbadet 4/2 (25 m). 400 frisim d: Carina Eriksson, GSS 4.44,4, Ulla Eriksson, GSS 5.01,8, Christina Strinnholm, K—A 5.01,9. 400 frisim h: Svante Rasmuson, USS 4.24,7, Staffan Nyman HSS 4.31,0, Bengt Jönsson, SASS 4.32,5, Christer Olofsson, Gema 4.42,9. 100 bröst d: Carina Nilsson, Gema 1.24,7, Kerstin Rainer, GSS 1.24,8, Karin Blombäck, Hap 1.25,5, Anna Lindberg, SASS 1.25,8, Siw Hammar, HSS 1.26,4. 100 bröst h: Pär Eriksson, US 1.16,0, Tomas Callerud, US 1.16,5, Jan Larsson, GSS 1.16,8, Patrik Juhlin, LSS 1.17,8. 100 medley fl f. 1961: Anna Rainer, GSS 1.21,7, Elisabeth Johansson, KSLS 1.22,4, Ann-Charlotte Lindmark, JLS 1.23,3, Annika Törnberg, HSkS 1.26,4. 100 medley po f 1961: Dennis Wennström, Gema 1.22,0, Bert-Olov Ström, JSS 1.24,8 Jan Frisk, BIF 1.25,5. 200 fjäril d: Lena Johansson, SASS 2.34,6, Annika Hessman, GSS 2.38,1. 200 fjäril h: Bengt Jönsson, SASS 2.23,8, Ronny Bäckström, JSS 2.27,9. 200 ryggsim d: Gunilla Lundberg, Umeå 2.27,5 (NR), Helen Rekke, Gema 2.39,6, Katarina Stattin, SASS 2.41,5, Maria Löfgren, LSS 2.43,7. 200 rygg h: Svante Rasmuson, Umeå 2.21,6, Lennart Wegemo, VSS 2.22,3, Jan Ekman, HSS 2.23,9. 400 medley d: Lena Johansson, SASS 5.36,9, Nina Simm, LIF 5.45,3, Anna-Lena Lundberg, Öj 5.47,5. 400 medley h: Jan Ekman, HSS 5.09,4, Thomas Bäck, GSS 5.31,4. 200 frisim d: Carina Eriksson, GSS 2.14,8 Gunilla Lundberg, Umeå 2.19,6, Ulla Eriksson, GSS 2.21,1, Christina Strinnholm, K—A 2.23,0, Maria Löfgren, LSS 2.23,5. 200 frisim h: Lennart Wegemo, VSS 2.03,2 (DR), Svante Rasmuson, USS 2.03,7, Ola Håkansson, GSS 2.06,1, Staffan Nyman, HSS 2.08,9.

GÄVLE

Norrlandscupen 1973 3/2 Strömbadet, (25 m). 100 frisim d: Gunilla Lundberg, Vä 1.03,8, Maria Löfgren, No 1.04,7, Christina Strinnholm, Ån 1.05,8. 100 rygg d: Gunilla Lunlberg, Vä 1.12,0, Carina Eriksson, Gä 1.15,2, Katarina Stattin, Ån 1.15,7, Helen Rekke, No 1.15,7. 100 bröst d: Kerstin Rainer, Gä 2.57,9, Carina Nilsson, No 3.00,3, Anna Lindberg, Ån 3.04,6, Anita Bäckman, Hä 3.05,2, Åsa Haraldsson, Vä 3.09,1. 100 fjäril d: Annika Hessman, Gäv 1.10,2, Karin Johansson, Ån 1.10,3, Nina Simm, Vä 1.11,3. 200 medley d: Carina Eriksson, Gä 2.34,4 (DR), Lena Johansson, Ån 2.35,9 (DR), Gunilla Lundberg, Vä 2.35,9. 200 bröst h: Per Jonsson, Vä 2.48,0, Patrik Juhlin, No 2.49,9, Lars Arvidsson, Ån 2.50,0. 100 fjäril h: Ronny Bäckström, No 1.03,8, Bengt Jönsson, Ån 1.06,6, Staffan Nyman, Hä 1.10,1. 100 frisim h: Ola Håkansson, Gä 56,2, Jan Olov Ekman, Hä 56,4, Svante Rasmusson, Vä 56,5. 100 rygg h: Peter Höglund, Ån 1.05,6 (DR), Svante Rasmuson, Vä 1.07,9, Jan Larsson, Gä 1.09,1. 200 medley h: Jan-Olov Ekman, Hä 2.25,1, Christer Olofsson, No 2.27,1, Bengt Jönsson, Ån 2.28,6. 100 bröst fl f 61: Ann Charlott Lindmark No 1.27,8, Annika Törnberg, Gä 1.30,9. 100 frisim fl f 61: Anna Rainer, Gä 1.11,2, Ingela Eriksson, Ån 1.13,0, Elisabeth Johansson, No 1.13,5. 4× 100 medley d: Gästrikland 4.56,2, Ångermanland 4.58,3, Västerbotten 4.59,8. 4×100 medley herrar: Ångermanland 4.28,8, Norrbotten 4.32,7, Hälsingland 4.50,3. 100 frisim po f 61: Dennis Wennström, No 1.07,5, Arne Lundström, Vä 1.14,2, Jan Frisk, Ån 1.14,3. 100 bröst po f 61: Bert Olov Ström, No 1.29,5, Jan Frisk, Ån 1.32,2. Poäng: Ångermanland 56, Norrbotten 55, Gästrikland 51, V-botten 48, Häland 32.

SOLLEFTEÅ

11/2 (25 m). 400 frisim h: Svante Rasmuson, USS 4.22,5, Bo Åhman, TAIF 4.29,7, Bengt Jönsson, SASS 4.32,5. 400 frisim d: Marie Johansson, TAIF 4.54,2, Birgitta Wiig, SSS 5.01,5, Christina Strinnholm, K—A 5.03,0. 50 fritt h f 63 o sen: Mikael Berggren, SS 41,4, Johan Öhlén, SASS 42,6, Mats Lodin, SASS 44,0 Lars Olsson, SS 44,3. 50 fritt fl 63 o sen: Maria Norberg, SSS 41,8, Amelie Wallin, K—A 47,0, Eva Östberg, SSS 48,3. 200 rygg h: Hans Tegeback, SSS 2.34,3, Milos Kesek SSS 2.40,0. 200 rygg d: Christina Strinnholm, K—A 2.40,7 (DR), Kerstin Sjöblom, SSS 2.52,2. 100 bröst po 61—62: Hans Bergkvist, SSS 1.32,5, Jan Frisk, BIF 1.33,2, Christer Nordländer, K—A 1.36,0. 100 bröst fl 61—62: Carina Källkvist, SASS 1.36,0, Helena Tufvesson, TAIF 1.39,9, Birgit Fahlén, SASS 1.40,2. 200 medley h: Svante Rasmuson, USS 2.20,5, Hans Tegeback, SSS 2.21,9, Bo Åhman, TAIF 2.28,3. 200 medley d: Birgitta Wiig SSS 2.39,5, Lena Johansson, SASS 2.45,0, Marie Johansson, TAIF 2.47,1 100 rygg po 61—62: Rune Andersson, K—A 1.23,2, Jan Sandin, K—A: 1.27,3, Hans Bergkvist, SSS 1.28,0. 100 rygg fl 61—62: Ingela Eriksson, K—A 1.27,8, Git Carlsson SASS 1.28,0, Ingrid Hellström, SASS 1.32,2, Helena Tufvesson, TAIF 1.32,4.

SKÅNE

OS-cupen 16/12. 400 medley damer 1963 el sen: Caroline Brorsson, Tomelilla 6.49,9, Marie Petersson, Perstorp 6.59,6, Ulrika Guldstrand, Ystad 7.10,4, Ann-Sofie Rolf Malmö S 7.10,9, Anette Severin, Ängelholm 7.30,6, Susanna Svensson, Perstorp 7.35,5, Lena Osbeck, Malmö S 7.38,8. F. 1962: Ingrid Nilsson, Kristianstad, 6.30,6, Eva Albien, Ran 6.34,5, Anneli Kronkvist, Perstorp 6.41,7, Eva Andersson, Åhus 6.46,9, Anna-Karin Matsdotter, Krist. 6.57,0, Anneli Olsson, Sösdala 6.57,8. F. 1961: Marie Nilsson, Ystad 6.17,3, Jeanette Persson, Ystad 6.19,4, Helena Andersson, Sösdala 6.29,1, Britt-Marie Lindh, Perstorp 6.33,6, Marie Vestberg, SK Ran 6.44,3, Eva Jönsson, Bjärnum 6.44,8, Åse Larsson, Kristianstad 6.46,3. F. 1960: Britt-Marie Olsson, Åhus 6.00,0, Catharina Ljungkvist, Åhus 6.00,5, Helene Backe, Helsingborg 6.15,8, Kristina Björklund, Kristianstad 6.17,6, Carina Lundin, Helsingborg 6.24,2, Cecilia Hansson, Kristianstad 6.25,2, Eva Svensson, Sösdala 6.39,0. F. 1959: Marina Olsson, Helsingborg 5.51,6, Ann-Sofi Roos, Kristianstad 5.51,8, Maria Folkesson, Kristianstad 6.02,2, Suzanne Martinsson, Kristianstad 6.07,7, Anne Johansson, Osby 6.16,6, Karin Karlsson, Perstorp 6.20,1, Lena Andersson, Malmö S 6.22,2, Agneta Olsson, Kristianstad 6.24,3. F. 1958: Åsa Karlsson, Helsingborg 5.51,5, Åsa Johansson, Kristianstad 5.58,7, Katarina Breitenfellner, Kristianstad 6.01,6, Pia Sundgren, Kristianstad 6.07,8, Monica Dahlin, Ystad 6.08,3, Kerstin Esbjörnsson, Malmö S 6.11,8, Marie Brorsson, Tomelilla 6.14,4. F. 1957: Britt-Marie Jönsson, Helsingborg 5.36,0, Pia Zätterström, Limhamn 5.40,0, Liselotte Hammargren, Helsingborg 5.41,7, Else Gunsten, Kristianstad 5.46,6, Pia Lindgren, Ystad 6.16,1, Eva Larsson, Landskrona 6.18,6. F. 1956: Camilla Hoffer, Kristianstad 5.38,5, Christina Ögren, Landskrona 6.03,0, Birgitta Ögren, Landskrona 6.13,2, Monica Andersson, Hässleholm 6.17,4, Jane Andersson, Malmö S 6.18,9. F. 1955 el tid: Barbro Olsson, Helsingborg 5.39,4, Eva-Marie Ahlgren, SK Ran 5.49,8, Anette Wilhelmsson, Malmö S 5.49,8.

400 medley herrar. F. 1963 el sen: Jörgen Lindborg, SK Ran 7.08,8, Joakim Göransson, Örkelljunga 7.21,4, Roger Åkesson, Kristianstad 7.33,4, Michael Sjöberg, Tyringe 7.41,0, Roger Henningsson, Ystad 7.44,2, Tore Larsson, Limhamn 7.51,5, Roy Lindberg, Helsingborg 7.52,2. F. 1962: Ulf Löfdahl, Helsingborg 6.14,1, Jerker Holm, Malmö S 6.20,1, Nils Liedberg, Limhamn 6.29,3, Göran Henriksson, Åhus 6.42,5, Torbjörn Hansson, Hässleholm 6.47,2, Jörgen Persson, Kristianstad 6.55,6. F. 1961: Tore Bergman, Kristianstad 6.02,0, Mats Petersson, Perstorp 6.15,6, Torbjörn Göransson, Örkelljunga 6.17,1, Gunnar Persson, Ängelholm 6.22,5, Peter Lindgren, Ystad 6.24,4, Jonas Andersson, Limhamn 6.33,0, Lars Lindqvist, Bjärnum 6.34,3. F. 1960: Lars Svensson, Kristianstad 6.04,9, Per Eskilsson, Helsingborg 6.05,1, Ulf Gunnarsson Knislinge 6.09,0, Jan-Ove Johansson, Kristianstad 6.15,4, Urban Olsson, Ljungbyhed 6.16,0, Per-Olof Johansson, Ystad 6.16,9. F. 1959: Lars Davidsson, Helsingborg 5.24,6, Dan Eliasson, Ystad 5.28,3, Jan Andersson, Ängelholm 5.47,5, Per-Erik Hedbys, Malmö S 5.57,0, Ralf Persson, Helsingborg 5.58,7. F. 1958: Tomas Eskilsson, Helsingborg 5.41,1, Björn Johansson, Helsingborg 5.42,7, Lennart Johansson, Hässleholm 5.42,8, Lars-Olof Bengtsson, Malmö S 5.45,6, Thomas Brorsson, Malmö S 5.47,0, Christian Syrén, Ystad 5.47,8. F. 1957: Torsten Buhre, Malmö S 5.25,6, Per Kersmark, Kristianstad 5.26,6, Benny Olsson, Landskrona 5.40,9, Åke Ståhl, Sösdala 5.43,9, Bo Carlsson, Landskrona 5.46,8, Björn Sonesson, Limhamn 5.49,2. F. 1956: Conny Karlsson, Ystad 5.19,8, Pär Eriksson, Kristianstad 5.27,4, Jan Cederholm, Tomelilla 5.47,2, Bengt Johansson, Kristianstad 5.51,7, Hans Österberg, Malmö S 5.53,0, Leif Olsson, Örkelljunga 5.53,8. 1955 el tid: Anders Bellbring, Limhamn 4.59,6, Gert Linderos, Helsingborg 5.00,7, Håkon Iversön, Helsingborg 5.07,9, Lennart Johansson, Kristianstad 5.16,2, Mats Örth, Helsingborg 5.17,8.

100 fjäril damer. F. 1963 el sen: Marie Petersson, Perstorp 1.40,0, Ulrika Guldstrand, Ystad 1.41,5, Caroline Brorsson, Tomelilla 1.41,6, Anette Severin, Ängelholm 1.46,1, Ann-Sofi Rolf, Malmö S 1.52,8, Katarina Månsson, Knislinge 1.53,8, Susanna Svensson, Perstorp 1.55,8. F. 1962: Eva Albien, SK Ran 1.33,1, Anna-Karin Matsdotter, Kristianstad 1.35,4, Eva Andersson, Åhus 1.38,8, Anneli Kronkvist, Perstorp 1.40,8, Ingrid Nilsson, Kristianstad 1.42,2, Anneli Olsson, Sösdala 1.43,8. F. 1961: Marie Nilsson, Ystad 1.27,8, Britt-Marie Lindh, Perstorp 1.28,1, Marie Vestberg, SK Ran 1.32,3, Jeanette Persson, Ystad 1.32,4, Helena Andersson, Sösdala 1.32,5, Madeleine Jakobsson, Perstorp 1.33,7, Annika Persson, Limhamn 1.35,5. F. 1960: Catharina Ljungkvist Åhus 1.19,6, Britt-Marie Olsson, Åhus 1.21,8, Kristina Björklund, Kristianstad 1.26,7, Eva Svensson, Sösdala 1.27,3, Anette Lindell, Malmö S 1.27,5, Cecilia Hansson, Kristianstad 1.29,6. F. 1959: Marina Olsson, Helsingborg 1.18,1, Suzanne Martinsson, Kristianstad 1.20,5, Anne Johansson, Osby 1.20,9, Ann-Sofi Roos, Kristianstad 1.22,5, Karin Karlsson, Perstorp 1.27,1. F. 1958: Åsa Johansson, Kristianstad 1.13,5, Kerstin Esbjörnsson, Malmö S 1.19,6, Monica Dahlin, Ystad 1.20,5, Åsa Karlsson, Helsingborg 1.21,7, Marina Ekelund, SK Ran 1.23,3, Katarina Breitenfellner, Kristianstad 1.23,6. F. 1957: Pia Lindgren, Ystad 1.12,9, Britt-Marie Jönsson, Helsingborg 1.15,1, Else Gunsten, Kristianstad 1.15,9, Liselotte Hammargren, Helsingborg 1.17,3, Pia Zätterström, Limhamn 1.18,5. F. 1956: Camilla Hoffer, Kristianstad 1.17,4, Birgitta Ögren, Landskrona 1.18,4, Christina Ögren, Landskrona 1.19,3, Carina Pettersson, Helsingborg 1.25,8, Jane Andersson, Malmö S 1.25,9.

100 fjäril herrar. F. 1963 el sen: Micky Benesik, Örkelljunga 1.43,5, Jörgen Lindborg, SK Ran 1.53,3, Roger Åkesson, Kristianstad 1.54,5, Joakim Göransson, Örkelljunga 2.00,5, Göran Ingvarsson, Sösdala 2.01,7, Roger Henningsson, Ystad 2.02,0. F. 1962 Göran Henriksson, Åhus 1.29,6, Torbjörn Hansson, Hässleholm 1.31,1, Jerker Holm, Malmö S 1.31,3, Lars-Olof Hansson, Trelleborg 1.32,2, Ulf Löfdahl, Helsingborg 1.33,4. F. 1961: Mats Petersson, Perstorp 1.24,4, Peter Lindgren, Ystad 1.26,9, Torbjörn Göransson, Örkelljunga 1.29,6, Jonas Andersson, Limhamn 1.30,0, Stefan Jönsson, Tomelilla 1.32,2, Gunnar Persson, Ängelholm 1.32,2. F. 1960: Per Eskilsson, Helsingborg 1.19,9, Urban Olsson, Ljungbyhed 1.21,7, Ulf Gunnarsson, Knislinge 1.22,6, Lars Svensson, Kristianstad 1.23,8, Jan-Ove Johansson, Kristianstad 1.24,1, Per-Olof Johansson, Ystad 1.24,3. F. 1959: Dan Eliasson, Ystad 1.13,2, Lars Davidsson, Helsingborg 1.13,5, Jan Andersson, Ängelholm 1.13,7, Göran Olandersson, Bjärnum 1.13,8, Leif Madison, Poseidon 1.14,6, Ralf Persson, Helsingborg 1.18,2. F. 1958: Björn Johansson, Helsingborg 1.12,3, Tomas Brorsson, Malmö S 1.14,0, Lars-Olof Bengtsson, Malmö S 1.14,5, Christian Syrén, Ystad 1.16,2, Tomas Eskilsson, Helsingborg 1.17,0, Lennart Johansson, Hässleholm 1.17,1, Conny Ingvarsson, Sösdala 1.17,9. F. 1957: Per Kersmark, Kristianstad 1.11,5, Torsten Buhre, Malmö S 1.11,6, Benny Olsson, Landskrona 1.12,4, Tomas Andrée, Poseidon 1.14,3, Dan Liljeroth, Staffanstorp 1.15,0, Åke Ståhl, Sösdala 1.15,3. F. 1956: Conny Karlsson, Ystad 1.08,8, Per Ericsson, Kristianstad 1.10,0, Hans Österberg, Malmö S 1.11,2, Mikael Lundberg, Helsingborg 1.14,1, Jan Cederholm, Tomelilla 1.15,1. F. 1955 el tid: Anders Bellbring, Limhamn 1.03,4, Lennart Johansson, Kristianstad 1.03,7, Gert Linderos, Helsingborg 1.04,1, Håkon Iversön, Helsingborg 1.04,9, Thomas Göransson, Helsingborg 1.04,9.

Klubbarnas sammanlagda poäng efter 4 grenar: 1. Kristianstad 30.056, 2. Helsingborg 27.516, 3. Malmö S 16.898, 4. Ystad 15.358, 5. SK Ran 13.011, 6. Landskrona 10.058, 7. Limhamn 8.672, 8. Sösdala 8.642, 9. Hässleholm 7.519, 10. Tomelilla 6.374, 11. Perstorp 5.579, 12. Åhus 4.444, 13. Bjärnum 4.311, 14. Örkelljunga 4.153, 15. Osby 4.083, 16. Tyringe 3.998, 17. Staffanstorp 3.898, 18. Ängelholm 3.772, 19. Knislinge 2.323, 20. Klippan 1.870, 21. Poseidon 1.362, 22. Trelleborg 940, 23. Ljungbyhed 701, 24. Eslöv 320.

STOCKHOLM

Ungdomslagkapper i Eriksdalsbadet den 26/11 (50 m). 4×50 frisim fl D: Södertörns SS 2.34,9, Märsta 2.47,4, Polisen 2.51,0, Järfälla SS 2.51,2. 4×50 frisim fl C: Neptun 2.17,3, Södertörns SS 2.18,8, SKK 2.22,8, Järfälla SS 2.25,5, Norrtälje SK 2.26,7. 4×50 frisim fl D: Neptun 2.04,8, Polisen 2.05,3, Södertörns SS 2.10,8. 4×50 frisim fl A: Polisen 2.06,3, Södertörns SS 2.09,0 Neptun 2.10,8. 4×50 bröst fl D: Södertörns SS 3.13,5, Neptun 3.23,0, Polisen 3.24,2. 4×50 frisim po D: Polisen 2.23,6, Järfälla SS 2.26,6, Södertörns SS 2.36,6. 4×50 frisim po C: Södertörns SS 2.07,2, Polisen 2.13,8, Neptun 2.14,0. 4×50 frisim po B: Neptun 1.55,9, Polisen 1.58,8, Järfälla 2.04,4, Hellas 2.05,7. 4×50 frisim po A: Polisen 1.50,2, Södertälje SS 1.52,0, Neptun 1.55,3, Södertörns SS 1.55,9. 4×50 bröst po D: Södertörns SS 3.06,0, Polisen 3.12,2, Järfälla SS 3.12,3. 4×50 bröst fl C: Södertörns SS 2.50,4, Neptun 2.59,7, Södertälje SS 3.00,0. 4×50 bröst fl B: Neptun 2.43,2, Södertörns SS 2.52,5, Väsby SS 2.56,8. 4×50 bröst fl A: Polisen 2.48,4, Södertörns SS 2.58,0 Neptun 2.58,6. 4×50 fjäril fl D: 4×50 fjäril fl C: Södertörns SS Södertörns SS 2.57,3, Polisen 3.35,5. 2.40,8, Neptun 2.53,7, Norrtälje SK 2.54,1. 4×50 fjäril fl B: Neptun 2.17,8, Polisen 2.21,7, Södertörns SS 2.24,8. 4×50 bröst po C: Polisen 2.54,2, Neptun 2.56,6, Södertörns SS 2.59,5. 4×50 bröst po B: Polisen 2.40,5, Neptun 2.42,3, Järfälla SS 2.44,0. 4×50 bröst po A: Polisen 2.22,6, Södertörns SS 2.26,2 Neptun 2.33,8, Södertälje SS 2.34,1. Södertörns SS 3.16,3. 4×50 fjäril 4×50 fjäril po D: Polisen 2.59,1, po C: Södertörns SS 2.31,3, ÖSS Örebro 2.42,3, Polisen 2.48,5. 4×50 fjäril po B: Neptun 2.09,9, Polisen 2.11,0, Järfälla 2.27,5. 4×50 fjäril fl A: Polisen 2.18,0, Neptun 2.27,8, Södertörns SS 2.38,0, Södertälje SS 2.38,4. 4×50 rygg fl D: Södertörns SS 3.01,5, Järfälla SS 3.12,5, Märsta 3.15,4. 4×50 rygg fl C: Södertörns SS 2.45,0 Örebro SS 2.56,5, Neptun 2.58,2. 4×50 rygg fl B: Neptun 2.30,3, Polisen 2.32,4, Södertörns SS 2.38,0. 4×50 rygg fl A: Polisen 2.31,3, Södertörns SS 2.41,9, Neptun 2.47,9. 4×50 fjäril po A: Södertörns SS 2.06,8, Polisen 2.06,8, Södertälje 2.07,2. 4×50 rygg po D: Järfälla SS 3.02,3, Polisen 3.06,5, Södertörns SS 3.13,9. 4×50 rygg po C: Södertörns SS 2.37,8, Örebro SS 2.46,0, Polisen 2.48,8. 4×50 rygg po B: Neptun 2.20,2, Polisen 2.22,0, Järfälla SS 2.40,0, SKK 2.41,5. 4×50 rygg po A: Södertälje SS 2.16,9, Polisen 2.18,7, Södertörns SS 2.21,4. Poängställning efter 1972 års tävling. Flickor, sammanlagt: 1. Södertörn 1220 2. Neptun 1115, 3. Polisen 1075, 4. SKK 240, 5. Hellas 185, 6. Märsta 150, 6. Norrtälje 150, 8. Järfälla 105. Pojkar: 1. Polisen 1385, 2. Södertörn 975, 3. Neptun 825, 4. Hellas 240, 5. Järfälla 175, 5. Norrtälje 175, 7. Södertälje 150, 8. Väsby 105.

LUDVIKA

Januaripokalen 28/1 (25 m). Deltagande klubbar: Avesta SS, Borlänge SS, Hedemora SS, Leksands IF, Orsa IF, Ludvika SS. 200 frisim fl A: Ulla Karin Solum, BSS 2.21,6, Margareta Alm, BSS 2.24,2, Agneta Engberg, ASS 2.32,3. 200 frisim po A: Ove Lindkvist: BSS 2.06,5, Thomas Bäck, BSS 2.14,9, Ricki Korning, LIF 2.23,3. 50 bröst fl C: Eva Dalhgren, LSS 43,4, Stina Olsson, LIF 44,8, Marita Ek, ASS 45,9. 50 bröstsim p C: Per-Erik Israelsson, ASS 41,7, Ulf Kaustinen, BSS 44,4, Lennart Berg, ASS 44,7, Lars Pettersson, BSS 44,8. 100 fjärilsim fl B: Ylva Persson, BSS 118,3, Lena Maja Wähätalo, BSS 1.25,4. 100 fjäril po B: Ove Kaustinen, BSS 1.24,0, Allan Andersson, LSS 1.25,8, Tony Olsson, BSS 1.35,5. 50 rygg fl D: Helena Olsson, ASS 46,1, Lena Jonsson, LSS 49,4, Berit Olsson, BSS 49,6. 50 rygg po D: Johan Fredriksson, BSS 48,3, Mikael Jönsson, ASS 49,7, Per Mårtensson, LSS 50,3. 200 bröst fl A: Birgitta Hedberg, BSS 3.08,1, Ulla Karin Solum, BSS 3.11,3, Elisabeth Olsson, ASS 3.21,6. 200 bröst po A: Jan Engberg, ASS 2.47,3, Ove Lindkvist BSS 2.50,8, Björn Solum, BSS 2.53,1. 100 frisim fl C: Kristina Masus, ASS 1.17,7, Birgitta Jönsson, ASS 1.21,8, Lena Södergren, LSS 1.22,8. 100 frisim po C: Anders Flink, BSS 1.13,3, Per Wikström, BSS 1.14,1, Lars Elfvén, ASS 1.14,4 100 bröst fl B: Anita Risberg, LSS 1.27,3, Ylva Persson, BSS 1.27,6, Lena Johansson, LSS 1.28,0. 100 bröst po B: Allan Andersson, LSS 1.29,4 Jonas Larsson, OIF 1.31,5, Per-Erik Israelsson, ASS 1.32,0. 50 frisim fl D: Helena Olsson, ASS 38,3, Anna-Karin Eriksson, ASS 42,4, Lena Jonsson, LSS 43,9. 50 frisim po D: Per Johansson, BSS 40,2, Johan Fredriksson, BSS 41,8, Per Mårtensson, LSS 41,9. 200 rygg fl A: Marie-Louise Vösu, BSS 2.38,3, Carina Andersson, BSS 2.50,2. 200 rygg po A: Stefan Flink, BSS 2.38,8 Mikael Falkeström, ASS 2.39,2. 50 rygg fl C: Lena Byhlin, ASS 41,1, Kristina Masus, ASS 43,9, Stina Olsson, LIF 45,3. 50 rygg po C: Karl Wähätalo, BSS 40,8, Per Wikström, BSS 42,0, Karl Woschnagg, LSS 42,7. 200 frisim fl B: Ylva Persson, BSS 2.26,5, Lena-Maja Wähätalo, BSS 2.34,3, Anita Risberg, LSS 2.36,5. 200 frisim po B: Ove Kaustinen, BSS 2.30,1, Allan Andersson, LSS 2.34,4. 50 bröst fl D: Helena Engberg, ASS 50,4, Helena Olsson, ASS 53,3. 50 bröst po D: Johan Fredriksson, BSS 44,5, Bo Thörn, ASS 53,9, Jan Andersson, LSS 57,5. 200 medley fl A: Ulla-Karin Solum, BSS 2.43,6, Margareta Alm, BSS 2.49,4, Agneta Engberg, ASS 2.52,2. 200 medley po A: Ove Lindkvist, BSS 2.29,6, Jan-Peter Sjögren, ASS 2.34,8. 4×50 frisim fl C—D: Avesta SS 2.25,8. Ludvika SS 2.39,8, Borlänge SS 2.49,7. 4×50 frisim po C—D: Borlänge SS 2.21,3, Avesta SS 2.25,2. 100 rygg fl B: Lena-Maja Wähätalo BSS 1.16,4, Kicki Holm, LSS 1.23,8. Anita Risberg, LSS 1.23,8. 100 rygg po B: Anders Jonsson, LSS 1.22,8, Jonas Larsson, OIF 1.25,6, Ove Kaustinen, BSS 1.26,7. 4×100 medley fl A—B: Borlänge SS 5.09,3, Ludvika SS 5.30,9. 4×100 medley po A—B: Borlänge SS 4.43,1, Avesta SS 4.53,9. Poängställning: 1. Borlänge SS 266 p, 2. Avesta SS 171 p, Ludvika SS 170 p.

KARLSKOGA

Ulrika-galan i Karlskoga Varmbadhus 3/2 (25 m). 200 medley po: Alf Oskarsson, Karlskoga SS 2.48,0 Hans von Bahr, Karlstad SS 2.51,0, Tomas Haglund, Karlskoga SS 2.52,5. 100 frisim h: Bernt Zarnowiecki, Falun 56,9, Svante Zetterlund, Karlskoga SS 57,0, Staffan Karlsson, Karlskoga SS 58,4, Börje Holmberg, Falun 59,4. 100 bröst d: Kristina Lie, Karlslunds IF 1.22,3, Annemo Nyberg, Kristinehamn SS 1.23,1, Lena Bäcklund, Filipstads IF 1.23,7, Inger Oskarsson, Karlskoga SS 1.25,7. 100 bröst h: Tomas Kensén, Karlskoga SS 1.09,5 (DR), Anders Häggkvist, Falun 1.13,3, Anders Nylén, Karlskoga SS 1.14,4, Bernt Zarnowiecki, Falun 1.14,5. 100 frisim d: Irene Bävman, Karlstad SS 1.05,5, Eva Liljeros, Karlskoga SS 1.06,5, Lena Bäcklund, Filipstads IF 1.06,8, Harriet Gustavsson, Karlskoga SS 1.07,5. 100 fjäril h: Lars Lindeberg, Karlstad SS 1.02,1, Per Haglund, Örebro SS 1.02,8, Göran Westerlund, Karlstad SS 1.05,1, Svante Zetterlund, Karlskoga SS 1.05,2.

KVISSLEBY

Landskapsmatch, 22/10, Njurunda-hallen (25 m). 100 frisim d: Christina Strinnholm, Å 1.04,8, Marie Johansson, M 1.06,3, Christina Jonsson, H 1.09,2, Catarina Lundgren, J-H 2.10,3. 400 frisim h: Börje Holmberg, M 4.18,9, Bengt Jönsson, Å 4.39,1, Per Larsson, J-H 4.55,5, Bo Jonsson, H 5.00,1. 100 rygg d: Katarina Stattin, Å 1.17,8, Majken Elfström, H 1.20,3, Kerstin Sjöblom, M 1.22,8, Anita Andersson, J-H 1.23,7. 200 bröst h: Anders Häggkvist, M 2.40,5, Per Månsson, Å 2.44,9, Staffan Nyman, H 2.50,6, Per Larsson, J-H 3.06,3. 100 fjäril d: Annacarin Granholm, Å 1.14,1, Marie Johansson, M 1.14,7, Birgitta Ekman, H 1.21,4, Ann-Kristin Lundstedt, J-H 2.53,2. 200 rygg h: Hans Tegeback, M 1.07,2, Jan Ekman, H 1.07,5, Peter Höglund, Å 1.08,2, Mikael Persson, J-H 1.23,9. 200 medley d: Birgitta Wiig, M 2.40,0, Lena Johansson, Å 2.43,0, Anita Andersson, J-H 2.51,2, Majken Elfström, H 2.52,7. 100 fjäril h: Pär Eriksson, M 1.04,3, Bengt Jönsson, Å 1.06,6, Staffan Nyman, H 1.14,7, Jan Lindgren, J-H 1.33,0. 200 bröst d: Birgitta Wiig, M 3.06,1, Siv Hammar, H 3.10,2, Lena Johansson, Å 3.25,6, Åsa Andersson, J-H 3.26,6. 200 medley h: Hans Tegeback, M 2.23,5, Jan Ekman, H 2.28,5, Bengt Jönsson, Å 2.30,0, Stefan Pettersson, J-H 2.57,0. 400 frisim d: Marie Johansson, M 4.53,0, Anita Andersson, J-H 5.06,0, Katarina Stattin, Å 5.07,2, Lena Cederberg, H 5.24,9. 100 frisim h: Bo Åhman, M 55,7, Jan Ekman, H 58,0, Peter Höglund, Å 1.01,9, Lars Göran Blomdal, J-H 1.12,7. 100 frisim fl 62 e s: Helena Tufvesson, M 1.23,1, Monika Nilsson, H 1.26,5, Karin Ottosson, J-H 1.29,6. 100 frisim po 62 e s: Anders Strinnholm, Å 1.18,3, Christer Blomdal, J-H 1.27,8, Torbjörn Wiklund, M 1.32,5, Stefan Sundkvist, H 1.36,5. 5×50 frisim d: Medelpad 2.31,6, Ångermanland 2.34,0, Hälsingland 2.39,3, Jämtland-Härjedalen 2.40,0. 10×50 frisim h: Medelpad 4.24,8, Ångermanland 4.45,9, Hälsingland 4.54,2, Jämtland-Härjedalen 4.54,3. Poäng: Medelpad 80 p., Ångermanland 54, Hälsingland 38, Jämtland-Härjedalen 25.

KARLSTAD

Trestadsmatch 10/2. P I fl: Karin Relmo, Skövde 111,30, Anne-Li Schwartz, Karlskoga 110,55. P 1 po: Peder Ohlsson, Falköping 117,00, Hans Redmo, Skövde 113,70. Nybörjarklass 1 m fl: Kristina Schönborg, Skövde 18, Petra Gaude, Karlskoga 18. Nybörjarklass 1 m po: Robert Schempp, Skövde 21, Peter Nordahl, Skövde 19. Höga hopp 5 m po: Lars Ask, Skövde 74,85, Pär Ljungbert, Karlstad 68,40. Svikt 3 m fl: Annelie Schwartz, Karlskoga 65,40, Ann Persson, Karlstad 25,80. Svikt 3 m po: Hans Redmo, Skövde 63,75, Peter Päivinen, Karlstad 54,30.

MÖJLIGHETER ATT ERHÅLLA ANSLAG

Anslagsbeviljande (tillstyrkande) organisation eller myndighet	Medel avsedda för	Tidpunkt för ansökan
MATERIEL RF:s specialförbund	Materiel för av förbundet administrerad idrott	Kungöres i Svensk Idrott
FONDER Carl-Bertel Nathorsts allmännyttiga stiftelse Nybrokajen 5, 111 48 Stockholm	Stöd åt välgörande, sociala, konstnärliga, idrottsliga el. andra jämförliga kulturella el. allmännyttiga ändamål samt främjande av näringslivet	15 oktober
Konung Gustaf V:s 90-årsfond Nockebyvägen 86, 161 42 Bromma	a) Kurser och konferenser för ungdomsledare b) Resestipendier till utomlands anordnade ungdomskonferenser	Under våren (kungöres i Svensk Idrott)
Folke Bernadottes Minnesfond, Box 894, 101 32 Stockholm 1. Tfn 08/10 96 91	Bereda ungdom möjlighet att stifta bekantskap med kulturella, ideella och sociala förhållanden i andra länder	15 mars
Stiftelsen Prins Gustaf Adolfs Minnesfond, c/o dir. Eric Wennerholm,, Sandrews, Floragat. 4 Box 5612, 114 86 Stockholm 5	Främja svenska barns och ungdomars fysiska och psykiska fostran	Varierar
Nils Hafstens Stiftelse, Undangömda Stigen 3, 182 35 Danderyd Tfn 08/755 01 30	Främja landsbygdsungdomens studier och utbilding samt ideell ungdomsverksamhet i hembygden	31 mars
TRYGG:s 60-årsfond RF, Box 1216, 111 82 Stockholm	a) RF-föreningar med bra ungdomsverksamhet b) ungdomsledare (under 20 år)	Före 1 juni

DM-TÄVLINGAR

UPPLAND

Inomhus-DM i Centralbadet, Uppsala 1/2 (25 m). 1500 frisim h: Bent Christensen, US 17.36,0, Leif Eriksson, US 18.06,5, Mikael Ahlund, MS 19.09,9, Gabor Sellei, US 19.27,0 800 frisim d: Gunilla Forslund, US 9.46,6 (DR), Lena Strömblad, US 10.40,4, Inger Strömblad, US 10.46,0 Agneta Sundqvist, ÖSK 10.51,9, Barbro Ahlzén, MSS 10.56,5. 50 frisim fl: Annika Tapper, US 34,2, Eva Malmberg, US 34,8, Annika Judell, ENA 34,9, Susann Sellei, US 35,2. 100 bröst fl: Anna-Lena Lundin, ÖSK 1.27,3, Inger Gustafsson, US 1.34,8. 50 frisim po: Jan Bressler, ENA 32,9, Fredrik Alpin, ENA 33,1, Anders Wickman, ENA 34,6. 100 bröst po: Bo Sjögren, US 1.27,6 Mikael Ek, US 1.28,4. 4×100 medley h: Upsala Simsällskap lag 1 4.23,8, Upsala Simsällskap lag 2 4.37,7, Upsala Simsällskap 5.07,5. 4×100 medley d: Upsala Simsällskap lag 1 5.08,5, Märsta SS lag 1 5.36,3, Märsta SS lag 2 5.57,0.

400 frisim h: Rolf Pettersson, US 4.19,5, Bent Christensen, US 4.31,6, Lars Kvarfordh, US 4.37,6, Tony Nilsson, US 4.41,3, Mikael Ahlund MSS 4.53,5. 100 frisim d: Gunilla Forslund, US 1.06,9, Barbro Ahlzén MSS 1.09,6, Lena Strömblad, US 1.10,1, Inger Strömblad, US 1.10,7, Agneta Sundqvist, ÖSK 1.10,8. 200 rygg h: Leif Eriksson, US 2.18,9, Björn Guttman, ÖSK 2.47,9, Hans Eriksson, US 2.54,0. 200 bröst d: Agneta Sundqvist, ÖSK 3.05,3, Agneta Klippberg, US 3.05,3, Anna-Lena Lundin, ÖSK 3.09,0. 200 fjäril h: Rolf Pettersson, US 2.22,7, Leif Eriksson, US 2.29,7. 400 medley d: Gunilla Forslund, US 5.36,7, Agneta Sundqvist, ÖSK 5.57,3. 4×200 frisim h: US lag 1 8.33,4, US lag 3 9.53,3, US lag 2 9.53,4, NSK 10.40,3 US lag 5 11.34,4.

ÖSTERGÖTLAND

Inomhus-DM i Finspångs simhall 17—18/2 (25 m). 400 frisim d: Ros-Marie Seidlitz, LASS 4.48,1 (DR), Pia Borgström, MSS 4.48,4, Agneta Aronsson, LASS 5.02,0. 100 frisim h: Göran Kron, LASS 56,7, Freddy Heinefeldt, FSK 56,7, Folke Sjöberg, MSS 57,3. 200 rygg d: Marie Törning, LASS 2.40,1, Agneta Aronsson, LASS 2.40,7, Barbro Langer, NKK 2.44,7. 200 bröstsim h: Björn Larsson, FSK 2.37,7 (DR) Robban Jonsson, NKK 2.41,7, Lars-Birger Odenlid, LASS 2.46,0. 200 fjäril d: Pia Borjström, MSS 2.46,5 Irene Johansson, LASS 2.49,6, Inger Rundgren, MSS 2.52,6. 400 medley h: Göran Kron, LASS 5.04,6, Lars-Birger Odenlid 5.13,1, Björn Larsson, FSK 5.14,0, Tommy Andersson, FSK 5.19,8, Gunnar Kron, LASS 5.20,0. 4×100 medley h: LASS lag 1 4.25,8, FSK lag 1 4.31,3, NKK lag 1 4.37,8. 4×200 frisim d: LASS lag 1 9.55,0 (DR), LASS lag 2 10.09,2, NKK lag 1 10.35,5, MSS lag 1 10.40,0. 400 frisim h: Göran Kron, LASS 4.22,5, Thomas Thor, MSS 4.22,7, Gunnar Kron, LASS 4.27,0. 100 frisim d: Agneta Aronsson, LASS 1.03,1, Pia Borjström, MSS 1.05,5, Gun Pettersson, FSK 1.05,5. 200 ryggsim h: Björn Larsson, FSK 2.26,2, Lars-Birger Odenlid, LASS 2.27,7, Göran Hällnert, NKK 2.28,0. 200 bröstsim d: Pia Borjström, MSS 3.00,2, Irene Johansson, LASS 3.03,6, Ann Kaiser, NKK 3.10,7. 200 fjäril h: Göran Kron, LASS 2.20,6, Folke Sjöberg, MSS 2.26,7. 400 medley d: Pia Borjström, MSS 5.38,5, Agneta Aronsson, LASS 5.43,8, Ros-Mari Seidlitz, LASS 5.47,2. 4×100 medley d: LASS 2 5.08,5, LASS lag 1 5.09,0, NKK lag 1 5.24,2, FSK lag 1 5.26,7, MSS lag 1 5.31,2 4×200 frisim h: LASS lag 1 8.41,6 (DR), MSS lag 1 8.48,7, FSK lag 1 8.53,0, NKK lag 1 9.19,0.

SMÅLAND

Inomhus-DM i Växjö 17—18/2 (25 m). 400 frisim d: Mari Sundeborg, Värnamo 4.40,9 (DR), Irja Dahlman Värnamo 4.55,1, Agneta Ahlgren, Jönköping 4.55,2, Agneta Sandgren, Jönköping 4.58,8. 100 frisim h: Göran Gunnerling, Jönköping 55,7, Jonny Jangmo, Jönköping 56,2, Mikael Harbrecht, Växjö 57,3, Peter Karlsson, Jönköping 57,4, Pär Hult, Jönköping 57,7. 200 rygg d: Mari Sundeborg, Värnamo 2.36,4, Gabriella Wenell, Jönköping 2.40,6, Jane Henricsson, Växjö 2.41,2, Inger Jonsson Växjö 2.42,5. 200 bröst h: Tommy Arneving, Växjö 2.35,0 (DR), Bo Bjerkeholt, Jönköping 2.39,9, Staffan Mattsson, Kalmar 2.41,2, Jan Frennberg, Växjö 2.41,7. 200 fjäril d: Eva-Lotta Kihlberg, Växjö 2.30,6 (DR), Katarina Aronsson, Nässjö 2.33,0, Yvonne Jonsson, Jönköping 2.41,9, Carola Johansson, Värnamo 2.47,3. Mellantid 100 m: Eva-Lotta Kihlberg, Växjö, 1.10,6 (DR). 400 m medley h: Peter Karlsson, Jönköping 5.01,2 (DR), Jerker Wilson, Värnamo 5.02,4, Göran Gunnerling, Jönköping 5.05,1 Magnus Ekner, Jönköping 5.09,3, Bo Bjerkeholt, Jönköping 5.19,6. Svikthopp 1 m h: Bo Sjögren, Jönköping 146,20, Toivo Dahlman, Värnamo 133,05. Svikthopp 3 m d: Anja Dahlman, Värnamo 132,90, Regina Berliner, Kalmar 107,75. 4×100 medley h: Jönköping lag 1 4.24,3, Nässjö lag 1 4.29,3, Växjö lag 1 4.29,4, Jönköping lag 2 4.31,6, Värnamo lag 1 4.33,4, Jönköping lag 3 4.50,5. 4×200 frisim d: Jönköping lag 1 9.27,5, Värnamo lag 1 9.41,0, Jönköping lag 2 9.44,0, Växjö lag 1 9.54,2. 400 frisim h: Göran Gunnerling, Jönköping 4.16,8, Magnus Ekner, Jönköping 4.18,5, Per Fridh, Nässjö 4.31,0, Pär Näreby, Jönköping 4.34,9, Alf Larsson, Jönköping 4.41,2, Karl-Gustav Karlsson, Värnamo 4.42,9. 100 frisim d: Mari Sundeborg, Värnamo 1.02,7, Jeanette Nässlin, Jönköping 1.05,6, Agneta Ahlgren, Jönköping 1.06,3, Marie Ericsson, Jönköping 1.07,0, Kerstin Olsson, Nässjö 1.07,1. 200 rygg h: Jerker Wilson, Värnamo 2.21,2, Ingvar Nilsson, Nässjö 2.23,9 Stefan Widell, Värnamo 2.26,3, Pär Hult, Jönköping 2.28,9, Bo Sjögren Jönköping 2.32,6. 200 bröst: Lena Krikström, Växjö 2.56,8, Monika Ulvar, Jönköping 2.58,7, Susanne Jonsson, Värnamo 3.03,8, Lena Nordström, Kalmar 3.04,1. 200 fjäril h: Peter Karlsson, Jönköping 2.14,2 (DR), Gunnar Johansson, Nässjö 2.28,5, Alf Larsson, Jönköping 2.28,7 Bo Bjerkeholt, Jönköping 2.33,3. 400 medley d: Mari Sundeborg, Värnamo 5.25,5 (DR), Eva-Lotta Kihlberg, Växjö 5.31,6, Gabriella Wenell, Jönköping 5.39,5, Inger Jonsson, Växjö 5.52,3, Yvonne Jonsson, Jönköping 5.53,2, Jeanette Nässlin, Jönköping 5.53,3. Svikthopp 1 m d: Anja Dahlman, Värnamo 126,85, Regina Berliner, Kalmar 92,50. Svikthopp 3 m h: Bo Sjögren, Jönköping 175,60, Toivo Dahlman, Värnamo 121,00. 4×100 medley d: Jönköping lag 1 4.54,2, Nässjö 4.56,0, Växjö lag 1 4.59,4, Värnamo lag 1 5.05,5, Jönköping lag 2 5.13,3. 4×200 frisim h: Jönköping lag 1 8.18,9, Jönköping lag 2 8.41,9, Nässjö lag 1 8.51,2, Värnamo 8.57,6, Växjö lag 1 9.03,0. Höga hopp d: Regina Berliner, Kalmar 137,20, Anja Dahlman, Värnamo 126,70. Höga hopp h: Bo Sjögren, Jönköping 153,90, Toivo Dahlman, Värnamo 123,20, Tomas Petersson, Jönköping 122,85. 800 frisim d: Mari Sundeborg, Värnamo 9.41,6 (DR), Gabriella Wenell, Jönköping 10.00,2, Agneta Sandgren, Jönköping 10.03,2, Jeanette Nässlin Jönköping 10.03,2, Irja Dahlman, Värnamo 10.13,1, Eva-Lotta Kihlberg, Växjö 10.14,9. 1500 frisim h: Göran Gunnerling, Jönköping 17.02,5 Magnus Ekner, Jönköping 17.03,3, Pär Näreby, Jönköping 17.41,4, Peter Carlsson, Jönköping 18.04,1, Bo Bjerkeholt, Jönköping 18.18,0, Karl-Gustav Karlsson, Värnamo 18.19,5.

Poäng: Jönköping 265, Värnamo 130, Växjö 97, Nässjö 57, Kalmar 25, Ryssby 4.

BIDRAG OCH MATERIAL

Bidragsbelopp	Villkor för bidrag	Ansökningsförfarande	Tidpunkt för utdelning
	Ansökan insändes till resp. SF	Vissa SF fordrar egeninsats	Varierar
Varierar	Stiftelsen tillhandahåller ansökningsformulär	Organisation tillhörande riksorganisationen bifogar dennas rekommendation	
	Ansökningsblanketter erhålles från Riksidrottsförbundet	I ansökan skall angivas det ändamål, varför bidrag sökes samt kostnadsberäkningar härför	
	Ansökningsblanketter erhålles från fonden	Ev avsett för personlig yrkesutbildning, språkstudier eller motsvarande	
Varierar	Ansökan insändes till Stiftelsen Prins Gustaf Adolfs Minnesfond	Bidrag lämnas till organisationer och främst riksförbund som främjar svenska barns och ungdomars fysiska och psykiska fostran	
500—1.000 kr	Ansökningsblanketter erhålles mot svarsporto från stiftelsen	Stipendier ges för studier i Sverige eller utlandet och är främst avsedda för landsbygdsungdomar som aktivt deltagit i ideell verksamhet	Maj
a) 1.000 kr b) 500 kr	Blanketter erhålles från DF eller RF	a) främjande av ungdomsverksamhet b) för vidareutbildning	September

ESKILSTUNA

70-iaden riksfinal den 24/2 (25 m). 50 fjäril Dennis Wennström, SK Gema/Norrbotten 33,8, Tomas Lindgren, LASS/Östergötland 34,5, Peter Lindgren, Ystads SS/Skåne 34,5, Alf Oskarsson, Karlskoga SS /Värmland 35,5, Mats Ladeborn, Varbergs GoIF/Halland 35,6. 50 rygg: Dennis Wennström, SK Ge-Ma/Norrbotten 37,1, Thomas Dahl, GKK Najaden/Göteborg 37,1, Jerker Holm, Malmö SS/Skåne 37,2, Mikael Dahlberg, HIK/Uppland 37,5 Mikael Mathsson, Fagersta SK/ Västmanland 38,1. 50 bröst: Claes Persson, SK Triton/Skåne 39,5, Hans van Bahr, Karlstads SS/ Värmland 40,1, Bengt Svensson, NSS/Närke 40,4, Åke Nyhlén, Karlskoga SS/Värmland 40,7, Mats Olsson, Sundsvalls SS/Medelpad 41,4. 50 frisim: Lars Lindkvist, Bjärnum SS/Skåne 29,4, Dennis Wennström SK GeMa/Norrbotten 31,6, Jerker Holm, Malmö SS/Skåne 31,6, Kurt Laitimaa, Korpolombolo GIF/Norrbotten 32,0. 50 rygg: Maria Falk, Västerås SS/Västmanland 37,2, Annette Lundström, SK GeMa/Norbotten 37,6, Ann-Kristin Jensen, TSS/ Västergötland 37,7, Ingrid Nilsson, Kristianstads SLS/Skåne 38,2, Susanne Ackman, Norrtälje/Uppland 38,4. 50 fjäril: Marie Nilsson, Ystads SS/Skåne 35,2, Anette Nordberg, HSK/Närke 35,5, Yvonne Carlsson, S 02/Göteborg 37,8, Lena Ottosson, Fagersta/Västmanland 38,1 50 frisim: Marie Nilsson, Ystads SS/Skåne 30,3, Anette Pettersson, USF Bohusl.-Dal 30,4, Jeanette Persson, Ystads SS/Skåne 31,0, Anna Rainer, Gävle SS/Gästrikland 31,8, Caroline Eriksson, SSS/Södermanland 32,5. 50 bröstsim: Cecilia Granath, Falk. SS/ Västergötland 38,7, Anette Pettersson, USF Bohusl.-Dal 39,4, Jeanette Persson, Ystads SS/Skåne 40,0, Eva Blomster, Västerås SS/Västmanland 40,3, Anette Nordberg, HSK/Närke 42,0.

UMEÅ

Umestänket i Simhallen (25 m) 17/2. 200 frsiim d: Carina Eriksson, Gävle SS 2.16,0, Birgitta Wiig Sundsvalls SS 2.20,0, Christina Strinnholm, Kramfors-Allians. 2.20,0 (DR), Ulla Eriksson, Gävle SS 2.20,4 Inga Norrbelius, Gävle SS 2.22,9. 200 rygg h: Gunnar Larsson, Malmö S 2.14,4, Hans Tegeback, Sundsvalls SS 2.21,8, Svante Rasmuson, Umeå SS 2.22,4. 200 bröst d: Kerstin Rainer, Gävle SS 2.58,2, Åsa Haraldsson, Lycksele ASS 3.03,7. 100 fjäril h: Ingvar Eriksson, Sundsvalls SS 1.05,4, Bengt Jönsson, Sollefteå ASS 1.06,0, Bengt Holmberg Vasa SS 1.10,3. 100 fjäril d: Nina Simm, Lycksele IF 1.12,5, Annika Hessman, Gävle SS 1.12,5, Carina Eriksson, Gävle SS 1.12,6, Lena Johansson, Sollefteå ASS 1.12,7, Pia Lindgren, Ystad 1.13,3, Birgitta Wiig, Sundsvalls SS 1.13,8, Ann-Kristin Ångström, Lycksele IF 1.13,8 200 bröst h: Gunnar Larsson, Malmö S 2.39,8, Hans Tegeback, Sundsvalls SS 2.42,8, Per-Olov Bergqvist, Sundsvalls SS 2.43,6, Bengt Holmberg, Vasa SS 2.43,8. 200 rygg d: Gunilla Lundberg: Umeå SS 2.27,6, Pia Zätterström. Limhamns SS 2.30,7, Katarina Stattin, Sollefteå ASS 2.43,4. 200 frisim h: Gunnar Larsson, Malmö S 2.03,5, Svante Rasmuson, Umeå SS 2.03,8, Lennart Wegemo, Västerås SS 2.06,8, Bengt Jönsson, Sollefteå ASS 2.08,6 (DR), Gunnar Stattin, Kramfors-Alliansen 2.17,6, Lars Odby, Gävle SS 2.19,0. 100 frisim fl: Inga Norrbelius, Gävle SS 1.06,9, Lena Ågren, Umeå SS 1.13,6 Åsa Hedman, Umeå SS 1.14,0, Maud Eriksson, Umeå SS 1.17,7, Cecilia Nordenson, Umeå SS 1.17,8. 100 frisim po: Leif Rasmuson, Umeå SS 1.06,9, Håkan Lövgren, Umeå SS 1.08,0, Anders Hessman, Gävle SS 1.08,6, Per Lagunoff, Umeå SS 1.09,7. 4×100 medley d: Gävle Simsällskap 5.04,4, Sollefteå ASS 5.06,3, Lycksele IF 5.09,5. 4×100 medley h: Sollefteå ASS 4.45,8, Umeå SS 4.50,1.

LYCKSELE

5:e Lappdoppet (16 m) 18/2. 100 frisim h: Gunnar Larsson, MS 54,1, Svante Rasmuson, USS 54,6, Teofil Norum, LIF 56,0, Lennart Wegemo, VSS 57,5, Ingvar Eriksson, SSS 57,6, Bengt Holmberg, Wasa 58,2. 100 fjäril d: Nina Simm, LIF 1.09,8, Annika Hessman, GSS 1.10,0 Carina Eriksson, GSS 1.11,1, Pia Lindgren, YSS 1.11,5, Ann-Kristin Ångström, LIF 1.12,1. 100 bröst h: Gunnar Larsson, MS 1.08,7, Hans Tegeback, SSS 1.10,5, Bengt Holmberg, Wasa 1.11,5, Per-Olov Bergqvist, SSS 1.12,8.

100 bröst damer: Birgitta Wiig, SSS 1.21,8, Kerstin Rainer, GSS 1.22,5, Åsa Haraldsson, LIF 1.23,4 Lena Lundberg, GSS, 1.25,3. 100 fjäril h: Ingvar Eriksson, SSS 1.03,0, Svante Rasmuson, USS 1.03,5, Bengt Holmberg, Wasa 1.08,5, Mats-Åke Ohlsson, USS 1.10,9. 100 frisim d: Carina Eriksson, GSS 1.02,3, Inga Norrbelius, GSS 1.04,7, Ulla Eriksson, GSS 1.04,8, Ann-Kristin Ångström, LIF 1.05,2, Gunilla Lundberg, USS 1.05,3, Lise-Lott Hammargren, HS 1.05,6. 200 medley h: Gunnar Larsson, MS 2.14,4, Hans Tegeback, SSS 2.20,6, Lennart Wegemo, VSS 2.21,5, Svante Rasmuson, USS 2.21,7, Bengt Holmberg, Wasa 2.22,2. 200 medley d: Pia Zätterström, LSS 2.35,2, Gunilla Lundberg USS 2.35,9, Nina Simm, LIF 2.37,0, Birgitta Wiig, SSS 2.37,2.

Vandringspriset: Gunnar Larsson 1062 p.

HOPP

RIKSTÄVLINGEN I SIMHOPP
DELTÄVLING II
Nybörjarklassen

Juniorer A 60—61 fl: 1. Ylva Tüll, Hellas 24,5, 2. Mona Andersson, Hellas 22,5, Marie Bergstrand Hellas 22,5, Malin Klingzell, Hellas 22,5, 5. Chatarina Arvidsson, Järfälla 22,0, Carina Lundgren, Hellas 22,0. Juniorer A 60—61 po: 1. Mats Jarl, SPIF 24,0, 2. Lennart Ryberg, Hellas 22,5, 3. Tomas Axelsson, Elfsborg 22,0, Alf Johansson, Elfsborg 22,0, 5. Magnus Svärd, Elfsborg 21,5. Juniorer B 62— fl: 1. Maria Blomgren, Karlstads SS 22,0, 2. Anna Karin Engström, S 02 21,5, 3. Susanne Forss, Falköpings SS 20,0, Anna Johnsson, Hellas 20,0, 5. Anette Gustavsson, MS 19,5, Karin Liljegren, Poseidon 19,5. Juniorer B 62— po: 1. Mikael Bede, Elfsborg 24,5, 2. Anders Libom, Elfsborg 22,0, 3. Sven Ekström, MS 21,5, 4. Hans Åke Fors, Karlstads SS 19,5, 5. Bengt Lidstrand, Poseidon 19,0. **Påbyggnadsklass I:** Juniorer 59— fl: 1. Maria Kronbäck, MS 167,60, 2. Anna Kronbäck, MS 159,45, 3. Helena Berthelius, MS 139,85, 4. Charlotte Milestad, Hellas 135,90, 5. Marianne Weinås, S 02 131,85. Juniorer 59— po: 1. Bert Berg, MS 181,25, 2. Bo Kjellberg, MS 170,70, 3. Mats Liljegren, Poseidon 129,00, 4. Dick Overlaet, Hellas 126,65, 5. Arne Jakobbson, Gävle SS 126,45. **Påbyggnadsklass II:** Svikthopp: Juniorer 58— fl: 1. Carina Wahlqvist, MS 199,50, 2. Christina Nord, Poseidon 158,70, 3. Carola Höckner, Poseidon 150,15, 4. Charlotte Stenman, Järfälla 149,25. Juniorer 58— po: 1. Pär Berg, MS 208,95, 2. Mikael Palmgren, MS 160,80, 3. Per Neugebauer, Elfsborg 154,50. Höga hopp: Juniorer 58— fl: 1. Carina Wahlqvist, MS 150,00, 2. Christina Nord, Poseidon 121,35, 3. Carola Höckner, Poseidon 107,85. Juniorer 58— po: 1. Pär Berg, MS 136,80, 2. Mikael Palmgren, MS 109,50, 3. Per Neugebauer, Elfsborg 107,85. Kombinerad tävling (svikthopp + höga hopp): Juniorer 58— fl: 1. Carina Wahlqvist, MS 349,50, 2. Christina Nord, Poseidon 280,05, 3. Carola Höckner, Poseidon 258,00 Juniorer 58— po: 1. Pär Berg, MS 345,75, 2. Mikael Palmgren, MS 270,30, 3. Per Neugebauer, Elfsborg 262,35. **Avslutningsklassen.** Svikthopp: Juniorer 57— fl: 1. Eva Aronson, Poseidon 257,15, 2. Annie Liljeberg, Hellas 248,55, 3. Lena Hedenskog, S 02 247,05. Juniorer 57— po: 1. Fredrik Melin, SPIF 207,90, 2. Anders Christoffersson, S 02 135,75. Höga hopp: Juniorer 57— fl: 1. Annie Liljeberg, Hellas 159,40, 2. Eva Aronson, Poseidon 156,05, 3. Susanne Wetteskog, S 02 152,95. Juniorer 57— po: 1. Fredrik Melin, SPIF 191,70, 2. Anders Christofferson, S 02 90,80. Kombinerad tävling: Juniorer 57— fl: 1. Eva Aronson, Poseidon 413,20, 2. Annie Liljeberg, Hellas 407,95, 3. Lena Hedenskog, S 02 390,45, 4. Susanne Wetteskog ,S 02 380,80. Juniorer 57— po: 1. Fredrik Melin, SPIF 399,60, 2. Anders Christofferson, S 02 226,55.

KALMAR

Inomhus-SM i svikt 10—11/3: Svikthopp 1 m d: 1. Agneta Henrikson, GKK-Najaden 400,45 poäng (280,65), 2. Ulrika Knape, S 02 397,00 (264,00), 3. Eva Johansson, Falköpings SS 305,95 (203,40), 4. Susanne Wetteskog, GKK-N. 305,40 (210,00), 5. Inger Karlsson, Malmö S 299,85 (220,65), 6. Annie Liljeberg SolK Hellas 299,20 (197,00), 7. Margareta Henriksson, GKK-N. 284,75 (211,25), 8. Cim Wallén, Sthlms-Polisens IF 263,35 (187,15), 9. Carina Wahlkvist, Malmö S 245,75 (166,05), 10. Marianne Kockum, Järfälla SS 246,80 (177,90), 11. Gunilla Kutschbach, S 02 244,45 (185,75), 12. Eva Ekdahl, Karlskoga SS 239,95 (187,95), 13. Ulla Larsson, Falköpings SS 236,55 (182,50), 14. Charlotte Stenman, Järfälla SS 232,55 (169,15), 15. Eva Aronsson, SK Poseidon 224,25 (146,85), 16. Eva Wolff SolK Hellas 200,70 (139,80), 17. Christina Nord, SK Poseidon 161,30 (99,95). Svikthopp 3 m h: 1. Tord Anderson, Malmö S 478,65 (327,05) 2. Mathz Lindberg, Karlskoga SS 455,65 (342,75), 3. Christer Sandstedt, S 02 421,75 (292,35), 4. Fredrik Melin, Sthlms-Polisens IF 394,10 (279,90), 5. Bo Sjögren, Jönköpings SLS 375,80 (270,00), 6. Åke Skiöld, Sthlms-Polisens IF 375,75 (255,55), 7. Christer Björklund, SK Elfsborg 369,55 (284,15), 8. Morgan Ferm, SK Elfsborg 351,60 (248,80), 9. Göran Fridström, Malmö S 328,70 (227,15), 10. Raimo Silvesti, Karlskoga SS 322,20 (261,60), 11. Anders Alin, Sthlms-Polisens IF 321,80 (234,00), 12. Göran Karlsson, Malmö S 302,45 (233,50), 13. Per-Erik Wikström, Gävle SS 281,10 (190,50), 14. Börje Ekeberg, Sthlms-Polisens IF 275,95 (188,55), 15. Åke Wall, Gävle SS 247,30 (189,90), 16. Per Neugebauer, SK Elfsborg 241,00 (164,95). Svikthopp 3 m d: 1. Ulrika Knape, S 02 456,40 (292,05), 2. Agneta Henrikson, GKK-N. 424,35 (283,95), 3. Eva Johansson, Falköpings SS 352,05 (237,35), 4. Inger Karlsson, Malmö S 350,50 (241,50), 5. Susanne Wetteskog, GKK-N. 313,20 (234,40), 6. Margareta Henrikson, GKK-N. 311,45 (218,05), 7. Cim Wallén, Sthlms-Polisens IF 286,05 (190,00), 8. Eva Aronsson, SK Poseidon 282,10 (205,90), 9. Carina Wahlqvist, Malmö S 248,95 (166,65), 10. Marianne Kockum, Järfälla SS 243,00 (167,70), 11. Ulla Larssson, Falköpings SS 227,10 (164,80), 12. Eva Wolff, SolK Hellas 219,65, (166,20). Svikthopp 1 m h: 1. Mathz Lindberg, Karlskoga SS 454,15 (318,50), 2. Tord Andersson, Malmö S 437,30 (287,65), 3. Christer Sandstedt, S 02 370,00 (254,05), 4. Fredrik Melin, Sthlms-Polisens IF 365,90 (259,40), 5. Christer Björklund, SK Elfsborg 363,65 (255,10), 6. Raimo Silvasti, Karlskoga SS 356,65 (244,65), 7. Manfred Magass, Karl-Skoga SS 354,65 (242,90), 8. Morgan Ferm, SK Elfsborg 352,25 (250,35), 9. Pär Berg, Malmö S 348,10 (227,60) Bo Sjögren, Jönköpings SLS 348,10 (242,50), 11. Åke Skiöld, Sthlms-Polisens IF 342,15 (229,85), 12. Göran Karlsson, Malmö S 335,95 (228,35), 13. Göran Fridström, Malmö S 295,65 (222,65), 14. Anders Alin, Sthlms-Polisens IF 288,15 (206,50), 15. Per Neugebauer, SK Elfsborg 283,75 (172,45), 16. Börje Ekeberg, Sthlms-Polisens IF 144,40 (144,40).

DICKURSBY

Finska mästerskapen, mästare, herrar, höga hopp: Peter Halén 122.40; svikthopp 1 m: Kari Saastamoinen 369.10; damer, höga hopp: Laura Kivelä 117.60; svikthopp 1 m: Anu Patrikka 325.15.

STARBUSSAR

ARNE HALL

ÄNGELHOLM

Tel. 0431-290 74, 291 50

HELTURISTBUSSAR FÖR FÖRENINGAR OCH

SÄLLSKAP SÅVÄL INOM SOM UTOM LANDET

"alla gör det"
"Vad då gör?"
"Ekoperar håret –
– med kvalitetsprodukter
från Ekopé"



— **Shampoo**

— **Inpackning**

— **Läggningsvätska**

— **Hårspray**

Ekopé

HALMSTAD—STOCKHOLM

Säljs i ledande parfymeri & varuhus

UTFÖR OCH FÖRMEDLAR

BILFRAKT HÄSSLEHOLM

TRANSPORTER AV ALLA SLAG

Hälsingborgsvägen 8
281 00 HÄSSLEHOLM
Kontorstid:
månd.-fred. 7.00—18.00

Fjärrtrafik och lokaltransporter utföras

med radiodirigerade fordon

TEL 0451 - 810 45

Bostadstelefoner:
Transportchef Persson 808 86 - Transportledare Schöld 623 71
Transportledare Henningsson 806 12 - Kamrer Franzén 803 18

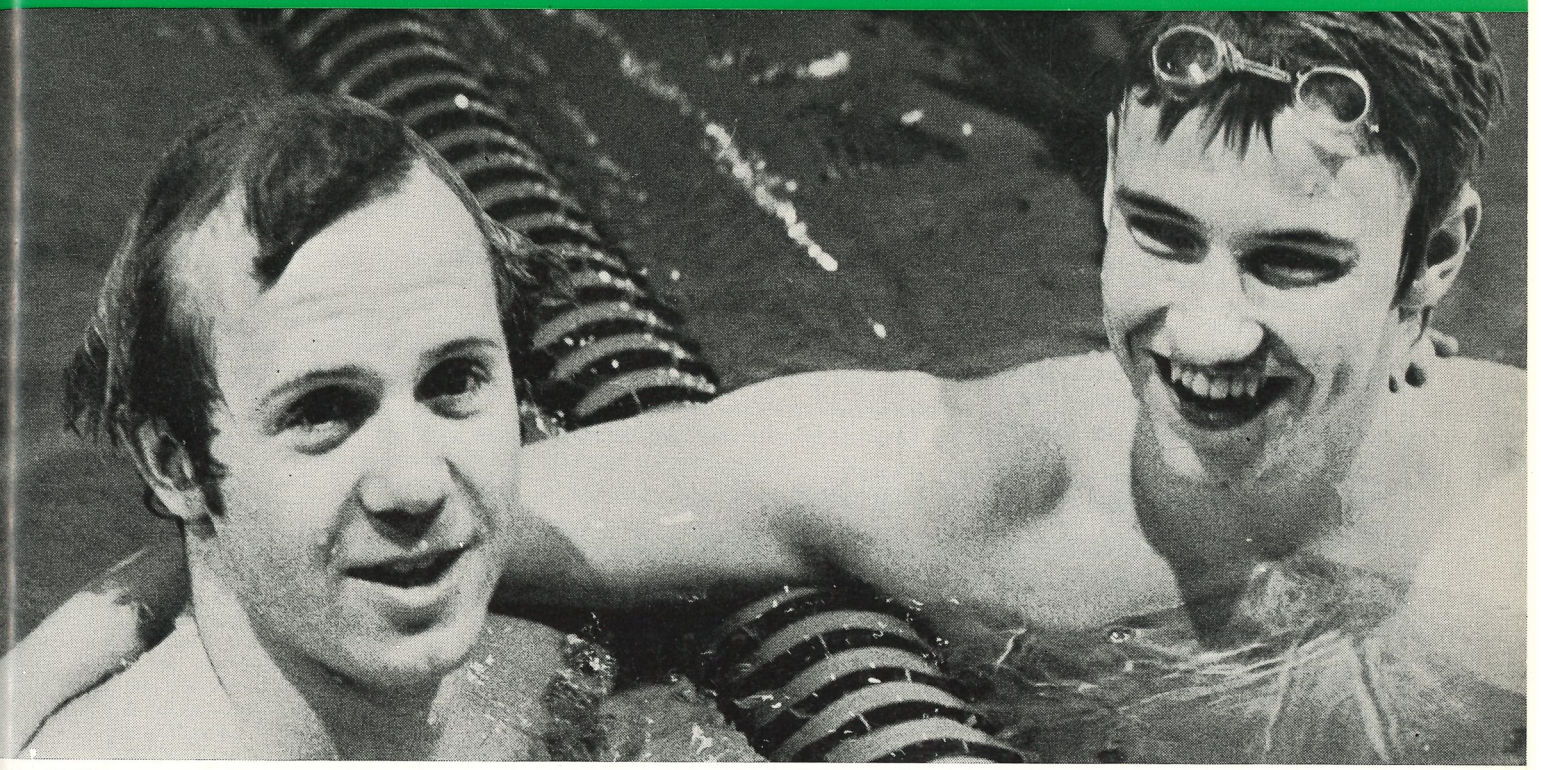
UTGIVARKORSBAND
Box 6506
113 83 Stockholm



MELLERSTA SKANES HÖRBY CIVILTRYCKERI AB
1973

Simsport

MEDDELANDEN FRÅN SVENSKA SIMFÖRBUNDET



nders Bellbring och Börje Holmberg hade en fascinerande duell på 1.500 frisim och var också topplacerade på 400 frisim, där Bellbring slog enskt rekord och blev förste svensk under 4 minuter. Bellbring slog svenskt rekord också på 1.500, där Holmberg "drog" hela tiden. Unge Börje slog själv personligt rekord med 25 sekunder

I detta nummer bl. a.:

Vårt bästa nomhus-SM någonsin!

Brandfackla om simningens livsvillkor

Världsrekord i förtroende på årsmötet

Ökad service i baden krav på konferens

Vår herrsida topp i tyska mästerskapen

Alla resultat från inne-SM i Växjö

4 APRIL 1973 — ÅRGÅNG 28 SM-NUMMER