Simsport

MEDDELANDEN FRÅN SVENSKA SIMFÖRBUNDET

”Poliserna” bäst i första Simallsvenskan

Stockholmspolisens IF har det bästa i toppen.

Det visade den historiskt första finalen av Simallsvenskan/Platzer Cup, som avgjordes i Uppsala lördagen 11 juni.

Det var från början 98 föreningar som tävlade i de olika seriesystemen innan det var dags att i tävlingens tredje omgång kalla Sveriges åtta främsta serielag till den stora finalen.

— Se sid. 2—5 —

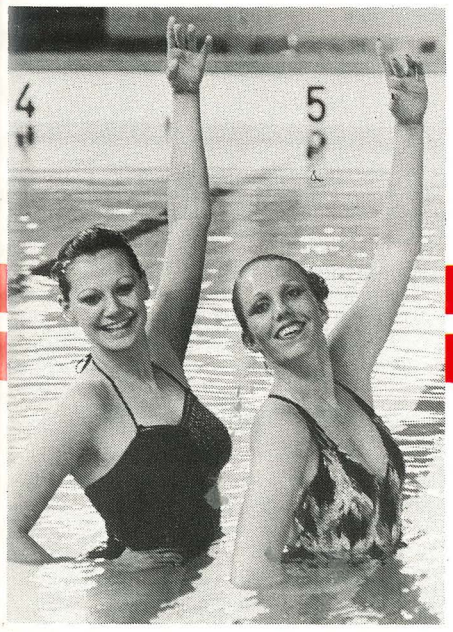
Generationsväxling 1985?

Svensk simning väntar en viss generationsväxling 1985. Det är dags att förbereda denna redan nu, föreslår simningens junior- och ungdomsansvarige tränare, Sven-Arne Selling i en debattartikel.

— Se sid. 8—9 —



SIMALLSVENSKAN/PLATZER CUP fick se toppgrenen 100 m frisim vinnas av Per Johansson (i mitten). Per flankeras av tvåan Pelle Holmertz och trean Richard Milton.



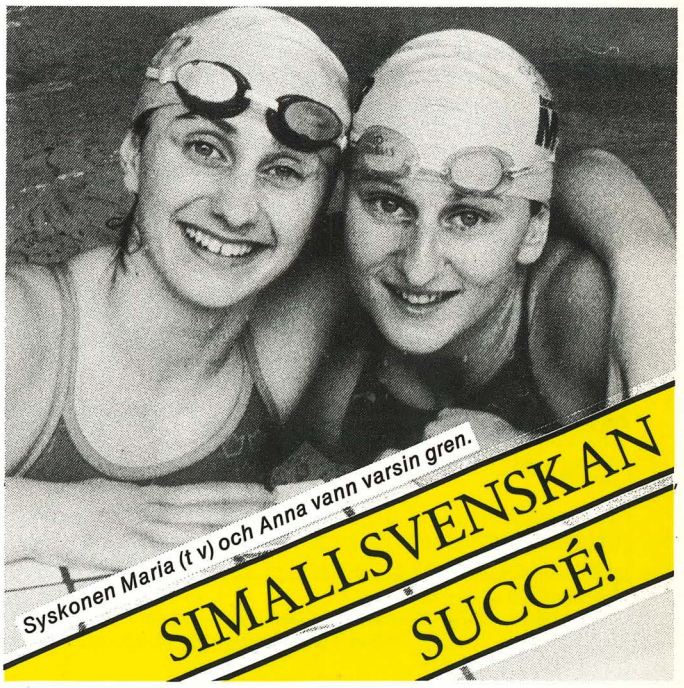
Marie Nilsson (t v) tog guld och Marie Jacobsson fick silver i solo. (Foto: Roger Stark)

SM i konst-SIM

2×Marie i topp igen

☐ Svenska Mästerskapet i konstsim avgjordes i år i Sundsvall.

☐ Åter blev det 2 × Marie i topp igen i de individuella tävlingarna. Marie Nilsson, Borlänge, försvarade sin titel i solo.



Syskonen Maria (t v) och Anna vann varsin gren.

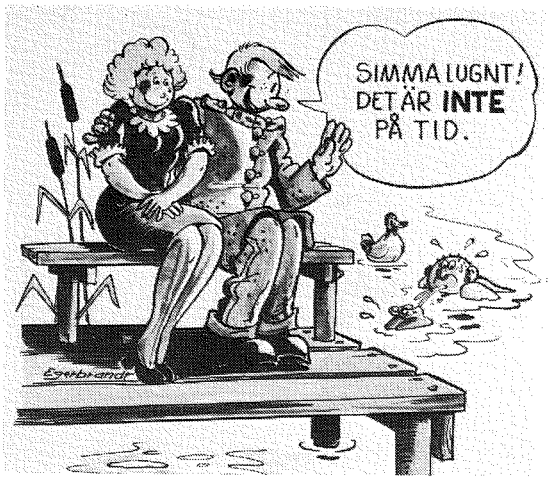
SIMALLSVENSKAN SUCCÉ!

SIMBORGARMÄRKET 50 ÅR

T-SHIRT **PANNBAND** **COLLEGE-TRÖJA**
Utan ärm



T-shirt stl. 8–10 år, 10–12 år, 12–14 år S, M, L, XL, College-tröja stl. XS–XL
Mtrl. Bomull
Utan ärm, mtrl. bomull/acryl



COLLEGE-TRÖJA



Stl. XS–XL
Mtrl. Bomull/Acryl

BADLAKAN



Stl. 70x145 cm
Mtrl. Bomull

Gör som 91:an, 87:an och Elvira, fira Simborgarmärkets 50-årsjubileum genom att bli simborgare och köpa märket! Du kan även skaffa dig de tuffa prylarna med Simborgarmärket och det roliga 91:an-trycket på. Du behöver bara fylla i och sända in kupongen nedan, så skickar vi mot postförskott. Minsta ordervärde 50 kronor.

ARRANGÖR AV SIMBORGARMÄRKET: LIVRÄDDNINGSSÄLLSKAPET–SIMFRÄMJANDET OCH SIMFÖRBUNDET

NAMN	ADRESS	POSTNR	POSTADRESS

	ANTAL	PRIS/st
PANNBAND Art. 571230		10:–
T-SHIRT Art. 571231	1/8–10 år 2/12–14 år 3/XS 4/S 5/M 6/L 7/XL	40:–
BADLAKAN Art. 571232		50:–
COLLEGE-TRÖJA Utan ärm Art. 571233	S M L XL	89:–
COLLEGE-TRÖJA Art. 571234	S M L XL	98:–
LEVERANTÖR: SPORTJOHAN AB.		

PRIS INKL MOMS EXPEDITIONS OCH POST-FÖRSKOTTS-AVGIFT TILLKOMMER 10 DAGARS BYTESRÄTT

FRANKERAS EJ MOTTAGAREN BETALAR PORTOT

SIMBORGARMÄRKET
SPORTJOHAN AB

SVARSPOST
KUNDNR 30808042
103 60 STOCKHOLM

Svenska Simförbundet

SIMSPORT

MEDDELANDEN FRÅN
SVENSKA SIMFÖRBUNDET

Idrottens Hus, 123 87 Farsta
Tel. 08/713 60 00
POSTGIRO 5 24 94 - 2

Ansvarig utgivare:
ÅKE ELMSÄTER
Tel. 08/713 60 00

Redaktör:
ROGER STARK
Enebrovägen 14
633 47 Eskilstuna
Tel. bost. 016/14 63 48

ISSN 0346-1084

Nr. 6 — 1983 — Årgång 38

Utkommer med 12 nr/år

Prenumeration:

Helår 75:-
Utlandet 80:-

Insättes på postgiro
"Tidskriften Simsport"
postgironummer 5 24 94-2

MANUS-STOPP

Manus till Simsport nr. 7/8 1983 måste vara redaktionen, Enebrovägen 14, 633 47 Eskilstuna, tillhanda senast 25 juli.

Manuskript till Simsport nr. 9 1983 skall vara redaktionen tillhanda senast 30 augusti.

STR Malmö -83

Från ord till handling

Formuleringarna i Förbundsstyrelsens Arbetsinriktning för 1983—84 är verkligen intressanta. I att-satsen om huvudprogram Tävling avser, vilket väl är liktydigt med garantier när man skriver det i en arbetsinriktning, att ställa erforderliga ekonomiska och personella resurser till kommittéernas förfogande.

Äntligen kommer alla tävlingskommittéerna att få genomföra sin långsiktigt planerade verksamhet. På konstsimsidan kommer man tydligen för första gången kunna ge senior- och juniorlandslagen möjlighet till rationell samträning under ett flertal läger.

Alla landslag behöver sammandragningar — även om lagen till huvuddelen består av tävlande i individuella grenar för att sammansvetsas och få den rätta lagandan. Konstsimmet som räknas som lagidrott i par och lag måste därjämte liksom lagkappsimmare träna samverkan. I ett lagkappsimningslag för att vid tre tillfällen växla på ett riktigt sätt. Konstsimlaget, som består av åtta simmare måste samverka under 300 sekunder, då de styrda av musiken sykront skall utföra samma rörelser, göra formationsändringar och hålla rättning. Detta fordrar att laget och dess reserver kommer samman inte endast ett veckoslut omedelbart före en tävling utan upprepade gånger fördelade under hela året. Endast en kontinuerlig och långvarig samträning ger det resultat Styrelsen kräver av våra senior- och juniorlandslag. Under 1970-talet då konstsimmet låg på 4—5 plats i Europa representerades man av ett klubblag — S 02 — som kunde träna på hemmaplan utan kostsamma sammandragningar. I dag då de bästa konstsimmarna är spridda på 6—7 klubbar är det nödvändigt att göra täta sammandragningar för att nå fullgott resultat. Viljan finns men pengarna har saknats hitintills. Förbundsstyrelsens uttalade avsikt ger hopp för framtiden.

Samträning är dock inte det enda saliggörande. Alla som sysslat med tävlingsidrott vet att de tävlande för att nå toppresultat även måste ges tävlingsrutin. Landslagen måste ut i den internationella hetluften och känna krutröken sådan den ter sig vid de stora internationella tävlingarna. Hitintills har konstsimmarna kunnat delta med lag i endast en stor tävling per år vilket, som var och en förstår, är för litet för att kunna nå toppen internationellt.

Det är även glädjande att styrelsens avsikt är att ställa personella resurser till förfogande. Konstsimkommittén har sedan länge närt förhoppningen att kunna arvodera sina landslagstränare. Det har även varit ett önskemål att kunna engagera en utländsk tränare. Hoppas även det kan gå i uppfyllelse.

Läser man vidare i Förbundsstyrelsen arbetsinriktning och kommer till sista att-satsen så grusas ens förhoppningar. Av formuleringarna att döma kan några större förändringar i Förbundets totala resurser tydligen icke påräknas.

Om det inte går att öka de totala resurserna måste Förbundsstyrelsen gå in och begränsa de mål som samtliga kommittéer satt upp så att alla simidrotter får samma chans att hävda sig på DEN nivå Förbundsstyrelsen fastställer. Hitintills har av kommittéerna framlagda mål godtagits utan hänsyntagande till om resurser kunnat ställas till förfogande.

Det är ett tufft arbete Förbundsstyrelsen tagit på sig och i samverkan med GS och kansli måste genomföra innebärande främst att skaffa fram ytterligare resurser och göra omfördelning inom redan tillgängliga om inte arbetsinriktningen skall vara en papperstiger.

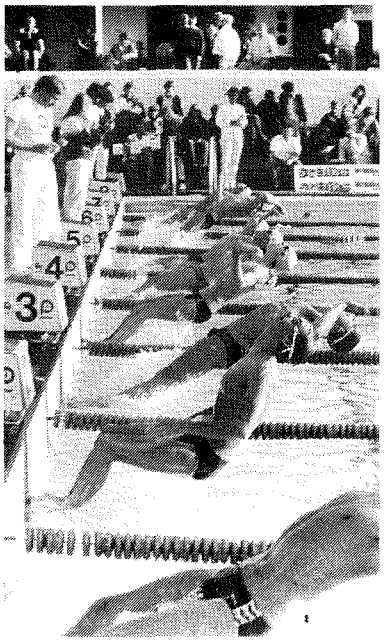
KAVLA UPP SKJORTÄRMARNA OCH ARBETA HÅRT! GÖR ARBETSINRIKTNINGEN TILL ETT HANDLINGSPROGRAM!

SET HJÄRPE

Fulltträff för Simallsvenskan:

”Stockholmspolisern

Redan första året som Simallsvenskan/Platzer Cup genomförts fullt utbyggd, med seriematcher i olika divisioner, samt med en pampig final, blev till en klar sportslig succé. Faktum är, att Simallsvenskan/Platzer Cup kan byggas ut till en av Sveriges bästa simtävlingar — tänk själva, bara finaltävlingar under ett tävlingspass på drygt två timmar!



START på herrarnas ryggsim.

— Ja, Simallsvenskan/Platzer Cup blev till en klar succé, säger även simmarbasen Sven von Holst, som tillägger:

— Vi fick 98 föreningar med i seriesystemen redan första året. Det visar på intresse.

— Under vintern har de två seriematcherna varit bra och i många fall jämna tävlingar. Därför har en fortsättning på seriesimningen sitt klara berättigande.

POLISEN HISTORISKT

Den stora finalen av 1982/1983 års tävling i Simallsvenskan/Platzer Cup avgjordes i Uppsala 11 juni. Den idealista tävlingsarenan, Fyrisbadet, fick del av den sol som hittade ner mellan molntussarna, men någon riktig sommarvärme var det knappast. Därför var det inte lätt för simmarna att prestera stortider.

— Vi har ju tränat väldigt hårt under den senaste perioden och är långt ifrån på topp. Men är man själv klar över varför det inte går att simma på rekordtider så gör det naturligtvis ingenting, kommenterade Kristianstads Mikael Örn — vårens nya affischnamn inom svensk simning.

Den historiskt första segern i Simallsvenskan/Platzer Cup togs av Stockholmspolisens IF, som vann första grenen och sedan behöll ledningen genom hela finaleftermiddagen.

Efter de 24 grenarna kunde SPIF:s Åke Karlsson kliva upp överst på prispallen för att ta hem lagpriset. På prispallen fick han sällskap av representanter för Kristianstads SLS och Borlänge SS.

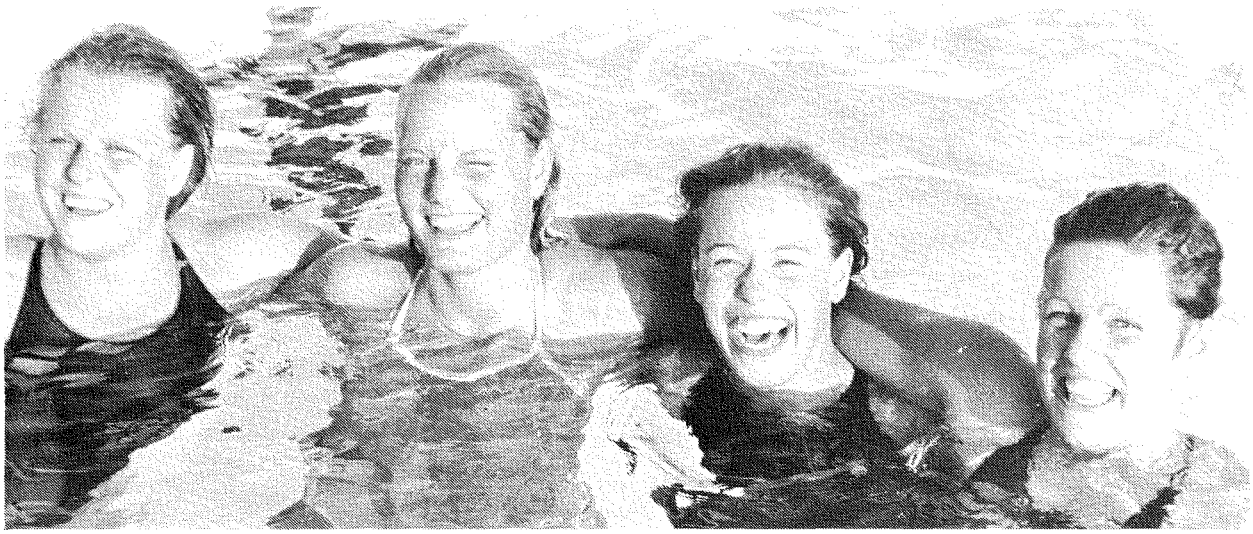
BÄSTA INSATSERNA

Några stortideer presterades således inte i Fyrisbadet den här gången. Men ändå var det några insatser som var av hög klass.

Tävlingsjuryn hade till uppgift att dela ut personliga priser, ett till bästa dam och ett till bäste herre. Valet föll på Maria Kardum Kristianstad och Pelle Wikström Borlänge.

Maria, som i april blev svensk mästare för första gången, fick priset för 2.23,79 på 200 m medley, medan Pelle Wikström var i topp på herrsidan med 58,74 på 100 m fjärilsim och 2.10,74 på 200 medley.

Alltid lika spännande är det att följa duellerna mellan Sveriges två duktiga sprintersimmare, Per Johansson Borlänge och Pelle Holmertz Stockholmspolisen. Den här gången var det Per som kunde vinna på 53,39, en tiondel före Pelle. Trea var arrangörsklubbens Richard Milton, som därmed visade att han kommit över miss-



SPIF-DAMERNA som vann 4 × 100 m medley och därmed säkerställde Stockholmspolisens seger i Simallsvenskan/Platzer Cup, fr v Armi Airaksinen, Annelie Holmström, Eva-Lena Deckner och Stina Enzell.

a" historiska mästare

en på inne-SM, där han hamnade utanför finalfältet.

En bra duell fick vi också se i damernas bröstsim, där Annelie Holmström Stockholmspolisen och Eva-Marie Håkansson, sedan flera år gett oss fina uppvisningar. Just nu verkar Annelie vara bäst genomtränad.

Lars-Åke Wennborg, en annan kämpaglad simmare från poliserna, skaffade en fullpoängare åt det segrande laget. Lars-Åke vann 200 m bröstsim och var tvåa på 100 m bröstsim.

BRA AV CARINA

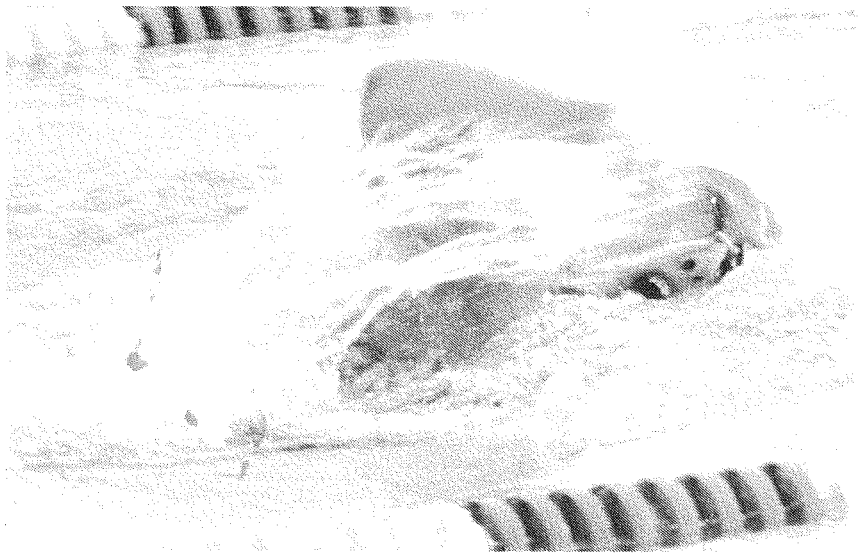
Malmö KK:s Carina Wiberg fortsätter också att gå framåt. Hennes 9.19,37 på 800 m frisim är fullt acceptabelt att jobba vidare med det här året.

På damsidan hittar vi också ett bra resultat av Anna Blomster, Västerås. Det var på 200 m fjärilsim som hon kunde vinna övertygande. Den kortade fjärilsdistansen visade upp en bra match mellan Borlänges Helena Ödmark och SPIF:s Armi Airaksinen, där den förstnämnda nådde målet 5/100-delar före Armi.

En syskonseger måste vi också berätta om. Maria Kardums seger i medley är redan omvittnad. Hennes äldre syster, Anna, som nu också lystrar till "fru Johansson", vann damernas 100 m frisim. I det loppet nöjde sig vår VM-finalist, Agneta Eriksson från Västerås, med en fjärdeplats med beskedliga tiden 1.01,88.



EN ROLIG SEGER och därtill en andraplats noterades för Lars-Åke Wennborg, Stockholmspolisen.



CARINA WIBERG från Malmö var övertygande på 800 m frisim.

Text och foto:
ROGER STARK

SIMALLSVENSKAN PLATZER CUP

Föreningspoäng efter finalsimningarna i Uppsala, Fyrisbadet, lördagen 11 juni:

1) Stockholmspolisens IF	**213**
2) Kristianstads SLS	**167**
3) Borlänge SS	**137**
4) Simavdelningen 1902	**131**
5) Malmö KK	**120**
6) Västerås SS	**102**
7) Upsala S	**95**
8) Karlstads SS	**71**

Simstyrelsen lyssnad

POLON ÄNDRAR RADIKALT SK VILL HA NÄRA 2 MILJ

Nu vet Svenska Simförbundets styrelse vad simningens olika familjemedlemmar vill inom den närmaste 3—4-årsperioden.

En rundabordskonferens i Uppsala genomfördes helgen 11—12 juni i Uppsala, där Svenska Simförbundets kommittéer inför styrelsen fick redogöra för sina verksamhetsplaner och hur kommande budgetar ska/bör se ut.

— Jag vill betona, att ingenting av det som framlades av kommittéerna ännu är fastlagt i styrelsen och i budgeten, fastslog Simförbundets ordförande, Rune Ångström.

— Men ändå är det viktigt, att få veta hur den långsiktiga planeringen ser ut.

POLON VILL MEST?

Polokommittén var den av tävlingskommittéerna som förutspådde de största förändringarna av sitt kommittéarbete.

— Ja, det är stora förändringar på gång och vi har en enig pololedarkonferens bakom oss, berättade polons talesman Thomas Fjärrstad.

Thomas visade hur polons budget ska öka från 380 000 kr i år till 850 000 kr nästa år. Det blir med bl a tuffa åtaganden från tävlingsföreningarna.

— Vi kommer att väsentligt öka föreningarnas startavgifter och vi kommer att införa registreringsavgifter för alla aktiva. Den egna resursanskaffningen, genom bl a julkortsförsäljning och bildandet av supporterklubb, kommer att ge oss nya "egna" pengar, fortsatte Thomas.

Polokommitténs Thomas Fjärrstad berättade att han fått mandat av pololedarkonferensen, att höja föreningarnas startavgifter från 500 kr/förening och år till 2500 kr för elitföreningar och till 1500 kr för övriga. Därtill ska föreningarna via klubbkassan betala 50 kr/aktiv polospelare till PK.

— Vi ska använda pengarna till att bli en toppnation i vattenpolo. Och vägen dit går bl a via en anställd landslagstränare, menade Thomas Fjärrstad.

SATSNING PÅ PAR

Medan polokommittén på pokervis satsar på full hand, nöjer sig konstsimmet att mera anspråkslöst satsa på par . . .

— Ja, konstsimmet kommer med på OS-programmet för första gången 1984. Och det är i par konstsimmet släpps in, konstaterar KK:s Inger Lindholm.

KK:s näraliggande mål talar om att få ett par kvalificerat till OS, men för framtiden är det också viktigt att satsa på lagsammansättningar.

— Vårt första budgetförslag hamnade på 369 000 kronor. Men då fick vi ta fram rödpennan. När vi var färdiga med strykningarna hamnade vi på 216 000 kronor i budgetäskande för 1984, jämfört med de 150 000 kr vi har i år.

Hoppkommitténs Göran Johannisson talade om den ökning av aktiva som skett ute i landet. Han såg därför optimistiskt på framtiden.

— Vårt mål är att nå en position bland världens åtta främsta nationer på såväl senior- som juniorsidan, förklarade Göran.

Vägen dit kostar, enligt budgetförslaget från KK, 285 000 kronor.

1 795 000 TILL SK?

Simförbundets största och mest framgångsrika familjemedlem, simkommittén, företräddes av Sven von Holst, som lade fram ett genomarbetat förslag på hur hans kommitté skulle kunna sätta sprätt på nära 2 miljoner kronor, närmare bestämt 1 795 000 kronor.

— OS-åren är simningens allra viktigaste år. På seniorsidan får vi OS-åren hjälp med seniorsatsningen av Sveriges Olympiska Kommittè, men vi vet också att vi efter OS nästan alltid får en viss generationsväxling. Generationsväxlingen måste vi redan nu börja förbereda oss för, menade Sven von Holst.

Det betyder att SK skisserat upp en rejäl satsning på ungdomssimningen.

OS-simmarna ska också få en rejäl "godbit". SK undersöker möjligheterna för ett träningsläger på Jungfruöarna till en kostnad av totalt 280 000 kronor.

— Det skulle betyda att cirka 25 OS-kandidater får en verklig toppresa att se fram emot under hårda träningsveckor under hösten, fastslår Sven von Holst.

LYSSNARENS ROLL

Simförbundets styrelse hade lyssnarens roll under träffen i Uppsala. Nu ska de olika förslagen penetreras och ses från alla håll, innan arbetet går vidare.

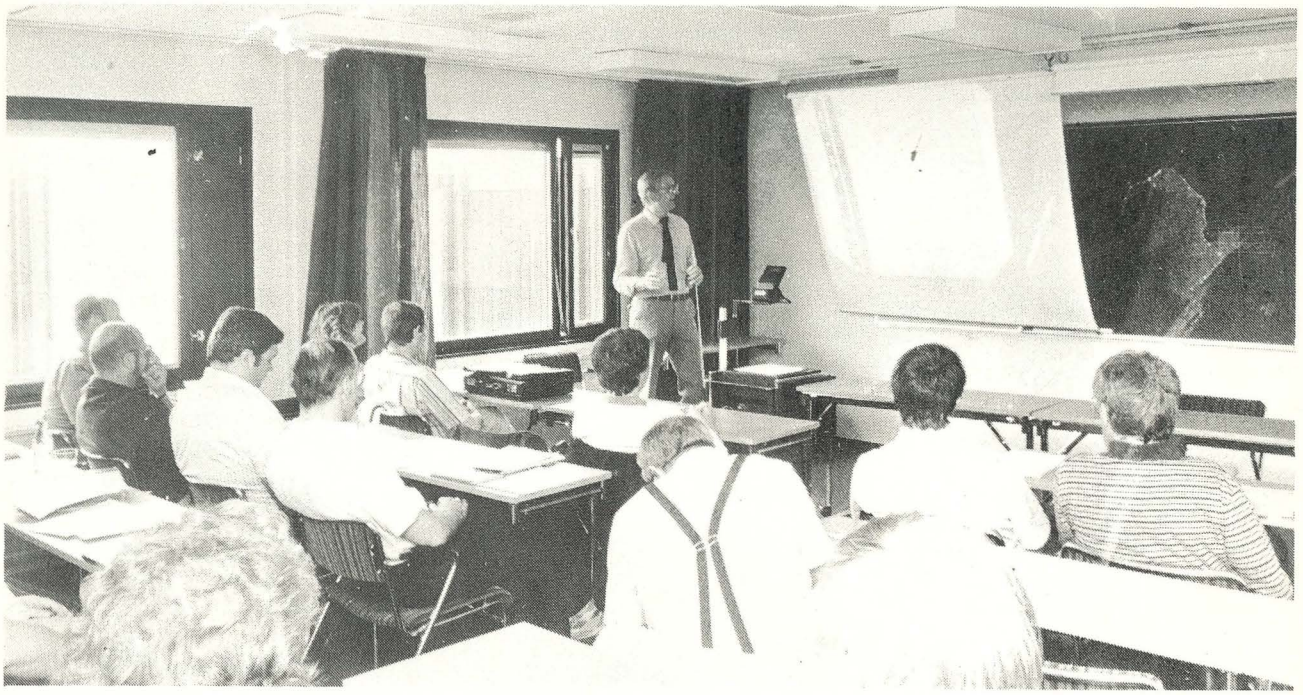
Kommittéernas budgetförslag ska naturligtvis vara lite av önskelistor till jul, men ska också spegla den viljeinsats som finns ute i de olika idrotterna. När den krassa ekonomiska verkligheten gäller, och det är den som styrelsen måste böja sig för, kanske inte alla önskningar slagit in. Precis som en julafton upplevs av ett och annat barn, som kanske trots allt kan tindra med ögonen . . .

ROGER STARK



SK-ORDFÖRANDEN, Sven von Holst, berättar för Rune Ångström hur SK ska kunna sätta sprätt på nära 2 miljoner kronor.

e på kommittéerna



DE OLIKA KOMMITTÉERNA lade fram för styrelsen hur man ser på framtiden. *(Foto: Roger Stark)*

Oumbärlig för den simintresserade

Svenska Simförbundet

SIMSPORT

Helårsprenumeration 75 kr

Sänd in nedanstående kupong till Simsport, Roger Stark, Enebrovägen 14, 633 47 Eskilstuna, så ombesörjer vi genast så att Simsport kommer varje månad!

Jag betalar prenumerationsavgiften för resten av året när inbetalningskort kommer.

NAMN .....

ADRESS .....

POSTNR .....

POSTADRESS .....

VATTENGYMNASTIK
NYTT MATERIAL

Svenska Simförbundet har tagit fram 10 nya Vattengymnastikprogram.

Svenska Simförbundet

Programmen är uppbyggda efter följande indelning:

A Insimning
B Uppvärmning
C Vattnets motstånd
D Rörlighet
E Kondition
F Avslappning
G Sluspurt
H Simning

Kompendiet beställes från Svenska Simförbundets försäljningsavdelning tel. 08/713 52 83 eller 284 och kostar 20:—.

Rolf — vår nye utb

Svenska Simförbundet har hämtat sin nye utbildningskonsulent från Svenska Volleybollförbundet. Han erkänner att han inte kan någonting om simning.

— Jag har inte ens tagit Simborgarmärket på många år. Fast jag tror att jag klarar det . . .

— När det gäller idrott har jag mest sysslat med bordtennis, fotboll och volleyboll. Jag har studerat på idrottsgymnasium. För volleyboll!

Det är uppenbart, att Rolf Karlsson, har hamnat på fel plats här i livet när han anställts av Simförbundet. Men lika uppenbart är att han är rätt man, fast således på "fel" plats.

Nu är det simmarfamiljen som får se till att platsen blir den rätta. Rolf vill ingenting hellre än att snabbt få god kontakt med svensk simnings alla delar. Rolf började sitt arbete som simningens utbildningskonsulent i april i år.

— Mitt arbete bygger ju på personkontakter. Men eftersom jag inte har haft någon anknytning till simningen tidigare, så måste jag under den första tiden främst få lära mig känna personerna i och omkring simningen, säger Rolf Karlsson.

VÄLMERITERAD

Rolf Karlsson är en 33-årig urstockholmare. Han har hunnit skaffa sig en bra bakgrund till det arbete han välmeriterat från på Svenska Simförbundet.

Simningen var föregångare när det gäller att upprätta simgymnasier. När Skolöverstyrelsen gav sitt godkännande för idrottsymnasier hade simningen redan avverkat ett par terminer.

Men Rolf Karlsson var pionjär i det att han kom in i volleybollens idrottsgymnasium i Malmö, det första "godkända" idrottsgymnasiet.

Rolf var alltså på väg att bli en elitman i volleyboll.

— Jag höll juniorlandslagsklass, men standarden på svensk volleyboll var på den tiden skral, så jag har aldrig räknat mig som någon elitidrottsman, förklarar Rolf.

UNIVERSITETSSTUDIER

Studierna fortsatte sedan på universitetsnivå, där han läste engelska, matte och juridik.

— Dessutom tog jag en 10-poängskurs i kortkursmetodik, något som jag sedan har haft väldigt stor nytta av, säger Rolf.

Vi ska också lägga till att Simförbundets utsedde utbildningskonsulent, Rolf Karlsson, dessutom har en fritidsledareutbildning bakom sig. Därmed är nog studiebilden kartlagd.

Att ta fram utbildningsmaterial och att planera kurser blir en väsentlig del av Rolfs nya jobb på Simförbundet. Sådant har han sysslat med i flera år nu.

— Det började nog med att jag hjälpte Svenska Bordtennisförbundet att ta fram ett utbildningsmaterial. Det är flera år sedan nu, berättar Rolf.

100 000 KURSDYGN

Efter avslutade studier jobbade Rolf hos MHF-ungdom i Stockholms län, men de

Rydbergs Majonnäs

Majonnäs-, Sallads- och Dressingtillverkning

Rydbergs Majonnäs KB, Vällingby
08-89 89 80

FRÖBERGS SKOR
St. Brogatan 4 - NORRTÄLJE
Tel. 0176/103 95

Skor för hela familjen

Bilisten — Lågpris

Vassunda Bensin- & Servicestation

Vassunda — 741 00 KNIVSTA
Tel. 018/38 11 29

ildningskonsulent



ROLF KARLSSON är Simförbundets nye utbildningskonsulent. (Foto: Roger Stark)

senaste tre åren har han varit anställd av Studiefrämjandet.

— Till min uppgift där räknades att administrera cirka 100 000 kursdygn per år, säger Rolf.

Rolf Karlsson har också fått lära sig att ta tillvara sina arbetsgivares intressen i bl a kommunala nämnder.

Förutom att Rolf har den välmeriterade bakgrund som här redovisats, är han en öppen natur. Han är inte rädd för att ta emot hjälp inom de områden han ännu inte riktigt känner till.

— Jag vill inte sitta isolerad på Idrottens Hus i Farsta, utan vill komma ut och lära känna simningens folk. Och jag vill lära mig mera om simning.

— Jag hoppas på god kontakt med aktiva och ledare.

Slutar Rolf Karlsson, rätt man på "fel" plats . . .

ROGER STARK

Dataregistrering Använd startkorten!

Nu är det dags för alla tävlingsarrangörer att rapportera simresultat till Simförbundets "databank".

— Ja, nu står vi beredda att ta emot startkort med simmares speciella registreringsnummer. Sedan kan vi lätt hålla reda på våra bästa simmares bästa resultat, konstaterar Simförbundets Paul Aifons, som varit (och är) ansvarig för genomdrivandet resultatregistrering på data.

Varje elitsimmare i de olika åldersklasserna har fått sitt speciella registreringsnummer. Dessa nummer ska från och med nu finnas med på startkorten, angivet direkt efter namnet.

Arrangörsföreningarna skall insända startkortet för registrerade simmare till förbundet tillsammans med resultatlista.



SVEN-ARNE SELLING, Årets tränare 1982, undrar om vi är beredda att möta en förmodad generationsväxling 1985.

Generationsväxling kan väntas 1985

Är vi beredda mö

Vad händer 1985 då många av våra landslagsstjärnor kanske vrider ur sina baddräkter/badbyxor för sista gången. Har vi ungdomar att ta vid och axla de fallna mantlarna? Den frågan går

Hur som helst, eran som startade i och med EM i Jönköping 1977 har varit mycket framgångsrik och basen har i de flesta fall varit ett mycket hårt arbete i träningsbassängerna. Jag har själv på nära håll upplevt hur simmare som Pär Arvidsson, Pelle Holmertz, Bengt Baron, Tina Gustafsson, Kalle Elias och Anette Philipsson slitit mycket hårt för att nå de positioner i toppen dom onekligen har. Ingenting, i stort sett, har varit gratis även om recepten till menyn inte varit identisk lika. En sak har dom gemensamt med många andra av dagens stjärnor HÅRT - MÅLMEDVETET ARBETE.

Därför är det lite oroväckande när man hör simmare av yngre årgång diskutera hur man tränar. Ibland verkar det nästan som om man är stolt över att "inte behöva träna så mycket". Det är status att inte köra så mycket samtidigt som skällsorden haglar över dom som vill bygga upp sig inför framtiden och skaffa sig en god grund att stå på. Visst, simning är inte bara elitidrott! På klubbplanet måste

SIMFÖRBUNDET SÖKER MEDARRANGÖRER TILL TÄVLINGAR 1985



HOPP
- Inne-SM (mars)
- SUM-hopp (maj)
- JSM (juni/juli/augusti)
- Ute-SM (juli)



SIMNING
- Inne-SM (april)
- SUM-SIM, riksfinal (mars eller april)
- Seniorlandskamp (april eller juni) (50 m)
- U-landskamp (april) (25 m)
- Ute-SM (juli)
- JSM (december)



KONSTSIM
- JSM (mars)
- SM (maj)
- Final i Rikstävlingen SUM (november)



POLO
- SUM-polo (april/maj)
- JSM-slutspel (april/maj)
- SM-slutspel (maj)

Vi återkommer senare med exakta datum för de olika arrangemangen.
OBS! Anläggningen måste vara utrustad enligt Svenska Simförbundets tävlingsbestämmelser.

Ansökan skall vara Simförbundets kansli tillhanda senast 15 september 1983.

Vid LEN-konferensen i maj 1984 fastställes bl.a. landskampsprogrammet, ev. kan vi räkna med att någon eller några av dessa kommer att hamna i Sverige.

För vidare upplysningar kontakta Lars Elison, tel. 08/713 62 86, eller Berth Johansson, tel. 08/713 63 09.

ta problemen?

väl inte att besvara men nog finns det talanger så det räcker. Fast det är kanske mycket begärt att "lilla Sverige" ständigt skall ha en handfull simmare i världstoppen . . . eller??

vi ju försöka att sysselsätta alla på ett meningsfullt sätt men sysselsättningen för ungdom i, eller som nosat på, ungdomslandslagen måste väl vara HÅRDTRÄNING.

Vi får inte hamna i samma sits som på 60-talet då man försökte hitta genvägar och då resultaten blev en djupdykning under elitskiktets lågvattenmärke.

Vem kan då få fram en "mästare"? Jag vill gå så långt att jag säger "de flesta av landets tränare". Simmare som varit i USA och tränat några år säger nämligen att standarden på den svenska tränarkåren är lika hög som den i "staterna". Klubbtränarna runt om i landet är ju dom som har nyckeln till dörren som leder till framgång. I hemmabassängerna görs ju minst 95% av det viktiga träningsarbetet som är grunden till . . . , ja praktiskt taget till vad helst man vill.

Talangfulla simmare finns det ju i mängd liksom simhallar. Detta tillsammans med duktiga tränare innebär att vi har allt som kan ge Sverige en fortsatt existens i världstoppen framöver.

Vad kan då Simförbundet göra för att hjälpa till i den fortsatta utvecklingen? Årsgruppstränarna har ju varit i full gång några år och ett nytt "grepp" är nu att engagera en s.k. ansvarig tränare för respektive seniorer damer, seniorer herrar och juniorer/ungdom. Undertecknad är utsedd ansvarig för ???
ungdom. Arbetsformerna är långt ifrån klara men en ökad aktivitet vad gäller läger och sammandragningar skall till fr.o.m. i höst. Den första sammandragningen blir på "regionsnivå" för att ge så många som möjligt chansen till den stimulans som en sammandragning kan ge. Ett läger på riksnivå under jullovet står sedan på önskelistan. Kanske också läger på regionsnivå under jullovet vore intressant. Men . . . , var tar pengar . . . ???

Som jag ser det är kanske pengar den största stötestenen. Det får inte bli slagsmål om slantarna mellan de olika kategorierna landslagssimmare. Ingen tjänar på detta! Kanske den modell som används i England där man har en sponsor till varje landslag vore något att ta efter. Då kan var och en planera sitt, arbeta framåt och detta utan att "roffa" åt sig så någon annan kategori blir lidande.

Viktigt är också att klubbar och landslag kan simma framåt sida vid sida!!!

Mycket finns att göra i den fortsatta satsningen i, och upp mot, toppen och min förhoppning är den att resurser och arbetsformer kan skapas till att förverkliga mångas dröm . . .!

Dock måste alltid HÅRT - MÅLMEDVETET ARBETE finnas i botten. Där hjälper inga pengar i världen.

SVEN-ARNE SELLING



PELLE HOLMERTZ har i flera omgångar tränat för Sven-Arne Selling. Båda konstaterar att framgång endast nås genom hårt arbete i bassängen.

KURSPAKET I VATTENGYMNASTIK

En grundkurs i VATTENGYMNASTIK har framtagits av Svenska Simförbundet och Svenska Gymnastikförbundet gemensamt. Gruppen som projektarbetat med det nya kurspaketet har varit:

- Kim Myrenberg, Täby
- Eva-Lena Eliasson, Alvesta (Sv. Simförbundets repr)
- Britt Gunnarsson, Stockholm (Sv. Gymnastikförbundets repr)

Materialet till veckoslutskursen omfattar:

- Handledarmaterial för kursledare/föreläsare
- Elevmaterial
- Förslag till kompletterade elevmaterial

Kursinnehåll 16 lektioner:

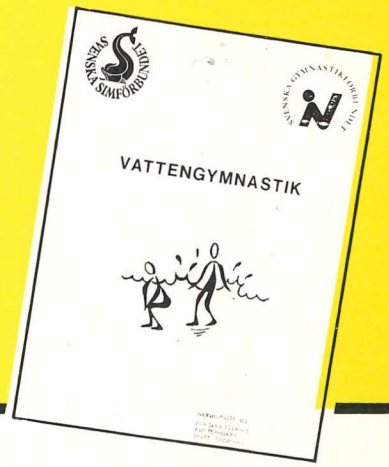
- Rörelseapparatens uppbyggnad och funktion
- Vattnets egenskaper och inverkan på kroppsrörelsen
- Musik till rörelser i vatten
- Ledarteknik
- Programtydning
- Metodisk genomgång av övningsförrådet och ett färdigt motionspass

KURSENS MÅL

Att kunna sätta samman och leda motionspass i vatten utifrån givna övningar och program i vattengymnastik.

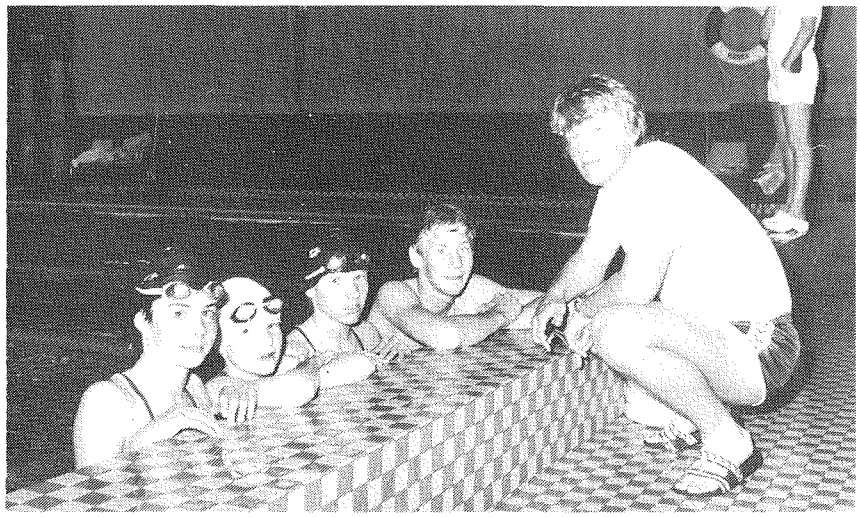
MÅLGRUPP

Ledare med Steg-1 utbildning eller motsvarande ledarerfarenhet.



I Mjölby simtränar man i Vadstena...

Simklubb utan simhall tappar sina talanger



— SÅ HÄR SKALL ni göra, instruerar Anders Broström sina adepter Marita Eriksson, Eva Jansson, Ulla Jansson och Henrik Berggren.

Motala SS har under det senaste decenniet skapat sig ett namn i svensk simning. Etablerade och blivande stjärnor som Pelle Holmertz, brö-

Reportage
Text och foto:
ANDERS JACOBSSON

derna Anders och Mikael Holmertz, Henrik Leek, Ann Pettersson och Ann-Charlotte Brodén borgar för detta.

Tre mil söderut på östgötaslätten ligger Mjölby. Ortens simsällskap har aldrig

AFFISCH GRATIS



Mot erläggande av portoavgift utlämnas gratis Simborgarmärkets 4-färgsaffisch i storlek 42 x 62 cm

Beställes genom Simport, Roger Stark, Enebrovägen 14, 633 47 Eskilstuna. Medsänd 9:— för porto för var 10:e affisch som önskas. Beställningar mottages endast skriftlig på detta sätt.

RISTORANTE
Villa Medici
PIZZERIA

Kochska Gränden 2 - UDDEVALLA
Tel. 0522-313 35

Vår spec.: Äkta Italiensk Pizza samt stort urval av goda italienska och svenska rätter även à la carte.
Även för avhämtning!

Öppet vard. 11.30-22.30
lörd. 12.00-22.30
sönd. 13.00-22.30



— HÄR SKULLE HALLEN LIGGA. P.H. Hasselberg demonstrerar för föräldrarna/chaufförerna (fr.v.) Hans Larsson, Sture Lager, Sven Jansson och Violet Larsson.

fostrat något känt namn. Mjölby (25 000 invånare) saknar nämligen simhall.

En rapport från den svenska simsportens gärdsgårdsserie.

Ordförande P.H. Hasselberg värjer sig något inför uttrycket "gärdsgårdsserie", men konstaterar att det äger sin riktighet. Den främsta orsaken är självfallet avsaknaden av en hall.

TILL VADSTENA

Till P.H. Hasselbergs primära arbetsuppgifter hör att pussla ihop ett körschema för ungdomarnas föräldrar. Två kvällar i veckan träffas man vid ESSO-macken vid Kungsvägen för att åka de tre milen till Vadstena. Där disponerar simsällskapet två banor i en 25-metersbassäng. De allra yngsta får åka till 12,5-metersbassängen i Väderstad.

Det måste vara genant för Mjölby kommun att förlita sig på de resurser det mindre Vadstena (8 000 invånare) har skapat.

Simhall har varit en kommunalpolitisk tvistefråga i Mjölby under snart 10 års tid.

— Samtliga politiska partier utom vpk har haft simhall på sitt kommunalpolitiska program sedan valet -68, säger P.H., som själv har ett förflutet som kommunalpolitiker. Men aldrig tillräckligt många samtidigt för den erforderliga majoriteten.

Det senaste förslaget — att bygga en simhall bredvid Dackeskolans gymnastikhall — kom aldrig längre än till en modell i skala 1:400.

GER INTE UPP

Simsällskapet vägrar ge upp även om det ser mörkt ut just nu.

— Det borde finnas förutsättningar, säger P.H. Hasselberg. De ansvariga politikerna talar om höga driftskostnader, men frågan är om inte det defensiva kostnadstänkandet måste ge plats för ett offensivt nytänkande.

— Det dåliga fritidsutbudet i Mjölby gör att ortens livskraftiga industri har svårt att rekrytera kvalificerade befattningshavare. Det finns helt enkelt inget att göra på fritiden.

P.H. Hasselberg är inte främmande för tanken att föreslå en folkomröstning för saken. Då med klart uttalade konsekvenser; en simhall kan innebära en höjning av den kommunala utdebiteringen med c:a 50 öre.

— Våra yngsta simmare hänger med länets övriga klubbar bra, säger chefstränaren Anders Broström, vars far Stig drog igång simsällskapet i början av 70-talet sedan det legat i träda c:a 15 år.

— Men när kraven på ökade träningsdoser ökar i 14-15-årsåldern seglar konkurrenterna ifrån, konstaterar Anders. Två träningspass i veckan är naturligtvis alldeles för lite.

Många av talangerna slutar alldeles för tidigt. I 15-års åldern ökar ju också kraven i skolan.

TALANGER FINNS

Anders hoppas just nu mycket på 13-årige Henrik Berggren som har 1,20 på 100 m rygg. Han är tvåa i sin åldersklass i länet.

Torbjörn Karlsson, född 1972, är en av länets bästa bröst- och frisimmare i sin åldersklass. Ulla Jansson var en "lillfingernagel" från ett brons i vinterns DM på 100 m frisim.

Möjligheterna för dessa ungdomar att utöka sina träningsdoser är minimala. Bussförbindelserna med Vadstena är alldeles för dåliga utan man får förlita sig på att föräldrarna ställer upp som chaufförer. Simsällskapet har inga ekonomiska möjligheter att betala bilersättning.

Du behöver inte åka till USA
för att ha chans att ändra "svenska rekorden"
på yardsdistanserna!

19-20 november 1983
arrangeras
"Öppna Växjömästerskapen
i yardsbassäng"

Inbjudningar, personligen och till klubbar distribueras under sommaren. Tag chansen!
VÄXJÖ SS, BOX 246, 351 05 VÄXJÖ

Samlade virrigheter från dame

Svensk simnings satsning på damlandslaget fortsätter. Nyligen har ett träningsläger på Mallorca avverkats. Därifrån har tjejer med skrivklåda själva skrivit det som står att läsa på denna sida.

Några fakta kan fastslås, nämligen att det var ett kul läger och att lägerdeltagarna hade några underbara dagar.

Men om tjejerna har blivit bättre i simning får vi inte veta någonstans. Som redaktör för Simsport överlämnar jag med varm hand och kalla fötter allt ansvar för följande textstycken. Eventuellt arga läsare kan vänligen vända sig direkt till "anstiftaren" Tina Gustafsson, Norrköpings KK!

Hur jag lyckades klara min matranson

Frukosten fick vi klara av själva, varje gång vi skulle ha mat ställde vi oss på kö utanför Evas rum. Och hon manade på oss att vara sparsamma så att det skulle räcka några dar.

De första dagarna på perioden gick det bra och vi blev mätta och närda men mot slutet kröp vi på golvet och slickade varenda skål.

Det som de flesta ville ha var marmeladburkarna och ett tag stod de högt på svarta börsmarknaden. Men alla klarade sig med livet i behåll.

Vad är en gammal Magaluf mot en ny PALM.

Vareviga dag direkt efter lunch körde vi med rallyfart till en helmysig strand vid namn Palma Nova. Där tillbringade vi 3 timmar i den stekande spanska solen. Ibland blev hettan outhärdlig men då fanns det salta och kalla Medelhavet att svalka sig i.

Vi hade det med andra ord dunderbra. Inom behagligt gångavstånd fanns affärer med godis och glass, så inte behövde vi vara hungriga heller.

Trots detta bestämde vi oss en dag för att pröva den jätteberömda stranden Magaluf. Förväntningarna var höga när vi en stekhet dag styrde kosan mot playan. Efter 45 minuter i den plågsamt varma bilen kom vi äntligen fram.

En stor besvikelse mötte oss när vi kom dit och märkte att det var fler än vi som hade hört talas om den fantastiska beachen.

Gissa om det var smockfullt!

Mellan solstolarna var det så trångt, att man knappt kunde pressa ner ett toapapper. Låg man högst upp på stranden fanns det ingen möjlighet att ta sig ner till vatnnet. Vi bestämde oss genast för att åka hem igen, och det var en grupp sura simmare som lovade varann att hålla sig borta från de allt för berömda playorna i fortsättningen.

PETRA, AGNETA, ULLIS



ALLTID LIKA GLADA Stina Enzell gjorde ett cirkusnummer när hon skulle hjälpa till med linan.

Olika sätt att vänligt tacka nej till discoerbjudanden på stranden

- Nej, tack, jag har skavsår.
- "Oh, baby, do we really need to go through all that trouble"?
- Snällt och sött se på honom när han pratar. När han vänt ryggen slänga biljetten där man kastat de 103 andra.
- Oskuldsfullt fråga: "Får mamma följa med"?
- Slå ihop händerna och vimla med ögonen av förtjusning "Åh, vad skoj", och tillägga . . . men jag måste bygga färdigt mitt sandslott först".
- Med skorrande röst och utan mustasch viska "How about breakfast at 7 tomorrow morning, baby"?
- "Åh, vad kul, men . . . vad tycker du jag ska ha för färg på peruken?"

Konsten att följa René på motorväg

Det hände då och då att vi fick fripass vilket vi fördrev med några små utflykter. (Marineland, Droppatensgrottorna, Alcudia osv).

Vi var smarta nog att hyra 5 bilar för att klara av transporterna.

René utsågs alltid att vara vägvisare. Men mycket snart märkte vi vårt misstag då Renés barndomsdröm alltid varit att bli racerförare.

En färd i en bakomvarande bil kan se ut så här:

Fram till motorvägens avtagsväg brukar det inte vara några större problem (förutom femtioelva rödljus, ilskna spanjorer, vinkande poliser samt ett **fler**tal filbyten i diagonal riktning).

Efter att ha sett Renés bil skjuta fart på motorvägen, gäller bara en sak: gasen i botten (även då körkortet bara är en månad gammalt).

Det svåraste lär nog vara att samtidigt hålla ögonkontakt med Renés bil som redan är 3 km i förväg och kryssa mellan spanjorernas kära hundkojor

INVIGNINGAR

Kvällens "par" (Helen Ögren), och Tomas Löfgren, öppnade kvällen med en vacker duett på balkongen i månens sken. Sedan hjälptes de åt att karva bort Lövets 4-årige stolthet (under näsan). Även om detta var hårt för Lövet så var det inte nog utan samtidigt deklarerades att — "Inget mer snus". Ska re' va' så ska det!

Vi hoppas verkligen att du håller ord, annars tar vi och rakar ett annat ställe nästa gång"!

Doc. Tour gjorde ett bejublat uppträdande av hela damlandslagets "lilla stjärna" Carola Häggqvist's "Främling".

Uppgiften tog mycket seriöst och diverse nödvändiga "utlägg"/"pålägg" samt ett noggrant studie av fotarbetet gjordes. Good job!

ernas Mallorcaläger

som max går 70 km/h. Likheten med Ingemar Stenmark är slående.

Sen att det finns något som kallas hastighetsbegränsningar hör ju inte till saken (eller hur **Mrs** Tour? eller du kanske alltid tolkar 120 km/h som 60 km/h)?

PHILIP o. HELENA

Hur lång är en starttid?

Om man frågar tränaren hur lång starttiden är, kan svaren bli av olika karaktär.

Antingen får man vila dagen lång eller köra gång på gång.

Morgon och kväll vi starter gjorde, men Annis gjorde inte vad man borde.

Hon före "Lövets" signal stack och med detta vår långa starttid "sprack".

Svaren på denna fråga är många, starttider kan vara både korta och långa.

Vad är det som händer på planet hem?

Är det så att våra brunceller gör avhopp från cock**pitt?!!**

Vi har nu legat och pressat i 14 dagar på Mallis och har den klart brunaste färgen av alla turister. Veckorna går fort och hemresedagen närmar sig med fruktan och skräck. Ska vi få behålla något av vår ljuva solbränna?

Planet står inne och vi kan ta plats.

När vi närmat oss en höjd av 12000 meter och fått middagen serverad, (kyckling **utan** pommes frites) det är då cellerna börjar bli oroliga och gör sina avhopp. Kroppen reagerar med kraftiga ryckningar.

Efter ca 1 timme på denna höjd har man blivit ganska blek, och man ångrar att man klädde sig i vitt.

En varning bara, flygplanstoaletten är det värsta man kan råka ut för. Har man bara vistats där en liten stund så vips! Inte en brunceli kvar, så akta er!

De 5 vanligaste solställningarna deras syfte och användbarhet

Redan på resan ner var det flera intresserade som anmälde sig till Missis Tour's solskola. Första lektionen fick vi redan första dagen och den bestod i att

1. Smörja in sig på rätt sätt med rätt smet.

Våra vita vikingakroppar fick faktiskt en smärre chock på dessa breddgraderna. Somliga klarade sig dock från fjällning, även om läraren (Missis Tour) föregick med dåligt exempel alltså fjällning.

2. Hur man får sol i armhålan kombination innanlår, sidan och baksidan högerlår:

Missis Tour demonstrerade detta utförligt inför oss. Man lägger sig på vänster sida särar på benen i en s.k. löpställning. Höger arm lyftes över huvudet och sen LAPA SOL.

3. Hur man solar ryggen

Denna ställning är en av de absolut farligaste på marknaden. Varför? Jo, liggandes på magen i solen kan det hända att man somnar och då ligger man illa till. Brännblåsor kan infinna sig både på axlar, häck och kind. Vi hade ett drastiskt exempel på detta . . .

4. Att sola mage, bröstkorg och ansikte

Om man ej solat toppless tidigare under säsongen bör en mjukstart på detta iaktas. Annars kan man smörja sin mage med kokosolja (solskyddsfaktor - 9) och steka fettet. OBS! Ej ansiktet . . .

5. Hur man blir jämt brun

Man bör alltså hålla sig i rörelse efter tidschema typ 1 timme mage, 1 timme rygg o.s.v. annars kan man gå några rastlösa promenader på beachen och kolla in allas häpna miner över våra otroliga simmarkroppar.

Ann L. och Annis

"På plass — skutt"

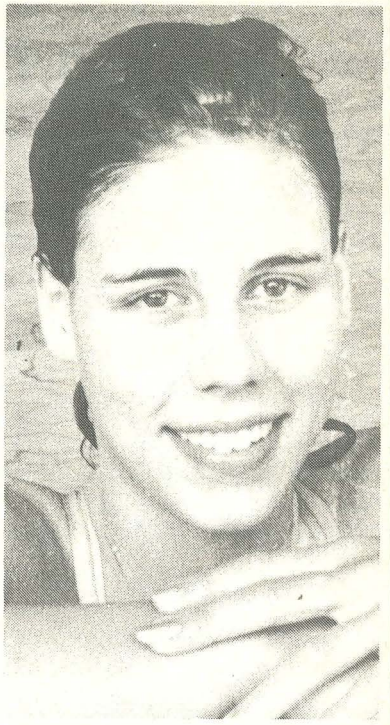
SVIX!!! Så ljuder det nu överallt där damlandslaget drar fram. SVIX är egentligen "Lövets" uppfinning (vi säger inte att vi tycker den är bra, då blir han så "mallig", mansgris som han är) och står för Start Vändning Ingång väXling.

Varje pass började med en kommandostart. För att få absolut koncentration inför start, i det ibland flamsiga tjejgänget, tog tränarna till åtgärder. Tjuvstart = 100 fjäril.

Tränarna som tycker om att se sina adepter svettas länge och obarmhärtigt timme ut och in i bassängen tyckte säkert de var bra finurliga då de försökte lura oss med utländska variationer "På plass skutt"!!

Men men, vi är inte dummare än att vi listade ut vad det betydde. Men dom gav sig inte. Fjäril skulle vi simma! Då tog de till Trix och la in SVIX i passet då vi tränat "jätte-gör-hårt" så att allt knallver i musklerna tagit slut.

Naturligtvis druttade en och annan i. Bara tanken på fjäril och åsynen av de långa (allt längre) bassänglängderna var nästan mer än man klarade av där man stod på startpallen. Men kompisarna "stöttade" i vått och torrt. Glada hejar-rop/ramsor gjorde att man formligen "flög(?)" fram i vattnet. SÅNT måste upplevas!



APPLÅDER för "Ellen" som satte ett högst inofficiellt svenskt rekord på 1500 m frisim med dolme.

Kort och gott

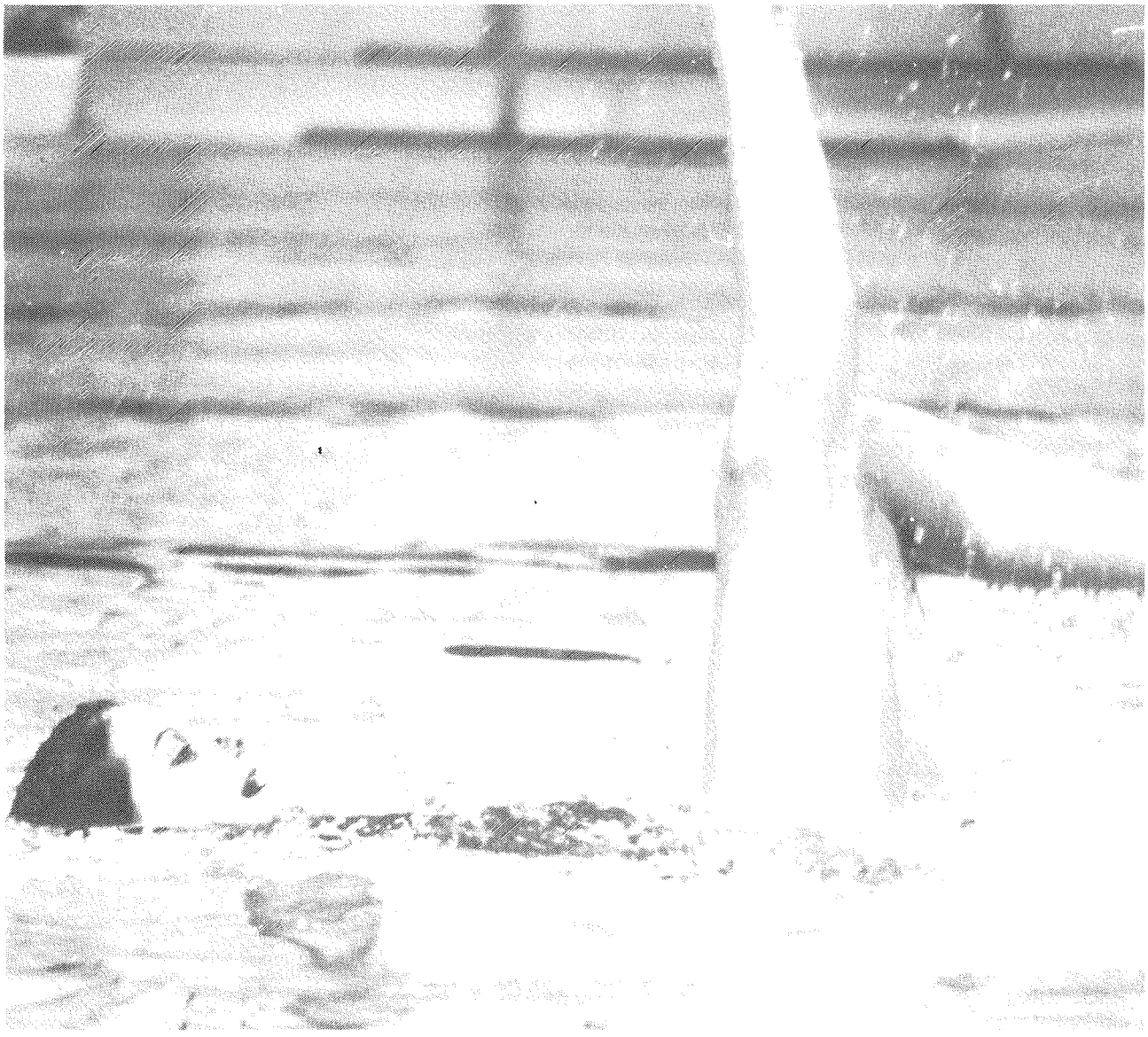
- **Ellen (Christina Erlén) "satte sv. Rek" på 1500 frisim, dock med dolme och paddel. Hennes tid 17.03 (4.21 400 m) samlade ihop många applåder. Nu hoppas vi bara att Ellen kan göra samma tider utan d-p. Keep going strong, Ellen!**
- **Annelie Holmström visade alla tvivlare att hon inte är bortkommen på lång bana. Fina 34.2 gjorde hon på 50 m bröstsim.**
- **Envisa men alltid glada Petra Hildér kämpade sig genom lägrets längsta pass trots feber uppmot 39°C. "Alla andra simmade ju", var hennes kommentar efteråt. Det är bra Petra, men du, snälla, rara, söta, gör inte om det när du är dålig. Vi tycker om dig ändå!**
- **Maria Kardum, fick lägrets längsta "straff" 200 fjäril för att hon har myror i fötterna på startpallen.**
- **Tjejen som alltid är hurtigt glad — Stina Enzell — skulle hjälpa till med linorna. Men när linan spändes och hon skulle sätta foten på andra kortsidan hamnade foten i luften, Stina tappade balansen slog sidan (samma sida som tidigare axelproblem) kraftigt i kanten. Aj Aj. Det kunde ha gått illa.**
- **Till sist ett stort Tack till simförbundet och våra ankliga tränare Jansson/Löfgren för ett lyckat läger.**

Glädjande utvecklin

Alla guldmedaljerna gick till Borlänge!

Sundsvalls Simsällskap arrangerade i samarbete med Svenska Simförbundet årets svenska mästerskap i konstsim 13—15 maj i simhallen i Sundsvall. I år samlade denna tävling ett rekordstort antal deltagare med 43 startande från 11 föreningar i figurtävlingen. I musiksimning startade 28 i solo, 11 i par och 5 i lag. En mycket glädjande utveckling!

Som sammanfattning av årets tävlingar kan konstateras att såväl bredd som kvalitet fortsätter att öka. Borlänge SS dominerade även under detta SM med segrar i samtliga grenar, men tävlingarna visade att många andra klubbar är på stark frammarsch. Glädjande är att fler klubbar nu fått fram så många flickor att man kan presentera lagprogram. Förhoppnings-



MARIE NILSSON tog hand om guldmedaljen i solo, tack vare stor säkerhet i figursimningen.

g för konstsimmet

vis sporrar det även andra klubbar att satsa på denna tävlingsgren.

Marie Nilsson från Borlänge SS bevisade åter sin styrka genom att vinna solo totalt med 166,68 poäng. Marie Jacobsson LASS kom tvåa, endast 1,33 poäng efter. Marie Jacobsson hade i musiksimningen drygt 3 poäng mer än Marie Nilsson, men Marie Nilssons försprång från figurtävlingen var för stort för att Marie Jacobsson skulle kunna hämta in det. Trea blev Susanne Hedström Borlänge SS och fyra Eva Johnsson ÖSA.

På försök genomfördes försökstävlingen i solo före figurtävlingen, vilket ger mer omväxling och spänning åt tävlingarna. Tyvärr blev det denna gång ett långt och sent kvällspass, men ordningen är väl värd att användas i fortsättningen om det går att hitta vettiga tävlingstider.

I partävlingen stod åter Borlänge SS överst på prispallen, denna gång representerade av Susanne Hedström och Marie Öhlund. Dessa två presterade ett väl samstämmigt parprogram med fina kombinationer och bra tempo. Tvåa blev ÖSA's par Eva Johnsson och Åza Nilsson och trea de nya parkamraterna Marie Nilsson och Sofia Estberger från Borlänge SS.

Även i lagtävlingen visade de fyra Borlängeflickorna Sofia Estberger, Susanne Hedström, Marie Nilsson och Marie Öhlund sin överlägsenhet i ett fartfyllt program. Med en hög genomsnittlig figurpoäng och med drygt 5 poäng mer i musiksimningen, distanserade de tvåan S 02's lag med 19,59 poäng. Trea blev här Strängnäs lag.

Under tävlingarna utsågs även "största överraskning", alltså en flicka som gjort stora framsteg under året. En jury bestående av Set Hjärpe KK, Inger Lindholm LASS och Eva Svensson BSS, var eniga om att Ingela Persson från Strängnäs S visat prov på mycket fin utveckling både i figursimningen och musiksimningen, för vilket hon belönades med ett fint pris.

Slutligen en eloge till Sundsvalls Simsällskap för den fina organisationen som gjorde att tävlingarna kunde genomföras på ett smidigt sätt.

ANNA-KARIN ALVÉN

Konstsimstävling i Lenzerheide

Efter 28 timmars tågresa genom ett blomsterfyllt Danmark — Västtyskland anlände vi till Lenzerheide, något trötta och omskakade. Där möttes vi av snöstorm! Vi stod där med våra sommarkläder och Iréne ångrade snabbt att hon tagit med sig bikinin.

Vi bodde på Hotel Casa Fadail, tillsammans med England, Holland, Schweiz och Egypten. Italien, Spanien och Västtyskland bodde på ett annat hotell.

Lenzerheide är en vintersportort med 350 hotell och två affärer, så ekonomin höll sig stabil.

Simhallen var jättefin, fast bassängen var för grund 2,10 m, så två figurer ur grupp 3 gjordes i hoppbassängen. Populärast var bubbelbadet som utnyttjades flitigt.

På lördagen startades det med solo försök, där Eva Jonsson och "Proppen" Estberger placerade sig på 8:e resp. 9:e plats. Söndagen inleddes med 3 figurer på förmiddagen och 3 figurer på eftermiddagen. Det upplevdes med blandade känslor. Ur domarsynpunkt kändes det bra.

För övrigt toppade England och Schweiz tävlingen. 65 startande var det i figurtävlingen sammanlagt.

Under hela vistelsen blev vi väl omhändertagna. Tävlingen var bra arrangerad. P.g.a. sista dygnets ihärdiga snöoväder, då det föll 1 m snö, började vi bli oroliga för hemresan. Från Lenzerheide åkte vi buss till Chur ca 16 km på smala, sliriga serpentinvägar. Tack vare en rask busschaufför hann vi till tåget i tid. Framför oss låg ännu en resa på 28 tim (31 för proppen).

Sofia Estberger, BSS — **Eva Jonsson, ÖSA**

Iréne Eriksson — **Charlotte Otterlid-Hindorf**



SYSTEMBOLAGET
SVENSKA SIMFÖRBUNDET

REKORD MED STEEL P

Svenska rekord på 50-metersbana

DAMER

Frisim

100 m	Agneta Eriksson	Västerås SS	56,75	Split	810907
200 m	Agneta Eriksson	Västerås SS	2.03,07	Volgograd	820530
400 m	Suzanne Nilsson	Filipstads IF	4.20,57	Split	810909
800 m	Ann Linder	GKKN	8.47,64	Volgograd	820529
1500 m	Ann Linder	GKKN	17.10,66	Los Angeles	810727
4 x 100 m	SPIF		3.56,09	Stockholm	820715
4 x 200 m	SPIF		8.34,78	Stockholm	820718

Bröstsim

100 m	Eva-Marie Håkansson	KSLS	1.11,72	Moskva	800726
200 m	Eva-Marie Håkansson	KSLS	2.35,64	Moskva	800723

Fjärilsim

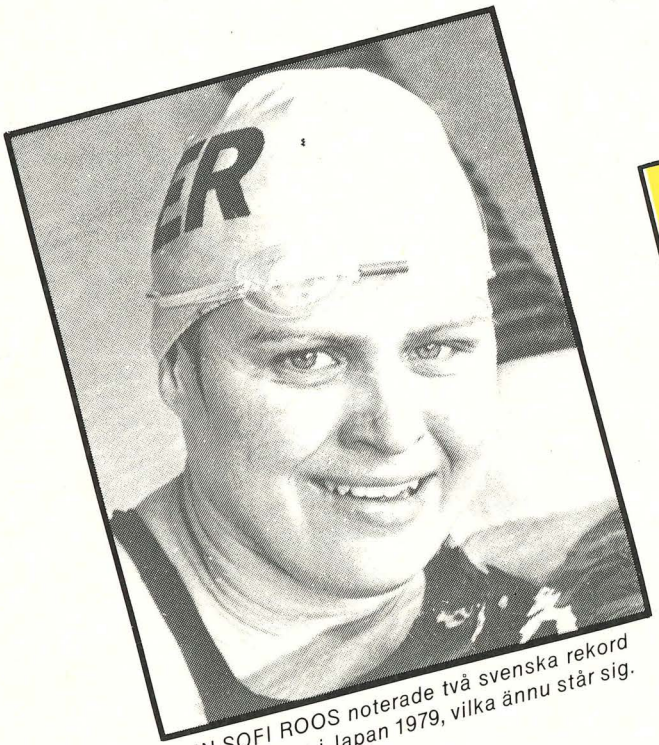
100 m	Agneta Eriksson	Västerås SS	1.02,21	Stockholm	820717
200 m	Agneta Mårtensson	Karlslunds IF	2.15,22	Moskva	800721

Ryggsim

100 m	Annika Uvehall	Sandviks IK	1.05,51	Split	810910
200 m	Annika Uvehall	Sandviks IK	2.19,57	Landskrona	800625

Medley

200 m	Ann-Sofi Roos	KSLS	2.20,06	Tokyo	790902
400 m	Ann-Sofi Roos	KSLS	4.53,49	Tokyo	790901
4 x 100 m	Kristianstads SLS		4.22,58	Gävle	810815
4 x 100 m	Landslaget		4.16,91	Moskva	800720



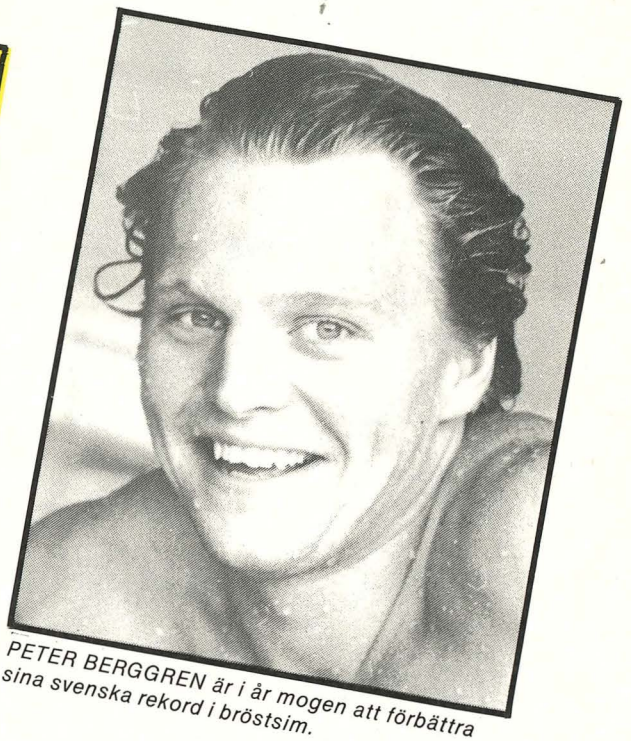
ANN-SOFI ROOS noterade två svenska rekord vid World Cup i Japan 1979, vilka ännu står sig.



OOL OCH RESO

Aktuella rekord 11 juni 1983

FÖR LYCKADE TRÄNINGSLÄGER
Kontakta
RESO idrottsresor
Tel: 08-93 08 65
PS. I decembernumret av Simsport kan du läsa om våra träningsläger under sommaren 1983.



PETER BERGGREN är i år mogen att förbättra sina svenska rekord i bröstsim.

HERRAR

Frisim					
100 m	Per Johansson	Borlänge SS	50,19	Guayaquil	820805
200 m	Thomas Lejdström	Västerås SS	1.51,59	Guayaquil	820801
400 m	Thomas Lejdström	Västerås SS	3.55,30	Stockholm	820716
800 m	Gary Andersson	KSLS	8.17,47	Jönköping	770820
1500 m	Thomas Lejdström	Västerås SS	15.38,91	Blackpool	800420
4 × 100 m	Borlänge SS		3.27,37	Stockholm	820716
4 × 200 m	Borlänge SS		7.43,86	Stockholm	820717
	KSLS		7.43,86	Landskrona	780721
Bröstsim					
100 m	Peter Berggren	Skäret SS	1.05,43	Moskva	800721
200 m	Peter Berggren	Skäret SS	2.21,09	Tokyo	790901
Fjärilsim					
100 m	Pär Arvidsson	SK Korrugal	54,15	Austin	800411
200 m	Pär Arvidsson	SK Korrugal	2.00,42	F. Lauderdale	790818
Ryggsim					
100 m	Bengt Baron	SK Korrugal	56,53	Moskva	800721
200 m	Michael Söderlund	Karlskrona SS	2.04,10	Moskva	800726
Medley					
200 m	Gunnar Larsson	Malmö S	2.07,17	München	720903
400 m	Thomas Lejdström	Västerås SS	4.29,28	Stockholm	820717
4 × 100 m	SK Korrugal		3.53,49	Stockholm	820715
4 × 100 m	Landslaget		3.45,01	Split	810912

ATT LÄRA SIMMA (del 2)

I förra numret av Simsport fick läsarna ta del av första delen av första kapitlet. Nu ser vi till att kapitlet blir läst till punkt, genom att presentera andra delen.



ASSYRISKA KRIGARE - målade på lera för 4000 år sedan.

Del II

HELLESPONTEN ANTIK TID

Mig veterligt har ingen med bestämdhet kunnat redovisa hur de första människorna lärde sig simma, och vilket simsätt de använde. Men en gång i tiden då världen var mycket ung, är det troligast att de flesta människor levde nära hav, vattendrag eller sjöar.

Man hade chansen att leka i vattnet särskilt på varmare väderstreck. Man fiskade för att få mat. De första simtagen kan ha uppstått ur en nödsituation. En fiskare trillade i vattnet. Eller också att någon som var förföljd av en fiende kom till ett vattendrag och inte hade något annat val än att fortsätta att fly simmande. Det finns också i den grekiska mytologin ett exempel på hur befrämjande kärleken kan vara för simkonstens utveckling. En ung grek Leander, som bodde vid Hellesponten, blev förälskad i en skön kvinna Hera, på andra sidan sundet. Besökte henne nattetid genom att simma över det några kilometer breda vattnet, och gjorde det enligt bevarade ristningar på Arkeologiska museet i Aten med ett simsätt som påminde om crawl. Ända tills han en mörk och stormig natt drunknade. Situationen är i dag betydligt enklare för en malmöpåg som blir tänd på en köpenhamnsflicka på andra sidan Öresund, även om priset på biljetter till flygbåtarna börjar bli oförskämt högt.

ASSYRIERNA OCH EGYPTIERNA

Hur långt tillbaka kan simskolor spåras? I en gammal egyptisk handskrift, 4000 år gammal, berättar en adelsman att hans barn tog simlektioner i Nilen tillsammans med faraons son och dotter. Och vid stränderna av Tigris där assyrierna levde och var en stormakt ungefär 1000 år före Kristus, har man hittat en stor sten med en intressant ristning. Tre helt klädda soldater som simmande i floden flyr undan för en bågskytt på land. Två av soldaterna håller sig flytande med hjälp av en stor blåsa av djurhud uppblåst med luft. Den tredje använder inte "simdyna" men tar sig fram med ett crawl-liknande simsätt och är träffad av en pil i ryggen.

SÖDERHAVSÖARNA

Vi vet också, för att förflytta oss några tusen år framåt i tiden, att en australisk simmare vid namn Frederick Cavill vid ett besök på öarna i Stilla Havet på 1800-talet såg infödingarna ta sig fram i vattnet snabbt med ett simsätt där båda armarna kastades fram över vattenytan, växelvis, och benen drev på med en saxspark. Detta simsätt kallades sedan för en tid australiskt crawl. Amerikanen Charlie Daniels fortsatte att utveckla detta simsätt med en bättre uppåtpendlande benkick, och därmed var det snabbaste simsätt som vi känner i dag uppfunnet. Det kallades först amerikanskt crawl och uppvisades i formfulländning av Duke Kahanamoku från Hawai när han vann olympiskt guld på 100 frisim i Stockholm 1912, sedan också 1920 med tiden 1.00,4 och silver i Paris 1924, då han var 34 år. Sedan kom Jonny Weissmüller, sedermera filmens förste Tarzan, med ett ännu snitsigare crawl och blev den förste i världen som simmade 100 meter under en minut.

Allting talar för att crawl är ett mera ursprungligt simsätt än bröstsim och att de simsätt som man hittar hos naturfolken påminner om dagens crawl. Bröstsim är en konstruktion, men jag skulle vilja tillägga en utomordentligt fin konstruktion, som från början framförallt utvecklats av svenskar och tyskar, två länder som varit föregångare även när det gäller gymnastiken. Det finns troligen ett samband. För den som vill simma mest till husbehov, motionera och vara rustad för en nödsituation (t.ex. att trilla i vattnet med kläderna på) är det värdefullast att lära sig bröstsim, det vill jag påstå med stor övertygelse. Och sedan utveckla detta simsätt med mycket glid och god andningsteknik. Vila sig fram i vattnet, som är idéen i modern amerikansk "drown-proofing".

VARFÖR KAN DJUREN SIMMA?

Hundar kan simma utan att först behöva undervisas. Hästar och kor också. Den som haft det trista uppdraget att dränka en kull nyfödda kattungar, vet att man då måste stoppa dem i en säck tillsammans med en sten för att de skall sjunka. Den amerikanska simtränaren och läroboksförfattaren Jack Ryan, som framförallt varit verksam vid den Militära akademin i West Point menar att alla däggdjur utom människan och apan kan simma från början. Hur är det med giraffen?

Om vi går till vattendjuren så hittar vi åtminstone en exellent bröstsimmare - grodan, som är kapabel att med de långa bakbenen utföra ett hypereffektivt bröstsimsbentag,

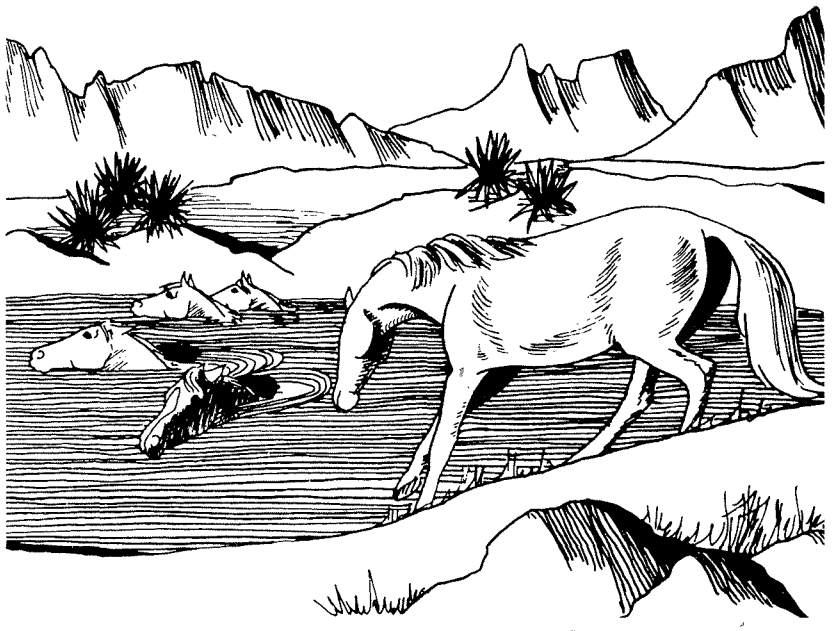
med ett kraftfullt bakåttramp. Ja, det är så tekniskt förstklassigt att det kunnat användas i teknikundervisning för tävlingssimmare av arten Homo Sapiens. Man talar om "frog-kick" d.v.s. grod-kick som den modernaste varianten av bentaget i tävlingsbröstsim.

KÖLN 1968-82

På senare år har tillkommit intressanta iakttagelser på den spädbarnssimning, som sedan 1968 utvecklats på Sporthochschule i Köln, och bedrivit's främst som vetenskaplig forskning och inte för att som i babysimskolorna i USA skapa rekordtidig simkunnighet. Trots att de främst syftar till en positiv inverkan på barnets totalutveckling, så har det varit möjligt att göra observationer, som **möjligen** kan ha simtekniskt värde. Framförallt har vi försökt göra detta i en svensk uppföljning under ledning av den skånska simpedagogen Svea Andersson, påbörjad i november 1979 i badkar med en månad gamla barn, en grupp som våren 1981 växt till 125, de äldsta nära två år. Jag har stått i kontakt med denna regelbundet bilddokumenterade grupp, och en iakttagelse, som överraskat är att många av barnen i åldrarna fyra-tio månader, dock långt ifrån alla, utför ett slags bröstsimsbentag, om mamma eller pappa ger lätt stöd med handen under bröstet och går bakåt i vattnet: då spritter flera babies - jag betonar fortfarande, inte alla, - bakåt med båda benen samtidigt. Som grodan! I spädbarnssimning är det påtagligt det lilla barnet som uppträder mera avspänt och mindre ängsligt än mamma och pappa, inte besväras av att få vatten i ansiktet. Man har konstaterat att ett barn de cirka sex första månaderna har andningsmekanismer - det kallas dykarreflexer - som omöjliggör kallsupar.

Det har varit intressant att jämföra med de minisimskolor, som jag 1978-

Forts. nästa sida



HÄSTAR KAN SIMMA - utan att ha gått i simskola. Varför?

DIABILDSERIE OM BABYSIM

Birger Buhre och Svea Andersson har för Svenska Simförbundets räkning tagit fram två diabildserier om babysim.

1. Diabildserie "Spädbarnsim i Köln". Serien innehåller 44 st diabilder och ett texthäfte, Birger Buhre beskriver i ord och bild hur spädbarnsimsverksamheten är uppbyggd vid Sporthochschule i Köln.
2. Diabildserie "Från badkar till simbassäng". Serien innehåller 49 st diabilder och ett texthäfte. Denna serie är en uppföljning av spädbarnsimning från Köln. I serien beskrivs hur man går till väga från badkarsövningar till övningar i simbassäng.

Svenska Simförbundets Barn- och Ungdomskommitté föreslår att materialet används:

- **vid olika kurser/konferenser inom distrikt/föreningar**
- **vid föräldrar-information**

Diabildserierna kan beställas från Svenska Simförbundet, Idrottens Hus, 123 87 Farsta, tel. 08/713 62 83 resp. 284, till en kostnad av 375 kr (inkl. texthäfte) per diabildserie, önskas ljudband till resp. serie tillkommer 25 kr.

SVENSKA SIMFÖRBUNDET
Idrottsavdelningen

SBR SVERIGES BILSKROTARES RIKSFÖRBUND

Björklinge
Beg. Bildelar AB
Tel. 018/37 51 29

30 dagars

öppet köp

ATT LÄRA SIMMA

Forts. fr. föreg. sida

81 experimenterat med, och där barnen varit 2-5 år, och ingen haft bakgrunden spädbarnssimning. Dessa "elever" - om vi ska använda det ordet - har hunnit få respekt, ja rent av rädsla för vattnet, och här hittar man inte några spontana försök till bröstsimsbentag. Snarare vill de sprattla, göra crawlben-liknande rörelser.

Detta är inte ett påstående - undersökningsmaterialet är ännu inte tillräckligt brett - utan en fundering:

Barnets utveckling av rörelsemönster är detsamma på land och i vattnet. I krypåldern, då det börjar ta sig fram på golvet genom dubbelsidiga insatser av armar och ben, kan man därför spåra bröstsimsbentaget, att spritta bakåt med båda benen samtidigt. Sedan lär sig barnet gå, benen gör sin insats ett och ett, och därför vill en ett- eller tvååring som sätts i simskola helst sprattla sig fram. Om man börjar undervisa fem- och sexåringar, som redan börjat cykla, i en crawlskola, så noterar man att det vanligaste nybörjarefelet är en alltför cyklande (knäledad) benspark.

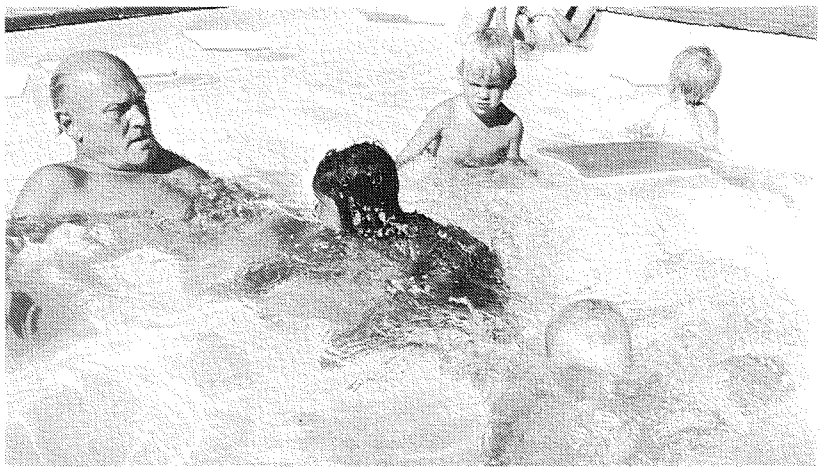
Människan kan finutveckla motoriken mer än övriga däggdjur, men processerna är längre och flera. Därför är det kanske möjligt att min slutsats ovan att bröstsim som simsätt är en fint uträknad **konstruktion,** crawl eller ett simsätt där armarna växelvis föres fram över vattnet, ett mera ursprungligt simsätt skall moditieras. För människan bör både bröstsim och crawl kunna utvecklas till **naturliga** simsätt. Traditionen, miljön betyder mycket. Driften att härma. Därför är svenskarna långt upp i pensionsåldern så överlägsna jämnåriga amerikanare **i vilsamt bröstsim.**

Även i England är bröstsimmet mera utbrett som motionssim än i USA. Beror det på att den förste som krossade Engelska Kanalen, kapten Matthew Webb 1875 (21 timmar och 45 minuter) gjorde det med bröstsim? Medan amerikanskan Gertrud Ederle, som hade tävlat olympiskt och var den första kvinnan som klarade kraftprovet 1926, använde crawl hela vägen, när hon sänkte gällande rekord till något över 14 timmar.

Men när jag nu är förmäten nog att försöka skissa "Morgondagens simskola", som jag rent av skulle våga kalla

"DEN TOTALA SIMSKOLAN"

så är det nödvändigt att betona att den innehåller tre avdelningar, och en indelning betingad av ålder. Det är flera olika mognadsprocesser ett barn genomgår mellan 0 till 8 år, och



ARTIKELFÖRFATTAREN BIRGER BUHRE bedriver här simträning med de allra minsta. Som så många år tidigare är Malen platsen för dessa populära övningar.

(Foto: Göran Buhre)

därför måste inlärningsproblemen angripas olika på olika åldersnivåer.

I SPÄDBARNSSIMNING (0-2 ÅR)

Syftar inte till rekordtidig simkunnighet - **och detta är mycket viktigt att betona.** Den bör vara byggd på de grundliga forskningarna i Köln, där man anser sig ha konstaterat att denna aktivitet, påbörjad i badkaret och sedan i specialuppvärmd simbassäng (32 grader) när barnen är två månader gamla, positivt påverkar barnets totalutveckling, skapar större självförtroende, större beredskap för nya situationer, större tålmodighet, och befrämjar förmågan att ta kontakt med jämnåriga barn. Allt detta kan missas om spädbarnssimningen göres för prestationsinriktad (rekordförsök i doppövningar och dylikt). Kontakten mellan familjer med spädbarn har också här i Sverige visat sig vara en av de flera positiva effekterna.

Det största problemet är att få föräldrarna att uppträda så avslappnat som möjligt i vattnet. Barnen i denna låga ålder gör det, har andningsmekanismer, som kallas för dykarreflexer som omöjliggör en kallsup i de cirka sex första levnadsmånaderna. Barnens motoriska utveckling i denna ålder bygger främst på de egna kroppsupplevelserna.

Spädbarnssimning med ett övningstillfälle i veckan skall **inte** syfta till rekordtidig simkunnighet. Barnet skall få dirigera badstunden. I Furuboda hade Svea Andersson, som jag står i ständig kontakt med, en liten kille, som redan åtta månader gammal låg och flöt på rygg i tio minuter, helt oberörd. När han var 17 månader vägrade han att göra den övningen. Han hade hittat på andra grejer som han tyckte var roligare. Men han njöt fortfarande av sim "simlektioner" och det är på detta stadiet det enda som gäller. I Köln hade Lisselott Diem fem månader gamla babies som var duktiga på flytövningar fotograferades i den stora månadstidningen Stern, som utropade dem till "världsrekordbarn" - Som fyraåringar var de inte ett dugg duktigare än de övriga i gruppen!

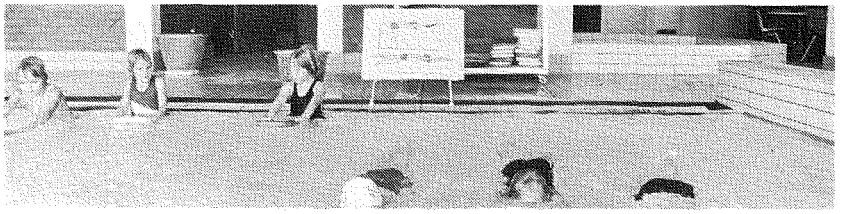
II MINISIMSKOLA (2-5 ÅR)

Det är på denna avdelning vi stöter på de flesta problemen. En två- eller treåring har hunnit få respekt, i värsta fall rädsla för vattnet. De är föräldrabundna, reserverade mot nästan alla utom mamma och pappa. De tar inte gärna jämnåriga i hand. Att skapa kontakt på land före lektionerna i vattnet är därför mycket viktigt. En sådan minisimskola kan utvecklas endast genom att man samtidigt utbildar föräldrarna till en simlärareresurs. Det är bra om de själva går i vattnet som assisterande simlärare, men inte absolut nödvändigt, jag har haft utmärkta resultat med barn, där föräldrarna nöjt sig med att sitta på bassängkanten och "stötta".

Första året, en två- eller treveckors kurs med flera lektioner i veckan, bör målsättningen vara att klara märket Baddaren, d.v.s. uppleva vattnets bärkraft, flyta i ett utsträckt kroppsläge med ansiktet i vattnet.

Föräldrar och deras barn (2, 3 eller 4 år) kan sedan öva detta tillsammans vid sina simhallsbesök i egen regi under vinterhalvåret.

Andra året en ny treveckorskurs, som för de fint flytkunniga kan börja innehålla simövningar. Det blir stora framtida fördelar om man kan lära in bröstsim, och i denna ålder skall detta börja med att endast öva armtaget i vattnet. Någon meningsfull undervisning i bröstsimsarmtaget är barnet troligen inte moget för (undantag finns givetvis) förrän som fyraåringar. Att få en femåring att simma rent bröstsim anser jag inte längre orealistiskt.



III IA PÅ DEN STORA PLANSCHEN uppmanas de sma simmarna i Staffanstorp, som sedan latt kan göra om konststycket att doppa ansiktet i vattnet.

Med både spädbarnssimning och minisimskola har man möjlighet att fånga upp en trend, som blir allt mera märkbar. Allt flera föräldrar vill på sin fritid ha något som de kan göra tillsammans med sina barn. Här får de möjlighet att uppleva sina barn i mycket tidig ålder.

Det är denna avdelning, som jag tror kan bli den stora biten i framtidens simundervisning och samtidigt utvecklas till ett trumfkort för simklubbarna. Inga andra idrottsföreningar kan konkurrera om åldrarna 3-5 år och samtidigt få med föräldrarna som medlemmar.

När jag sommaren 1982 efter fyra års experiment lyckades få många femåringar och enstaka fyraåringar simkunniga på djupt vatten med bröstsim, dessutom med kläder på, så hade jag sammansmält den östtyska undersökningar, vilka ju bildade grunden för "Plask och lek" med den amerikanska forskningen, "drown-proofing" på Boston-universitetet, och använde med mycket stark betoning **tidtabellen:**

1. Man lär sig först vila i vattnet, att slappna av i vattnet, i **utsträckt** kroppsläge, som ger noll-vikt.

2. Först därefter börjar man öva sig att förflytta sig i vattnet. Börja tidigt, men ha inte för bråttom! Avstå från att så snabbt som möjligt få fram resultatet som räknas i simtag och meter. Det första besöket på djupt vatten, fick aldrig inledas med simtag direkt. Utan först en flytövning "flygplanet" (ansiktet i vattnet, armar och ben utåtsträckta). Det var förbluffande att uppleva hur man med ett så enkelt knep direkt kunde få bort det mesta av rädslan för djupt vatten.

Jag är övertygad om att resultaten (filmdokumenterade) nåddes genom att jag skar ned grundövningarna till fem och satte dem i en noggrant utprovad ordning, alltså **motsatt** väg till böckerna. Simlekskola och den tyska "Småbarnssimning", som föreslår en myckenhet olika övningar, enligt min mening för många. Min modell möjliggjorde att föräldrarna mycket snabbt kunde hjälpa till, fortsätta eller helt övertaga undervisningen.

De övningar som aktiverade barnen uppgick till cirka 50 procent. De övningar som lärde barnen att man kan vila och slappna av i vattnet betraktade jag som **lika** viktiga. Med hjälp av videofilmer fick jag på en eller två timmar många föräldrar att fungera som bättre simlärare än många, som är traditionellt utbildade men saknar engagemang för sina elever. Denna modell av minisimskola är viktig när alla föräldrar som deltagit med sina barn i spädbarnssimning vill fortsätta att ha simbassängen som familjegemenskap. Om Simförbundet inte hoppar på tåget, är jag övertygad om att denna typ av simskolor kommer att växa upp snabbt i regi av fritidsförvaltningar och barndaghem. Men kan tillvaratagа ett bassängutrymme som tidigare inte använts för undervisning: de fotdjupa plaskbassängerna i många utomhusbad.

III HÖGRE SIMSKOLAN (modell Malen) 5 år och äldre

Detta är en utveckling av de från Östtyskland 1970 importerade plask-och lekidéerna. Nu börjar barnen gärna ta varandra i hand. Detta kan utnyttjas som en stor undervisningsresurs. Man kan arbeta i grupp, där de mera orädda barnen under noggrann ledning kan påverka de mera ängsliga. Använda melodin, 1. Visa före. 2. Upprepa (härma). 3. Uppmuntra.

Första delmålet är bröstsim men simskolan kan på ett naturligt och omärkligt sätt fortsätta upp i en grundläggande teknikskola för de övriga simsätten d.v.s. inlärningen av **grunderna** till crawl, ryggcrawl och fjärilsim. Även sedan simkunnighet förvärvats är förbättring av bröstsimmet, andningsteknik, glid m.m. en viktig del i Högre simskolan.

* * *

Slutord: När jag 1970 tillsammans med journalistkollegan Bo Alm skrev en instruktionsbok på Svenska Simförbundets uppdrag, avsedd för instruktörer i tävlingssimning, försökte jag där i det inledande kapitlet förmedla min filosofi - om man nu får använda ett så fint ord - om simning, och den sammanfattade jag i bokens första rubrik:

"Man skall börja tidigt, men inte ha för bråttom".

Samma råd vill jag gärna ge alla, som är intresserade av att utveckla **"Den totala simskolan".**

"Sverigebästa" på 25-yardsbana:

HERRAR

Frisim				
50 y	Pelle Holmertz, CAL	19,78	82	NCAA
100 y	Per Johansson, AUB	43,61	83	NCAA
200 y	Mikael Örn, ASU	1.36,05	83	NCAA
500 y	Thomas Lejdström, CAL	4.21,54	83	Pac-10
1.000 y	Anders Grillhammar, SIU	9.12,15	83	Duelmeet
1.650 y	Kalle Elias, ASU	15.15,46	83	Pac-10
Bröstsim				
100 y	Peter Berggren, ASU	54,89	83	NCAA
200 y	Peter Berggren, ASU	2.00,74	82	Pac-10
Fjärilsim				
100 y	Pär Arvidsson, CAL	47,36	80	NCAA
200 y	Pär Arvidsson, CAL	1.44,42	81	NCAA
Ryggsim				
100 y	Bengt Baron, CAL	49,08	83	NCAA
200 y	Bengt Baron, CAL	1.48,79	82	NCAA
Medley				
200 y	Mikael Örn, ASU	1.47,32	83	NCAA
400 y	Gunnar Larsson, LBU	3.57,50	71	—

Simlandslagets teamledare

Undertecknade var för en tid sedan på kurs i Vålådalen. Kursen hölls för landslagsledarteam för olika idrotter. Övriga förbund som var representerade var boxning, bågskytte, casting, handikappidrott (friidrott och längdskidor), judo, motorcykel (speedway) och militäridrott (militär femkamp).

Syftet med kursen var att tvärvetenskapligt söka återkoppla olika ämnen och frågeställningar till praktiskt ledarskap, samt att utbyta erfarenheter mellan förbundens ledarteam.

Ämnesområden som främst berördes var:

1) Idrottspedagogik/psykologi — Rolf Carlsson, Bosön.
2) Idrottsfysiologi — Lennart Oredsson, Bosön.
3) Idrottsmedicin — Mikael Sigmond, överläkare i Jönköping.
4) Idrottsadministration — Roland Ekström, RF.

IDROTTSPEDAGOGIK/PSYKOLOGI

Relationer ledare/tränare/aktiv.

Att åstadkomma ett självförtroende hos de aktiva är en av tränarnas viktigaste uppgifter.

1) Sträva efter en nära personlig relation genom att:
   — visa intresse
   — vara lättillgänglig
2) Skapa en auktoritet genom situationsanpassat och individinnitierat ledarskap.
3) Eftersträva individen i ditt agerande.
4) Självanalys tränare/ledare/aktiv.
5) Utbilda — öka kunnigheten och medvetandet.
6) Visa förtroende.

Här diskuterades ingående hur relationen mellan tränare/klubb/klubbledare/landslag fungerade. Hur ska man kunna öka förståelsen? Dagens situation skapar ibland konflikter. Man lär sig att fungera och agera på ett sätt i klubben och på ett annat i landslaget.

Kursdeltagarna var överens om att det behövs ett ökat behov av utbildning/fortbildning på olika nivåer.

Psykiska spänningsrelationer

En alltför hög spänning orsakar ett felaktigt beteende i tävlingssituationer och får till följd ett sämre tävlingsresultat genom att påverka den aktiva på följande sätt:

— distraherande
— hypnotiskt
— taktikförstörande
— orsaka flyktbeteende

Hur man vänder flykt till kamp

— Lära känna sig själv (självinsikt)
— Nervkontroll, kontroll över stressen
— Socialt stöd
— Mental beredskap
— Prestationsmotiv, relationerna till framgång/förlust

Tävlingsförberedelser = att göra träningen så lik tävlingen som möjligt

SPARA PSYKENERGI:
— Låg nervositet
— Andra aktiviteter
— Motivation

BYGGA PSYKENERGI:
— Sömn
— Avspänning
— Koncentration

Efterbearbetning

Viktigt att inte bara nöja sig med att konstatera ett resultat, bra eller dåligt. Efterbearbetningen — "varför lyckades jag inte", men framförallt, "varför lyckades jag" — är väsentligt. Det positiva tänkandet "så här ska jag göra för att uppnå målet" gör att man närmar sig den ideala tävlingssituationen.

Efterbearbetningen fungerar som förberedelse inför nästa uppgift.

Läsvärd litteratur:

Älska dig själv — Dyere
Den gränslösa människan — Dyere
Aktivt lärarskap — Thomas Gordon

IDROTTSFYSIOLOGI

1) Träningsplanering — årsplanering, pulsering, mängd och intensitet berördes. Det var sådant som vi har haft med på kurser sedan långt tillbaka.
2) Test för att ligga rätt i träningsintensitet. Vi rapporterade och informerade om Lennart Gullstrands arbete och undersökningar.
3) Lennart Oredsson presenterade biomekanisk modell för analys av träningsbehov.
4) Styrketräning — diskussion om styrka maskinträning, fria vikter.

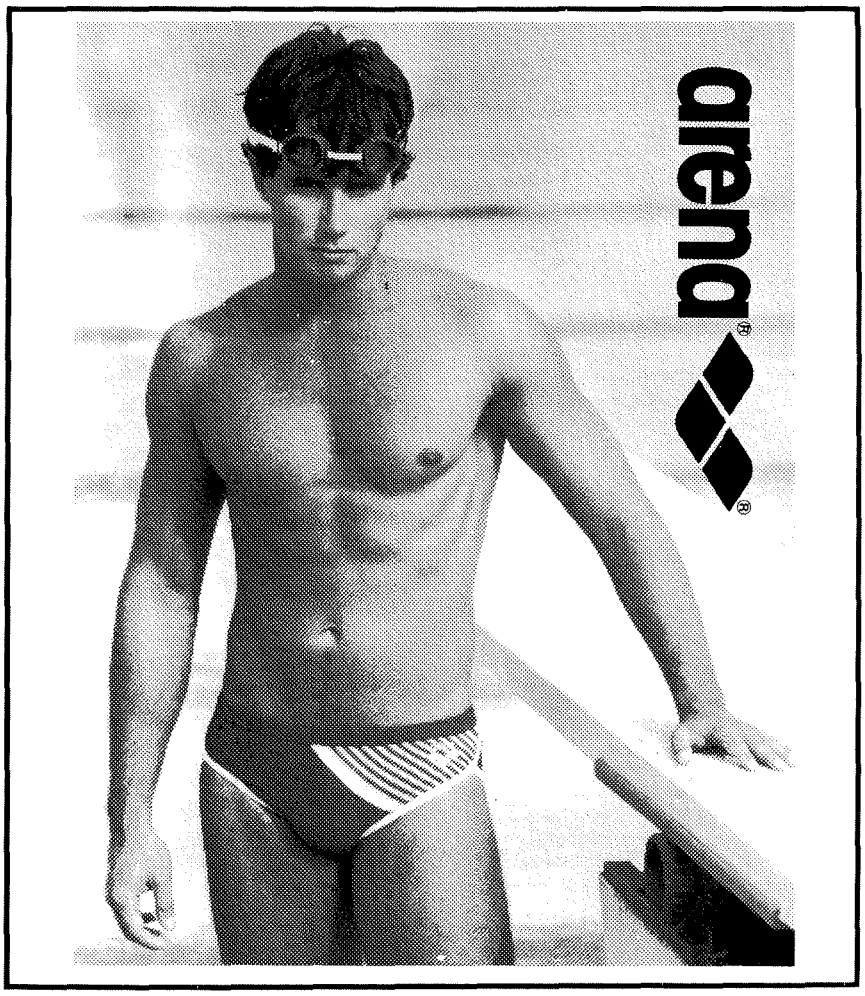
IDROTTSMEDICIN

Inledningsvis redogjorde Mikael Sigmond för läkarens uppgifter:

— Förebygga
— Bota
— Psykologiska spörsmål
— Kontakt tränare/aktiva
— Deltaga i planering för läger och tävling

Hälsokontroll

— På våren
— Före viktig tävling



på kurs "över gränserna"

— Efter säsong

Näring/hygien
Planeras med:
— Förbundskaptenen
— Aktiva
— Själv

Före OS, EM, VM genom utlandsläget
— Hygien
— Matsedel
— Extra mat — "kvällsmacka"
Ingen ska på egen hand skaffa mat p g a infektionsrisken.
— Rutiner vid toalettbesök.

Negativa faktorer för prestationsförmågan
Livsföring:
— Nattliv, festande
— Alkohol, tobak, snus
— Oregelbunden livsföring
— Brist på fritid
— Brist på avkopplingsmöjligheter
— Fel näring

Omgivning:
— Trassel med familj, umgänge, arbetsplats, skola
— För mycket bio, TV etc

Sjukdom/skada; grundläggande fel:
— Slarv med vila
— Snabb belastningökning
— Långvarig SUB-MAX-belastning utan vila
— För mycket tävlande
— Enformig träning
— Saknar förtroende för träningen eller tränaren
— Den totala belastningen överstiger den tolerabla belastningen

Symtom på överträning:
— Psykologiska: irritation, aggresivitet, oro, kontaktlöshet med tränaren
— Prestation: koordination, ökad känslighet, kraftlöshet, rädd för tävling, brist på att vilja vinna
— Funktionella: sömnlöshet, aptitlöshet, viktnedgång, illamående, magont, förlängd pulsåtergång

Skador, rehabilitering:
— Forcera ej, då det finns risk för att skadan går upp. Det för med sig att idrottsutövaren blir osäker

Doping:
— Viktigt att den aktive meddelar alla former av medicin/preparat — intag till ledare för att undvika negativa överraskningar.
Den aktive får inte ta emot preparat från andra

Tränare/aktiv skall vara mycket uppmärksamma vid dopingkontroll
— rena muggar
— muggbyte (dessa är inte kodade)
— kontroll av flaskor — rena? lukt? förslutning? numrering?
— sigill!
Den kontrollerade har rätt att kontrollera

IDROTTSADMINISTRATION

Genomfördes i form av gruppdiskussioner med följande rubriker:
— budget
— läger
— ledarteam
— uttagning
— genomförande
Dessa rubriker skall alltid föra fram till huvudrubriken: mål.

SAMMANFATTNING

Den här typen av kurs har kommit för att stanna. Det är oerhört värdefullt att få diskutera över idrottsgränserna. Upptäcka att vi inom idrottsrörelsen, med olika modeller och krav, arbeta för ett gemensamt mål — att utveckla respektive idrott. Möjlighet att belysa vilka svårigheter och problem som andra förbund konfronteras med. Ibland upptäcker man att det inte existerar några gränser — det finns gemensamma frågeställningar som på den här typen av kurs kan tacklas utifrån olika synpunkter och förutsättningar. Dessutom erbjudes möjligheter att renhålla nya kunskaper.

Erfarenheterna från kursen visar att svensk simnings planering och verksamhet ligger långt framme. Detta ger en god stimulans för att jobba vidare.

TOMAS JANSSON
TOMAS LÖFGREN

Sverige—England i Uddevalla

Fyra tjejer skriver om ungdomslandskamp

FREDAG: Vid ankomsten till Walkesborgsbadet i Uddevalla kl. 14.00 var vi blyga för varandra. Men det gick snabbt över.

Innan vi hoppade i var det allmänt snack med ledarna och gemensam uppvärmning. Passet var valfritt.

Efter det åkte vi dit där vi skulle bo. hotellet var inte det bästa precis. En "militärförläggning". Det luktade ladugård.

Maten skulle serveras kl. 17.00. Tjejerna kom, men grabbarna var en timme försena. TYPISKT.

Halv nio var det träff. Då skulle vi presentera gruppernas hejarramsor och välja en lagkapten. Det blev 22x Per Skarin.

Strax efter nio var det video för de som ville, men nästan alla tjejer ville se Dallas.

Alla sussade vid tolvtiden.

LÖRDAG: Väckning kl. 8.00. Alla var småtrötta, men tända in för helgens bravader. Den så kallade frukosten serverades kl. 9.00. Det var bacon och potatis. Blää, tyckte många att äta mat på morgonen.

Kl. 10.00 gick bussen ner till simhallen för insimning.

14.00 började allvaret med defilering. Simningen var strålande, alla gjorde bra ifrån sig och vi ledde med 9 p.

På kvällen var det ett disco tillsammans med engelsmännen (engelskorna också).

Natti, natti vid tolvtiden. En del lite senare.

SÖNDAG: Samma program som dagen innan. Fast vi fick korv och potatismos till frukost. Alla var dötrötta och hade ont i fötterna.

Passet började som dagen innan. Alla simmade som om de hade eld i baken och för det vann vi med 18 p.

Alla var spralliga av framgången. Tränarna åkte i med dunder och brak. Även två engelska tränare slängde vi i.

Innan vi åkte hem var det samling. Vi pratade om segern.

Till slut delades det ut ett prestationspris, som var en vimpel. Den fick Henrik Tagesson från ÖSA.

Sedan skildes allas vägar, men ingen ville åka hem.

Vi feminina lovade varandra att träna hårt till EJM-kvalet. Hoppas även killarna gör det.

Hej då
Ann M, Maria H, Monica H, Annelie G

Oavgjort mot Kuba

Det svenska seniorlandslaget i vattenpolo spelade i maj de första landskamperna efter ett årslångt uppehåll. Det var i Tblisi i Sovjet som Sverige deltog i en turnering med toppnationer såsom Sovjet, Ungern, Rumänien, Kuba, Italien, Grekland och Georgien. En tuff uppgift för ett lag med endast en helgs sammandragning som gemensam förberedelse.

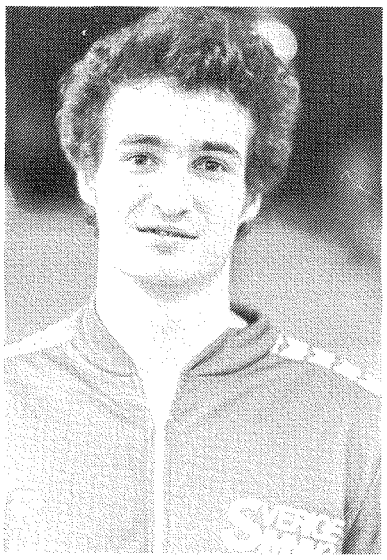
Laget inledde mot Grekland och skapade en hel del chanser, men saknade förmåga att avgöra, vilket blev ödesdigert. Förlust med 8—10.

Spelkvaliteten förbättrades under turneringen. Oavgjort 7—7 mot Kuba och hedersam förlust med 5—8 mot "lagmaskinen" Sovjet lovar gott.

Det svenska pololandslaget förbereder sig nu för EM i Rom. Målsättningen är att komma bland de tre främsta i B-gruppen, vilket i så fall berättigar till kval för OS. Att bli sämst trea bör inte vara omöjligt, enligt ledaren Thomas Fjärrstad.

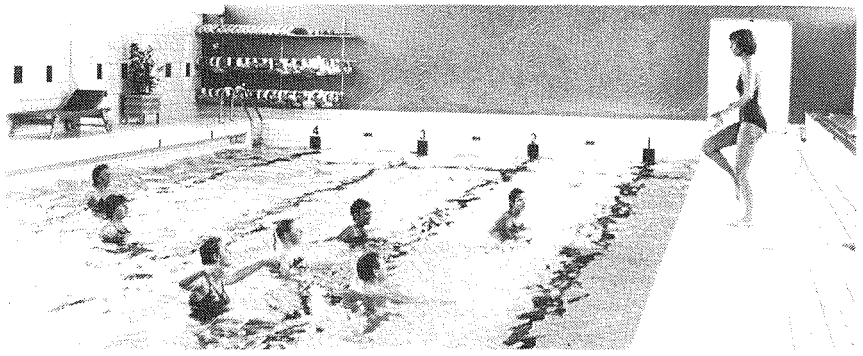
Resultat i Sovjetturneringen: Sverige—Grekland 8—10, Sverige—Sovjet 5—8, Sverige—Georgien 5—11, Sverige—Rumänien 9—15, Sverige—Italien 7—12, Sverige—Kuba 7—7 och Sverige—Ungern 5—11.

HASSE LUNDÉN



ARNE CLAESSON gjorde en bra come back som målvakt i pololandslaget.

Flygande start förv



KIM MYRENBERG på bassängkanten instruerade vattengymnastik.

Bra kurs hölls i Bollstabruk

Ångermanlands Simförbund anordnade den 26—27 mars en kurs i vattengymnastik. Kursen var förlagd till Bollstabruks simhall med gymnastikdirektör Kim Myrenberg som föreläsare och med Torsten Lidén som kursledare.

Ett 20-tal deltagare från norr till söder hade samlats för att i dagarna två lära och öva vattengymnastikens omfattande och förnämliga konst.

Kursens målsättning var att programsätta och leda motionspass i vatten och i övrigt fick deltagarna en lärorik inblick i bl.a. friskvård, anatomi, fysiologi och musikteori.

Första dagen inleddes med teoretisk undervisning varefter det var dags att släppa loss i vattnet med praktiska övningar. Kim Myrenbergs rutinerade ledaregenskaper i kombination med rytmisk och inspirerande musik fick deltagarna att överträffa sig själva i forcerande turbulens.

Trots det något kylslagna vattnet rann timmarna fort iväg och som slutkläm första dagen arbetades parvis med rörelseanalys och ledartips.

Dag 2 startade med ytterligare teoripass som därefter följdes av fortsatta praktiska övningar i vattnet.

Ett uppskattat inslag följde när deltagarna på bassängkanten intog en lunch-tallrik, innehållande "idel nyttigheter". Nämnas bör också att de deltagare, som inkvarterades på Bollsta hotell, uppskattade den goda förplägnaden och för övrigt den omtanke som visades dem från hotellets sida.

Kursen avslutades med genomgång och sammanfattning av de båda dagarnas aktiviteter.

En välplanerad och mycket lärorik weekend-kurs, som vann deltagarnas stora uppskattning, var därmed tillända och man skiljdes i den förhoppningen att en påbyggnadskurs kunde förverkligas.

Irma Åström, kursdeltagare

EM i simning i TV!

EM i Rom sänds i TV enligt nedanstående:

	TV 1	TV 2
22/8	18.45—19.30	18.00—18.45 19.30—20.00
23/8	18.45—20.00	18.00—18.45
24/8	18.45—19.30	18.00—18.45 19.30—20.00/30
25/8	18.45—19.30/40	18.00—18.45
26/8	18.45—19.30/40	18.00—18.45
27/8	17.55—19.00/15	—

Dessa tider är preliminära.

Vattengymnastiken

Svenska Simförbundets Breddkommitté har fått en flygande start med sin satsning på Vattengymnastik. Ett kurspaket i ämnet har utarbetats av Kim Myrenberg, Täby, Eva-Lena Eliasson, Växjö och Britt Gunnarsson, Stockholm.

För att nå ut med "Budskapet" har Breddkommittén gett tre distrikt i uppdrag att, mot visst ekonomiskt stöd, köra regionala kurser. I två av dem har redan, i skrivande stund, dessa kurser genomförts.

Den första hölls i Bollstabruk, Kramfors i slutet av mars. 18 deltagare trimmades i vattengymnastikens olika turer. I slutet av april gick den andra kursen med 23 deltagare. Den tredje slutligen går i slutet av maj i Katrineholm. På detta sätt har norra, östra och västra Sverige täckts. För den södra delen hölls en kurs redan 1982, dock inte genom BK:s försorg.

Nöjda kursledare, Bengt Karlsson, Göteborg och undertecknad i Bollstabruk kan konstatera att det finns ett enormt intresse för vattengymnastik i landet och samma erfarenhet kommer säkerligen också Bertil Persson, kursledare i Katrineholm att kunna redovisa.

Kim Myrenberg, föreläsare på alla tre ställena har en otrolig förmåga att locka fram det mesta och bästa från deltagarna, och att dessa var synnerligen nöjda framgår väl av nedanstående brev från en av deltagarna i Bollstabruk.

Torsten Lidén
utb.ansv. BK



EN FLYGANDE START har Breddkommittén fått med sin vattengymnastik.

Hjälp sprida simningens "Frittetips"

"FRITTE i klassen" eller bara "FRITTE" är som bekant en fritidsverksamhet med idrottslig anknytning, som syftar till ökad föräldraengagemang i barnens fritidssysselsättning. Den vill skapa en större känsla av gemenskap mellan barn och vuxna — och mellan de vuxna. Det är också en verksamhet i förebyggande syfta — att motverka våld, missbruk och andra negativa trender i vårt samhälle.

FRITTE-aktiviteter är bl a idrott i lekbetonad form. Vårt förbund har medverkat i handledningen FRITTE-TIPS och hoppas att Du som ledare eller idrottsintresserad i allmänhet hjälper till att sprida kännedom om FRITTE-idén i allmänhet och vårt idrottsinslag i synnerhet. Men eftersom

FRITTE-verksamheten främst skall växa fram med hjälp av idéer och intressen som finns inom klassen — FRITTE vänder sig främst till låg- och mellanstadium — får vi inte hämma andra att ta initiativ genom att vara "för duktiga".

FRITTE är inte bara något för skolan. De lekbetonade idrottsaktiviteterna passar alldeles utmärkt i bostadsområdet, på läger — ja, under hela sommar- och semesterperioden. Du kan medverka till att FRITTE blir ett positivt inslag i samhällsbilden till nytta och glädje inte bara för barn och föräldrar, utan också för idrotten i allmänhet.

FRITTETIPS rekvireras genom att sätta in 20:—/ex på postgirokonto 36 50 78 — 5 SKFP, STOCKHOLM — skriv FRITTETIPS på kupongen och glöm inte namn och adress.

Vill Du ha informationsmateriel om FRITTE, så vänd Dig till DF:s idrottskonsulent eller skriv till RF, Idrottens Hus, 123 7? FARSTA.

Svenska Simförbundet

gt
grafiska tryckeriet

Telefon 11 73 74
Svartbäcksg. 49 - 753 32 Uppsala

KATALOGER PROGRAM
REKLAMBLAD FOLDERS
BLANKETTER FAMILJETRYCK
BREVPAPPER PERSONAL—
FAKTUROR TIDNINGAR

Boktryck - Offset

En hyllning till Neptuns mästare

SÅ LADDADE LAGET FÖR SM-SLUTSPEL

Neptuns vattenpololag skulle ha träningsläger i Paris inför SM-slutspelet. Jag och sju andra tillhörande tjejer hade fått lov att hänga med på ett hörn.

Vi åkte med en vanlig charterresa mitt i högsäsongen och bodde centralt i Paris varför tjejerna fick betala dyrt för att få närvara och heja fram sina killar.

Resans första problem uppstod i planet. Vi skulle försöka tyda ett meddelande vi fått ang. tränings- och matchtider, samt resvägar och annan information skriven i all hast på franska med en och annan svensk eller engelsk glosa instoppad med ojämna mellanrum. Meddelandet var skrivet av Henry Mariac, som är ledare för RCF (Racing Club), dvs det lag som bjudit in oss.

Andra problemet uppstod vid utcheckning av vårt bagage vid flygplatsen i Orly (Paris). Vår säck med sex polobollar var försvunnen. Vi fick efter lång tids väntan veta att bollarna varken fanns på Orly, i planet eller på Arlanda. Konfunderade och aningen nedstämda klev vi in i bussen för transfer till hotellet.

(Bollarna kom till rätta under måndagen, dom hade legat på Arlanda).

Hotell Liberia visade sig vara ett medelklasshotell av bra standard, rent och snyggt och centralt beläget. En skabbig hund tillhörde den pittoreska bilden morgonfikat, men den var det enda som störde idyllen.

Vi hade trots allt lyckats tyda Henry's brev. Där stod bl.a. att tider fanns reserverade för träning på förmiddagarna och eftermiddagarna, samt att inbokningar var gjorda för matcher på kvällarna. Med andra ord: Adjöss med umgänget för en vecka framåt med sambon/maken. Nu visade sig bokningarna lyckligtvis vara optimistiska i överkant och programmet reducerades till ett träningspass mitt på dagen, samt match på kvällen.

Matcherna spelades i olika bassänger och med olika lag varje kväll. Träningen däremot förlades till insep.

Insep är ett utbildningscentrum som i Stockholm motsvaras av GIH, även om GIH storleksmässigt ej kan jämföras. Den här anläggningen är enorm. Vid träningen matchades Neptun av ett franskt militärlag.

Killarna åt lunch på Insep innan de äntrade metron för färd till hotellet. Eftermiddagen ägnades åt vila, kortspel eller turism.

Tjejerna hade turistat även under förmiddagen, och jag inbillar mig att intet undgick våra vaksamma ögon eller blixtrande kameror; Mona-Lisa i Louvren, Sacre Court, Eiffeltornet, Notre Dame, Invaliddomen, Triumfbågen, Champs Elys Es, Place de la Tartre, Place de la Concorde, Versailles mm mm.

Redan under fjärde dagen inträffade första magåkomman. Ingen av tjejerna drabbades, men i stort sett varje morgon saknades en spelare. Situationen var som hämtad ur "Tio små negerpojkar", fastän inte lika thrillerbetonad.

För övrigt förflöt veckan utan större intermezzon, trots stora och ibland våldsamma demonstrationer på gator och torg av upprörda medicinstuderanden (studieplanen skall förändras). Däremot påverkas vi av en strejk på flygplatsen Orly när vi skulle åka hem. Atlasresor ändrade i sista stund avreseflygplats och vi fick en lång busstur genom en del av Frankrikes landsbygd alldeles gratis. Flygplatsen var mindre än Midlanda i Sundsvall och betydligt trevligare än Orly. Bara positivt alltså.

Sammanfattningsvis tycker jag att det var en trevlig och "lagom" resa och jag vet att killarna i laget tycker detsamma. I skrivande stund står det dessutom klart att årets intensiva träningspass och slutligen träningslägret har gett resultat.

Neptun är svenska mästare.

GRATTIS KILLAR.

VIVEKA LARSSON

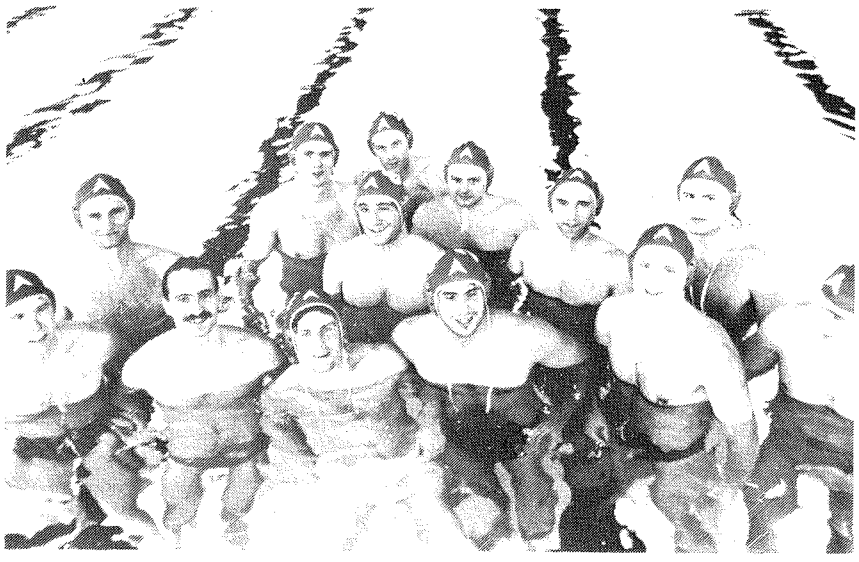
Fem lag med i första RM för dampolo

Äntligen har dampolon kommit igång! Helgen 16—17 april arrangerade SK Neptun det första Riksmästerskapet i vattenpolo för damer i Stockholm.

Fem lag ställde upp i turneringen och det verkar som om intresset växer även på andra håll i Sverige. Salas nystartade lag stod över denna gång, men var på plats som åskådare. Även Örebro har ett lag, som ej kunde deltaga. Vi hoppas att flera klubbar skall bli intresserade och att fler lag kommer igång.

Närmast kommande evenemang är en internationell turnering i Lund den 11—12 juni. Förutom detta ser vi fram emot flera matcher och hoppas på en serie och SM-slutspel.

LUGI	4	4	0	0	116— 9	8
Neptun	4	3	0	1	55— 22	6
Polisen	4	2	0	2	39— 34	4
KSLS	4	1	0	3	24— 62	2
GKKN	4	0	0	4	6—113	0



NEPTUNS svenska mästare i vattenpolo.

Svenska simhoppare tog medaljer i Danmark

Vid de internationella klubbtävlingarna i Videbaek, Danmark under pingsten tog de svenska deltagande hopparna sju guld, elva silver och fem bronsmedaljer.

Ca 200 simhoppare från sex nationer deltog i årets Videbaek Diving Cup. De nordiska länderna, tillsammans med Västtyskland och Holland, mottogs mycket väl.

Sveriges hoppare var representerade av Malmö S, Skövde S, SK Poseidon, Karlskoga SF, S 02 samt Jönköpings SS.

De svenska medaljörerna blev följande:

Int. klass: Kjell Persson, SK Poseidon tog 3 guldmedaljer.

Klass A: Susanne Johansson, Skövde SS samt Anki Sverin, Malmö S tog 2 segrar samt 2 andraplatser.

Medaljörer i klass B blev Olle Strömbeck och Mia Selin från SK Poseidon samt Carola Söderström från Skövde SS, som var mycket besviken av att se sig besegrad av en dam kallad "tjocka tyskan".

1 guld, 4 silver och 2 brons blev facit för de svenska **i klass C** genom Ann-Sofie Rylander och Joakim Andersson, båda från Jönköpings SS, samt Lisbeth Postman och Stefan Berglund från Malmö S.

C-klassens tävlingar var bland de jämnaste där det ofta skilde 10-delar och enstaka poäng mellan de första placeringarna.

Den totala standarden på tävlingarna i år var något lägre än tidigare. Endast några hoppare visade en god standard där de svenska var med till den större delen. Vad man direkt kan se som måste förbättrad är pojkar i 13—14-årsklassen vad det gäller antalet. En bättre rekrytering måste till för att på tävlingsplanet kunna ge de nordiska länderna m fl en rejäl fight.

Eva J — Bosse S

Boken om Prins Bertil blir bestseller



I oktober kommer den, boken om Prins Bertils liv! Den har fått namnet "Prins Bertil berättar" och skildrar ett ovanligt händelserikt liv i text och bild.

Från början var det meningen att boken uteslutande skulle handla om Idrottsprinsen. Men när intervjuerna kom igång så bjussade Prinsen på sig själv i sådan utsträckning att det hade varit direkt fel att underhålla alla de intressanta episoder som kom fram om Prinsen som exportambassadör, stadsbud, gourmé o.s.v.

Men idrotten dominerar. Här finns kapitel om hans framgångsrika period som aktiv idrottsman. Han var en uppmärksammad friidrottare och skridskoåkare, så småningom blev han ett stort namn i bilsportkretsar och numerar är han en skicklig golf- och boulespelare.

I mer än 35 år har han varit ordförande i såväl Riksidrottsförbundet som Sveriges Olympiska Kommitté. Redan 1948 gick han i spetsen för den svenska olympiatruppen. Nästa år väntar Sarajevo och Los Angeles.

Prinsen är angelägen att framhålla att det inte rör sig om några memoarer. Boken har kommit till på så sätt att en trio bestående av Bo Bengtson, Lars Ekegren och Uno Grönkvist har intervjuat Prinsen. Sedan har de sammanställt materialet och illustrerat det med ca 125 fotografier.

IDROTTSPRINSEN SOM PARKSTÄDARE

IDROTTSPRINSEN som parkstädare. Prins Bertil har manga intressen vid sidan av idrotten. Bl.a. är han medlem av Stadsbudskaren och det var i den egenskapen som han vid det här tillfället plockade papper och städade i Djurgardsparken.

Hartmans Värme

Brädgårdsvägen 2 - 932 00 SKELLEFTEHAMN

Kontor o. lager 0910/316 77, 317 77

Värme-, Sanitära och Oljeinstallationer

Reparationer

FEM VÄRLDSREKORD

Svenska handikappsimmare visade storformen vid SM

SM i simning för handikappade i Kristinehamn 22—24 april visar att det drar ihop sig till OS-1984. Våra simmare alla skadegrupper slog till med 31 svenska rekord varav 5 nya världsrekord. Vår blinde simmare Hans Sjögren, Kämparna, Sundsvall satte nytt WR på 100 m fritt med tiden 1.03.70 samt på 100 m rygg med 1.13.30. På 100 m fjäril blev det SR med tiden 1.18.70 och på 200 m fritt 2.23.1.

Vår 12-åriga världsstjärna blinda Magdalena Tjernberg, Värnamo SS, slog WR på 100 m fritt med 1.16.7 och på 100 m bröst 1.35.30.

Hennes tvillingsyster Gabriella, som är synsvag, slog till med SR på 100 m rygg med tiden 1.24.8 och på 100 m bröst 1.30.4.

Vår underbensamputerade världsstjärna Sven Eryd, Sösdala SS, gjorde 1.00.8 på 100 m fritt och slog SR på 100 m bröst 1.23.9 och WR på 200 m medley 2.30.1. Slog SR på 100 m rygg 1.13.6 samt SR på 200 m fritt 2.12.2.

Monika Lundborg, SSH Nyköping, som är förlamad från brösthöjd slog WR på 100 m fritt Inc CL 3 med tiden 1.34.1 samt var under sitt eget WR på 25 m fjäril (21.6) och noterade 21.1 dock endast med 2 klockor varför det ej kan godkännas som rekord. Monika gjorde också ett utmärkt lopp över 100 m medley och noterade SR med tiden 1.47.3.

Våra förståndshandikappade simmare håller också världsklass. På 100 m fritt satte Torbjörn Bolander, Varberg HIF, nytt SR med tiden 1.08.6 och Gisela NÄF Viking Borås satte i damklassen SR med tiden 1.27.3. På 100 m bröst slog Torbjörn Bolander åter SR nu med tiden 1.22.7 och i damklassen Gisela Näf 1.42.2. På 100 m rygg var det dags för Torbjörns tredje SR med tiden 1.21.5 och på 200 m fritt fick han åter SR med tiden 2.30.3 som i damklassen följdes upp av Gisela Näf med tiden 3.13.9.

I svåraste rörelsehindrade klassen med ryggmärgsskada på halskotorna gjorde OS-segraren Kåre Liljedahl comeback med nya SR på 25 m rygg 29.6 och på 25 m fritt 28.9 och på 50 m fritt 1.07.9. Annelie Österström, Karlskrona HIF, som är dvärg med missbildningar slog nytt SR på 25 m bröst med tiden 40.1 och på 75 m medley 1.54.4.

Nacka Handikappidrott blev överlägset bästa simklubb vid SM.

Svensk Handikappsimning står väl rustat inför sommarens stortävlingar.

BENGT OLOFSSON

A-B ÖBERGHS
Ljuskopia
Tel. 026-
12 47 70
12 03 89
Södra Kungsgatan 9, 802 22 GÄVLE

- LJUSKOPIERING
- Mikrofilm, Bildkort
- Elstatkopiering
- Kopietryck
- Snabbförminskning
- Overheadkopior
- Duplicering
- Plastbindning
- RITMATERIEL
- RITFILM

2080
Maskinen som ökar ritkontorets flexibilitet.

- förstora och/eller förminska ritningar
- förbättra och/eller förändra konstruktion
- Restaurera gamla ritningsoriginal m m
- Plastlaminering skyddar matsedlar, kartor, sjökort och affischer



Resultatbörs





imallsvenskan/Platzer Cup
yrisbadet, Uppsala (50 m) 11 juni

x 100 m frisim, damer

Stockholmspolisens IF (Helen Ögren 1.02,00, Armi iraksinen 59,93, Maja-Lena Deckner 59,34, Ylva Nor-ıg 59,99) 4.01,26

Kristianstads SLS (Maria Kardum 59,92, Ann Axels-ɔn 1.01,12, Anna Johannson 59,77, Stina Persson 00,40) 4.01,30

Västerås SS (Rina Enqvist 1.01,16, Anneli Berggren 01,89, Catarina Roglert 1.03,51, Agneta Eriksson 00,00) 4.06,56

Borlänge SS (Helena Ödmark 1.02,43, Anna Karin ergabo 1.04,13, Eva Lundahl 1.02,08, Karin Furuhed 00,25) 4.08,69

Malmö KK (Carina Wiberg 1.01,89, Lisa Ahlgren 03,16, Gabbi Onesti 1.04,18, Marie Nilsson 1.02,34) 4.11,57

Upsala S (Anneli Hägglund 1.02,34, Katarina Karls-ɔn 1.02,57, Petra Hammarström 1.04,92, Elisabeth hlund 1.03,01) 4.12,84

S 02 (Anette Fredriksson 1.02,96, Lotta Flink 1.04,49, hristina Blomgren 1.03,72, Annika Flink 1.04,16) 4.15,33

Karlstads SS (Lena Johansson 1.04,23, Maria Berg-tröm 1.08,18, Lena Bragefors, Berit Alfredsson.

x 100 m frisim, herrar

Borlänge SS (Janne Nilsson 53,30, Anders Norberg 3,55, Pelle Wikström 53,19, Per Johansson 52,71) 3.35,75

Stockholmspolisens IF (Thomas Håkansson 55,58, elle Holmertz 51,98, Joakim Sjöholm 54,73, Mikael olmertz 54,54) 3.36,83

Kristianstads SLS (Mikael Örn 54,59, Lars Lindkvist 3,59, Göran Rosenlund 54,64, Håkan Jönsson 54,88) 3.37,70

Upsala S (Richard Milton 54,88, Torbjörn Svensk 5,99, Per-Alvar Magnusson 54,21, Hans Leijonhufvud 6,65) 3.41,73

S 02 (Anders Ruqvist 55,81, Stefan Nilsson 55,73, Jör-en Erixon 56,36, Oscar Georgii 55,66) 3.43,56

Malmö KK (Frank Holmström 56,95, Bill Strömberg 7,57, Robert Johnsson 56,47, Magnus Persson 56,87) 3.47,86

Västerås SS (Jonny Nilsson 57,58, Peter Sjöqvist 5,56, Jarmo Larsson 56,81, Torbjörn Pettersson 59,49) 3.49,44

Karlstads SS (Robert Johansson 59,51, Jan Uddh 3,81, Kurt Laitamaa 57,26, Nils Liedberg 54,89) 3.50,47

)0 m bröstsim, damer

Annelie Holmström, -64, SPIF	2.40,84
Eva Håkansson, -60, Kristianstad	2.44,22
Helene Andersson, -64, Malmö KK	2.53,32
Anki Larsson, -66, Västerås SS	2.55,83
Anette Fredriksson, -60, S 02	2.55,91
Anki Nyström, -65, Borlänge SS	2.59,87
Yvonne Kedmark, -69, Upsala S	3.01,75
Therese Kryzaniak, -66, Karlstads SS	3.07,81

)0 m bröstsim, herrar

Lars-Åke Wennberg, -63, SPIF	2.33,60
Anders Blomqvist, -62, Upsala S	2.36,70
Mikael Örn, -61, Kristianstad	2.38,08
Bo Frykberg, -63, S 02	2.41,28
Dag Kryzaniak, -62, Karlstads SS	2.41,56
Raoul Wannerholt, -66, Malmö KK	2.41,57
Mats Andersson, -65, Borlänge SS	2.49,44
Torbjörn Pettersson, -63, Västerås SS	2.50,17

400 m frisim, damer

1. Agneta Eriksson, -65, Västerås SS	4.31,86
2. Carina Wiberg, -67, Malmö KK	4.35,33
3. Maria Melin, -66, Borlänge SS	4.36,76
4. Annlo Arkloft, -64, SPIF	4.37,80
5. Christina Myhrbro, -64, Kristianstad	4.45,15
6. Katarina Karlsson, -64, Upsala S	4.52,55
7. Sara Persson, -65, S 02	4.57,40
8. Lena Bragefors, -66, Karlstads SS	5.00,53

400 m frisim, herrar

1. Anders Grillhammar, -64, SPIF	4.10,06
2. Ulf Örnhjelm, -64, Kristianstad	4.15,21
3. Stefan Persson, -67, Malmö KK	4.18,47
4. Hans Frykberg, -66, S 02	4.21,99
5. Per Johansson, -63, Borlänge SS	4.25,32
6. Jan Uddh, -66, Karlstads SS	4.25,68
7. Ulf Eriksson, -67, Upsala S	4.34,42
8. Stefan Karlsson, -66, Västerås SS	4.49,72

100 m fjärilsim, damer

1. Helena Ödmark, -65, Borlänge SS	1.05,00
2. Armi Airaksinen, -62, SPIF	1.05,09
3. Lisa Ahlgren, -67, Malmö KK	1.07,27
4. Helan Smith, -64, S 02	1.07,68
5. Ann Axelsson, -64, Kristianstad	1.07,90
6. Anna Blomster, -67, Västerås SS	1.07,94
7. Berit Alfredsson, -64, Karlstads SS	1.11,98
8. Anneli Hägglund, -68, Uppsala S	1.12,71

100 m fjärilsim, herrar

1. Pelle Wikström, -61, Borlänge SS	58,74
2. Patrik Whalberg, -64, SPIF	59,73
3. Per Alvar Magnusson, -68, Upsala S	1.00,66
4. Björn Lindström, -65, Malmö KK	1.01,46
5. Jörgen Erixon, -60, S 02	1.01,55
6. Stefan Westerlund, -62, Karlstads SS	1.01,89
7. Peter Sjökvist, -66, Västerås SS	1.02,62
8. Niclas Bencsik, -63, Kristianstad	1.03,39

200 m ryggsim, damer

1. Stina Enzell, -66, SPIF	2.25,52
2. Eva Lundahl, -62, Borlänge SS	2.28,37
3. Johanna Holmén, -64, Västerås SS	2.32,52
4. Lotta Flink, -65, S 02	2.35,51
5. Ingrid Gumrecht, -66, Malmö KK	2.35,81
6. Annica Persson, -66, Kristianstad	2.37,95
7. Elisabeth Ahlund, -65, Upsala S	2.39,86
8. Maria Bergström, -68, Karlstads SS	2.48,00

200 m ryggsim, herrar

1. Oscar Georgii, -63, S 02	2.14,63
2. Torbjörn Johansson, -65, Kristianstad	2.15,69
3. Kurt Birol, -67, SPIF	2.17,56
4. Magnus Persson, -64, Malmö KK	2.19,29
5. Nils Liedberg, -62, Karlstads SS	2.19,91
6. Ulrik Strand, -68, Västerås SS	2.28,60
7. Per Tägtström, -67, Borlänge SS	2.29,57
8. Ulf Eriksson, -67, Upsala S	2.33,17

200 m medley, damer

1. Maria Kardum, -68, Kristianstad	2.23,79
2. Helen Ögren, -65, SPIF	2.29,75
3. Rina Enqvist, -66, Västerås SS	2.31,90
4. Lena Johansson, -66, Karlstads SS	2.33,73
5. Marie Nilsson, -66, Malmö KK	2.34,55
6. Christina Blomgren, -67, S 02	2.36,18
7. Anette Engström, -65, Borlänge SS	2.44,26
8. Susanne Eriksson, -69, Upsala S	2.45,91

200 m medley, herrar

1. Mikael Örn, -61, Kristianstad	2.15,20
2. Anders Rutqvist, -58, S 02	2.15,91
3. Joakim Sjöholm, -63, SPIF	2.15,99
4. Stefan Persson, -67, Malmö KK	2.19,39
5. Jan Nilsson, -63, Borlänge SS	2.19,47
6. Torbjörn Svensk, -64, Upsala S	2.24,26
7. Jermo Larsson, -66, Västerås SS	2.24,52
8. Jan Uddh, -66, Karlstads SS	2.25,94

100 m frisim, damer

1. Anna Johansson, -63, Kristianstad	1.00,26
2. Ylva Noring, -66, SPIF	1.01,19
3. Karin Furuhed, -67, Borlänge SS	1.01,29
4. Agneta Eriksson, -65, Västerås SS	1.01,88
5. Anneli Hägglund, -68, Upsala S	1.02,75
6. Gabriella Onesti, -66, Malmö KK	1.04,08
7. Lotta Fling, -65, S 02	1.05,41
8. Therese Kryzaniak, -66, Karlstads SS	1.08,02

100 m frisim, herrar

1. Per Johansson, -63, Västerås SS	53,39
2. Pelle Holmertz, -60, SPIF	53,49
3. Richard Milton, -65, Upsala S	54,56
4. Lars Lindkvist, -61, Kristianstad	55,05
5. Kurt Laitamaa, -62, Karlstads SS	56,70
6. Jonny Nilsson, -67, Västerås SS	56,77
7. Jörgen Erixon, -60, S 02	57,32
8. Bill Strömberg, -67, Malmö KK	57,69

100 m bröstsim, damer

1. Annelie Holmström, -64, SPIF	1.14,27
2. Eva-Marie Håkansson, -60, Kristianstad	1.14,89
3. Anette Fredriksson, -60, S 02	1.19,96
4. Helene Andersson, -64, Malmö KK	1.20,22
5. Anki Nyström, -65, Borlänge SS	1.24,35
6. Katarina Andersson, -67, Karlstads SS	1.24,9
7. Rina Enqvist, -66, Västerås SS	1.25,33
8. Lena Olsson, -67, Upsala S	1.26,94

100 m bröstsim, herrar

1. Ove Johansson, -63, Kristianstad	1.10,68
2. Lars-Åke Wennborg, -63, SPIF	1.10,76
3. Martin Schröder, -66, Upsala S	1.11,21
4. Torbjörn Pettersson, -63, Västerås SS	1.11,39
5. Dag Kryzaniak, -62, Karlstads SS	1.13,54
6. Bo Frykberg, -63, S 02	1.14,51
7. Jan-Anders Olsson, -64, Malmö KK	1.15,66
8. Johnas Bergabo, -65, Borlänge SS	1.18,66

200 m fjärilsim, damer

1. Anna Blomster, -67, Västerås SS	2.24,15
2. Helena Ödmark, -65, Borlänge SS	2.26,21
3. Helene Smith, -64, S 02	2.29,49
4. Anna Airaksinen, -62, SPIF	2.29,79
5. Ulrika Feldtman, -67, Malmö KK	2.34,20
6. Lena Johannesson, -66, Karlstads SS	2.36,20
7. Anna Johansson, -63, Kristianstad	2.36,46
8. Elisabeth Åhlund, -65, Upsala S	2.39,30

200 m fjärilsim, herrar

1. Pelle Wikström, -61, Borlänge SS	2.10,74
2. Stefan Nilsson, -64, S 02	2.11,75
3. Stefan Gullberg, -67, SPIF	2.15,92
4. Per Alvar Magnusson, -58, Upsala S	2.16,27
5. Peter Axelsson, -66, Kristianstad	2.17,17
6. Johan Hinderup, -64, Malmö KK	2.19,64
7. Mikael Ekström, -65, Västerås SS	2.22,20
8. Stefan Westerlund, -62, Karlstads SS	2.22,47

100 m ryggsim, damer

1. Stina Enzell, -66, SPIF	1.08,07
2. Maria Kardum, -68, Kristianstad	1.08,20
3. Eva Lundahl, -62, Borlänge SS	1.09,62
4. Christina Blomgren, -67, S 02	1.10,62
5. Johanna Holmén, -64, Västerås SS	1.12,23
6. Viveka Cronholm, -68, Malmö KK	1.14,06
7. Maria Bergström, -68, Karlstads SS	1.17,90
8. Susanne Eriksson, -69, Upsala S	1.18,56

100 m ryggsim, herrar

1. Nils Liedberg, -62, Karlstads SS	1.02,49
2. Oscar Georgii, -63, S 02	1.02,52
3. Göran Roslund, -64, Kristianstad	1.02,70
4. Joakim Sjöholm, -63, SPIF	1.03,37
5. Hans Leijonhufvud, -62, Upsala S	1.04,38
6. Björn Lindström, -65, Malmö KK	1.08,31
7. Ulrik Strand, -68, Västerås SS	1.09,49
8. Mats Andersson, -65, Borlänge SS	1.09,85

800 m frisim, damer

1. Carina Wiberg, -67, Malmö KK 9.19,37
2. Annlo Arktoft, -64, SPIF 9.25,28
3. Maria Melin, -66, Borlänge SS 9.27,35
4. Annelie Berggren, -66, Västerås SS 9.38,62
5. Christina Myhrbro, -64, Kristianstad 9.51,27
6. Katarina Karlsson, -64, Upsala S 10.01,26
7. Berit Alfredsson, -64, Karlstads SS 10.02,86
8. Anette Karlberg, -69, S 02 10.03,43

800 m frisim, herrar

1. Anders Grillhammar, -64, SPIF 8.39,92
2. Tony Lennartsson, -65, Kristianstad 8.44,19
3. Robert Jonsson, -66, Malmö KK 8.48,57
4. Hans Frykberg, -66, S 02 9.08,67
5. Thomas Löfbladh, -66, Upsala S 9.13,81
6. Lars Axelsson, -66, Karlstads SS 9.14,69
7. Anders Norberg, -60, Borlänge SS 9.38,28
8. Stefan Carlsson, -66, Västerås SS 10.07,60

4 x 100 m medley, damer

1. Stockholmspolisens IF (Stina Enzell 1.08,58, Anneli Holmström 1.15,00, Armi Airaksinen 1.05,94, Maja-Lena Deckner 1.00,29) 4.29,81
2. Kristianstads SLS (Maria Kardum 1.09,41, Eva-Marie Håkansson 1.15,23, Ann Axelsson 1.07,34, Anna Johansson 1.00,91) 4.32,89
3. S 02 (Lotta Flink 1.11,76, Anette Fredriksson 1.20,12, Helene Smith 1.07,00, Christina Blomgren 1.03,14) 4.42,02
4. Malmö KK (Ingrid Gumprecht 1.12,90, Helene Andersson 1.21,60, Lisa Ahlgren 1.06,27, Marie Nilsson 1.01,76) 4.42,53
5. Borlänge SS (Eva Lundahl 1.12,39, Anki Nyström 1.25,67, Helena Ödmark 1.08,65, Karin Furuhed 1.00,99) 4.47,70
6. Västerås SS (Johanna Holmén 1.14,13, Anki Larsson 1.23,43, Agneta Eriksson 1.11,66, Rina Enqvist 1.05,02) 4.54,24
7. Upsala S (Elisabeth Ahlund 1.15,68, Yvonne Kedmark 1.25,74, Anneli Hägglund 1.13,52, Katarina Karlsson 1.06,02) 5.00,96
8. Karlstads SS (Lena Johannesson 1.16,76, Katarina Andersson, Berit Alfredsson, Maria Bergström 1.09,09) 5.06,73

4 x 100 m medley, herrar

1. Stockholmspolisens IF (Joakim Sjöholm 1.03,39, Lars-Åke Wennberg 1.10,07, Patrik Wahlberg 1.00,12, Pelle Holmertz 53,54) 4.07,12
2. S 02 (Oscar Gerogii 1.02,55, Anders Rutqvist 1.11,03, Jörgen Erixon 1.00,41, Stefan Nilsson 56,13) 4.10,12
3. Upsala S (Hans Leijonhufvud 1.04,59, Martin Schröder 1.11,11, Per-Alvar Magnusson 59,37, Richard Milton 55,08) 4.10,15
4. Kristianstads SLS (Torbjörn Johansson 1.03,54, Mikael Örn 1.11,23, Niklas Benscik 1.01,78, Lars Lindqvist 54,63) 4.11,18
5. Karlstads SS (Nils Liedberg 1.02,25, Dag Kryzaniak 1.13,04, Stefan Westerlund 1.01,88, Kurt Laitamaa 55,27) 4.12,44
6. Malmö KK (Magnus Persson 1.04,87, J-A Olsson 1.17,23, Björn Lindström 1.02,05, Bill Strömberg 57,09) 4.21,24
7. Västerås SS (Mikael Ekström 1.09,82, Jarmo Larsson 1.12,40, Peter Sjöqvist 1.04,69, Jonny Nilsson 56,30) 4.23,21
8. Borlänge SS (Mats Andersson 1.11,23, Jan Nilsson 1.15,84, Pelle Wikström 1.02,78, Per Johansson 53,78) 4.23,63

Svenska Mästerskapen
Sundsvall 13—15 maj

Figursimning

1. Marie Nilsson, -63, Borlänge SS 84,08,
2. Maria Jacobsson, -64, Linköpings ASS 79,55
3. Susanne Hedström, -63, Borlänge SS 78,98
4. Marie Ölund, -62, Borlänge SS 74,79
5. Åza Nilsson, -65, Örebro SA 72,93
6. Sofia Estberger, -68, Borlänge SS 71,04
7. Maria Nilsson, -63, Jönköpings SS 70,53
8. Monica Kristensson, -62, S 02 70,37
9. Ingela Persson, -65, Strängnäs SS 70,14
10. Eva Johnsson, -66, Örebro SA 69,80
11. Karin Larsson, -65, S 02 68,58
12. Marita Eriksson, -67, Fagersta SK 67,15
13. Åsa Williamsson, -65, Växjö SS 66,01
14. Anna Sandberg, -65, Fagersta SK 65,67
15. Catarina Danielsson, -65, Växjö SS 65,60
16. Tina Benditz, -66, Järfälla S 63,45
17. Christina Frid, -64, Växjö SS 63,19
18. Anna-Karin Engh, -63, Jönköpings S 61,87
19. Margareta Linder, -65, Växjö SS 61,75
20. Camilla Löfgren, -64, S 02 61,59
21. Virpi Joki-Holanti, -69, Fagersta SK 61,15
22. Annelie Östergren, -67, Strängnäs SS 61,07
23. Yvonne Frid, -66, Växjö SS 59,95
24. Anna Persson, -65, Järfälla S 59,40
25. Aggie Ganelius, -63, S 02 58,26
26. Helena Norin, -64, Järfälla S 57,20
27. Ingela Håkansson, -65, Strängnäs SS 56,89
28. Agneta Fahlén, -65, Sundsvalls SS 56,57
29. Birgitta Bladh, -65, Växjö SS 56,35
30. Ylva Stridsberg, -65, Sundsvalls SS 55,94
31. Tina Nyström, -66, Strängnäs SS 55,88
32. Malin Engelin, -66, S 02 55,87
33. Karin Andersson, -70, Örebro SA 55,36
34. Kerstin Persson, -64, Linköpings ASS 55,16
35. Mia Hansson, -68, Fagersta SK 54,78
36. Monica Münger, -67, Fagersta SK 54,55
37. Jenny Hallbäck, -66, Helsingborgs SS 53,88
38. Anna Melin, -69, Örebro SA 53,14
39. Michaela Kogler, -68, ÖSA 52,84
40. Åsa Mustam, -66, Örebro SA 52,23
41. Maria Saha, -69, Fagersta SK 51,56
42. Maria Melin, -66, Örebro SA 51,50
43. Anna Sunström, -65, Sundsvalls SS 49,05

Musiksimning Solo försök

1. Marie Jacobsson, -64, LASS 83,00
2. Marie Nilsson, -63, BoSS 79,60
3. Eva Johnsson, -66, ÖSA 76,20
4. Susanne Hedström, -63, BoSS 73,60
4. Sofia Estberger, -68, BoSS 73,60
6. Marie Ölund, -62, BoSS 71,20
7. Maria Nilsson, -63, JöSS 71,00
8. Ingela Persson, -65, StSS 70,00
9. Marita Eriksson, -67, FSK 68,20
10. Åsa Williamsson, -65, VSS 63,60
11. Anna-Karin Engh, -66, JSS 63,40
11. Catarine Danielsson, -64, VSS 63,40
13. Karin Larsson, -65, S 02 62,60
14. Margareta Linder, -65, VSS 62,40
15. Christina Frid, -64, VSS 62,20
16. Tina Benditz, -66, JäS 61,80
17. Yvonne Frid, -66, VSS 60,60
18. Mia Hansson, -68, FSK 58,80
19. Anna Persson, -65, JäS 58,20
20. Monica Münger, -67, FSK 57,00
21. Aggie Ganelius, -63, S 02 56,80
22. Birgitta Bladh, -65, VSK 56,60
23. Tina Nyström, -66, StSS 56,40
24. Jenny Hallbeck, -66, HBG 54,60
25. Ylva Stridsberg, -65, SSS 53,80
26. Kerstin Persson, -64, LASS 53,20
27. Agneta Fahlén, -65, SSS 52,60
28. Anna Sundström, -65, SSS 47,20

Musiksimning

1. **Marie Nilsson, -Borlänge SS 166,68**
2. **Marie Jakobsson, -64, Linköpings ASS 165,35**
3. **Susanne Hedström, -63, Borlänge SS 155,38**
4. **Eva Johnsson, -66, Örebro SA 149,60**
5. **Marie Ölund, -63, Borlänge SS 147,99**
6. **Sofia Estberger, -68, Borlänge SS 145,84**
7. **Maria Nilsson, -63, Jönköpings S 141,73**
8. **Ingela Persson, -65, Strängnäs SS 139,14**
9. Karin Larsson, S 02 131,18
10. Marita Eriksson, Fagersta SK 135,35
11. Åsa Williamsson, Växjö SS 129,61
12. Catarina Danielsson, Växjö SS 129,00
13. Christina Frid, Växjö SS 125,39
14. Anna-Karin Engh, Jönköpings S 125,27
15. Margareta Linder, Växjö SS 124,15
16. Tina Benditz, Järfälla S 122,25
17. Yvonne Frid, Växjö SS 120,55
18. Anna Persson, Järfälla S 117,60
19. Aggie Ganelius, S 02 115,06
20. Mia Hansson, Fagersta SK 113,58
21. Birgitta Bladh, Växjö S 112,95
22. Monica Münger, Fagersta SK 111,55
23. Tina Nyström, Strängnäs SS 111,28
24. Ylva Stridsberg, Sundsvalls SS 109,74
25. Agneta Fahlén, Sundsvalls SS 109,17
26. Jenny Hallbäck, Helsingborgs SS 108,48
27. Kerstin Persson, Linköpings ASS 108,36
28. Anna Sundström, Sundsvalls SS 96,25

Musiksimning, par

1. **Susanne Hedström -63/Marie Ölund -62, Borlänge SS 153,09**
2. **Eva Johnsson -66/Åza Nilsson -65, Örebro SA 147,17**
3. **Sofia Estberger -68/Marie Nilsson -63, Borlänge SS 146,96**
4. **Ingela Håkansson -65/Ingela Persson -65, Strängnäs SS 129,52**
5. **Catarina Danielsson -64/Christine Frid -64, Växjö SS 128,40**
6. **Åsa Williamsson -65/Margareta Linder -65, Växjö SS 127,88**
7. **Karin Larsson -65/Aggie Ganelius -63, S 02 124,82**
8. **Camilla Löfgren -64/Malin Engelin -66, S 02 119,93**
9. **Virpi Joki Holanti/M. Saha, Fagersta SK 118,56**
10. **Birgitta Bladh -65/Yvonne Frid -66, Växjö SS 115,95**
11. **Anna Persson -65/Helena Norin -64, Järfälla S 113,30**

Musiksimning, lag

1. Borlänge SS (Sofia Estberger -68, Susanne Hedström -63, Marie Nilsson -63, Marie Ölund -62) 149,62
2. S 02 (Monica Kristensson -62, Aggie Ganelius -63, Camilla Löfgren -64, Karin Larsson -65, Malin Engelin -66) 130,30
3. Strängnäs S (Ingela Persson -65, Ingela Håkansson -65, Tina Nyström -66, Annelie Östergren -67) 124,00
4. ÖSA (Eva Johnsson -66, Åsa Nilsson -65, Maria Melin -66, Åsa Mustam -66, Michaela Kogler -68, Anna Melin -69, Karin Andersson -70) 122,75
5. Fagersta Simklubb (Marita Eriksson, Monica Münger, Anna Sandberg, Mia Hansson, Maria Saha, Virpi Joki-Holanti) 121,94

SM-POÄNG

1. Borlänge Simsällskap 115
2. Örebro Simallians 49
3. S 02 48
4. Strängnäs simsällskap 43
5. Växjö simsällskap 39
6. Fagersta simklubb 27
7. Linköpings allmänna simsällskap 11
8. Jönköpings simsällskap 6
9. Järfälla simsällskap 4

Helsingborgs simsällskap 0
Sundsvalls simsällskap 0

SUMHOPP 1983
Kalmar 22—24 april

Svikthopp 3 m, flickor B

1. Carola Söderström, Skövde SS 281,30
2. Cecilia Franzén, Karlskoga SF 255,15
3. Kerstin Gumprecht, Malmö KK 237,45
4. Mia Selin, SK Poseidon 222,70
5. Christin Hellberg, SPIF 217,75
6. Malin Suchsdorff, Karlskoga SF 213,85
7. Corinne Nordell, Sandvikens SOHK 211,85
8. Eva Nilsson, Jönköpings SS 210,50
9. Jeanette Meyer, SK Poseidon 195,20

10. Jeanette Onselius, Jönköpings SS 159,00
11. Anna-Karin Svensson, Växjö SS 142,80
12. Lotta Willberg, SPIF 139,00
13. Lena Pettersson, Växjö SS 138,10
14. Petra Jonsson, Sandvikens SOHK 126,00

SM KVAL
Kerstin Gumprecht, Malmö KK 292,60

Höga hopp 5 m, pojkar B
1. Olle Strömbeck, SK Poseidon 214,05
2. Magnus Linnér, Jönköpings SS 207,30
3. Magnus Ericson, SK Poseidon 146,85

Svikthopp 3 m, flickor A
1. Susanne Johansson, Skövde SS 343,35
2. Kerstin Ericson, Karlskoga SF 320,50
3. Annki Sverin, Malmö KK 307,20
4. Lena Larsson, Sim o IK Hellas 295,95
5. Ylva Liljegren, Malmö KK 287,95
6. Eva Lindeberg, Jönköpings SS 264,35
7. Lena Johansson, Karlstads SS 230,30
8. Katarina Petersson, Kalmar SS 219,90

Svikthopp 1 m, pojkar C
1. Marcus Forsberg, Sandvikens SoHK 154,60
2. Joakim Andersson, Jönköpings SS 144,60
3. Mattias Ernby, Skövde SS 133,85
4. Mathias Wiberg, SK Poseidon 128,90
5. Fredrik Eriksson, Växjö SS 125,20
6. Stefan Berglund, Malmö SS 125,15
7. Johan Arnell, SK Poseidon 117,90
8. Johan Adner, Sim o IK Hellas 116,60
9. Fredrik Silfverskiöld, SK Poseidon 115,05
10. Jimmy Olsson, S 02 103,60
11. Fredric Holst, SK Poseidon 101,50
12. Jens Winerdal, SPIF 90,90
13. Mikael Söderman, Sandvikens SoHK 80,70
14. Rickard Berggren, Sim o IK Hellas 78,80

Svikthopp 3 m, flickor C
1. Carina Backlund, SPIF 180,75
2. Lisbeth Postman, Malmö S 180,40
3. Ann-Sofie Rylander, Jönköpings SS 178,55
4. Malin Hedberg, Sandvikens SOHK 157,10
5. Sussanna Rosell, Jönköpings SS 155,45
6. Sofia Karlsson, Skövde SS 153,55
7. Pia Svensson, Sandvikens SOHK 152,80
8. Jessika Cederholm, SK Poseidon 145,00
9. Cecilia Igeland, Sandvikens SOHK 142,05
10. Anette Brännström, Karlskoga SF 140,90
11. Tuula Tallavaara, SOIK Hellas 139,00
12. Johanna Zendes-Luthström, SOIK Hellas 135,70
13. Anna Nyberg, Karlskoga SF 127,80
14. Karin Lindqvist, SPIF 123,15
15. Helena Ek, SPIK Hellas 112,50
16. Maria Bruzelius, SK Poseidon 112,25
17. Erika Rocksen, Sandvikens SOHK 109,20
18. Kristina Mårdberg, Karlstads SS 108,75
19. Helena Zachrisson, Karlskoga SF 107,35
20. Jonna Shanwell, SPIF 104,70
21. Daniela Yom-Tov, SOIK Hellas 102,15
22. Lotta Holmberg, S 02 101,05
23. Cecilia Nilsson, Växjö SS 97,15
24. Maria Rocksen, Sandvikens SOHK 76,10

Svikthopp 1 m, pojkar D
1. Mats Martinsson, Malmö S 115,45
2. Mattias Bodlund, SK Poseidon 106,60
3. Håkan Sonesson, Skövde SS 106,60
4. Martin Strandqvist, Malmö S 95,95
5. Peter Holmberg, S 02 94,95
6. Fredrik Meuller, S 02 89,90
7. Fredrik Helander, Sandvikens SOHK 85,85
8. Max Winerdal, SPIF 84,75
9. Albert Schnelzer, Karlstads SS 82,85
10. Linus Karlen, Skövde SS 79,20
11. Calle Johannesson, Västerås SS 70,75
12. Peter Bengtson, S 02 68,55
13. Stefan Lindahl, SOIK Hellas 62,20

Höga hopp 5 m, pojkar A
1. Mikael Sparrvardt, SOIK Hellas 362,95
2. Johan Skoglund, Skövde SS 309,65
3. Stefan Lindqvist, Karlstads SS 298,05
4. Jonas Bäckman, S 02 278,50
5. Peter Falkman, SPIF 265,60
6. Hans Friberg, SK Poseidon 229,15
7. Michael Missler, SK Poseidon 227,95

Svikthopp 3 m, pojkar C
1. Stefan Berglund, Malmö S 195,75
2. Joakim Andersson, Jönköping SS 169,05
3. Mattias Erngy, Skövde SS 136,75
4. Johan Adner, Hellas 123,35
5. Mathias Wiberg, Poseidon 119,45
6. Fredrik Silverskiöld, Poseidon 117,80
7. Jimmy Olsson, S 02 110,70
8. Johan Arnell, Poseidon 101,15
9. Rickard Berggren, Hellas 97,00
10. Fredric Holst, Poseidon 89,05
11. Fredrik Eriksson, Växjö SS 87,35

Utom tävlan
Marcus Forsberg, Sandvikens SOHK 143,60

Svikthopp 1 m, flickor D
1. Maria Bergström, Karlskoga SF 155,35
2. Liv Murmark, Malmö S 128,25
3. Josefine Askegården, Poseidon 119,15
4. Malin Dahlberg, Skövde SS 118,75
5. Maria Jakobson, Karlstad SS 118,35
6. Åsa Johansson, Karlstads SS 107,60
7. Louise Keller, Hellas 102,05
8. Lisa Murmark, Malmö S 100,30
9. Erika Hedberg, Sandvikens SoHK 95,10
10. Karin Nilsson, Jönköpings SS 94,95
11. Maria Einarsson, Karlskoga SF 90,05
12. Annika Dahlin, Karlskoga SF 87,70
13. Anna Esseen, Sandvikens SoHK 87,60
14. Ann Brandberg, S 02 80,85
15. Susanne Kachlon, Hellas 72,55
16. Linda Blanckert, Hellas 59,05

Höga hopp 5 m, flickor A
1. Kerstin Ericson, Karlskoga SF 282,25
2. Susanne Johansson, Skövde SS 255,45
3. Ylva Liljegren, Malmö KK 252,85
4. Anki Sverin, Malmö KK 237,40
5. Eva Lindeberg, Jönköpings SS 228,15
6. Lena Larssen, Hellas 211,00

Svikthopp 3 m, pojkar B
1. Olle Strömbeck, SK Poseidon 303,95
2. Magnus Linnér, Jönköpings SS 259,05
3. Thomas Nyberg, Karlskoga SF 189,15
4. Magnus Ericsson, SK Poseidon 167,60
5. Jan Holmström, Karlskoga SF 163,80

SM KVAL
Magnus Linnér, Jönköpings SS 359,75

Höga hopp 5 m, flickor B
1. Mia Selin, SK Poseidon 197,90
2. Cecilia Franzén, Karlskoga SF 194,70
3. Carola Söderström, Skövde SS 193,05
4. Kerstin Gumprecht, Malmö KK 184,85
5. Christin Hellberg, SPIF 161,70
6. Jeanette Meyer, SK Poseidon 161,20
7. Corinne Nordell, Sandvikens SOHK 145,90
8. Jeanette Onselius, Jönköpings SS 135,70
9. Eva Nilsson, Jönköpings SS 132,85
10. Malin Suchsdorff, Karlskoga SF 122,95
11. Lotta Willberg, SPIF 122,00

Svikthopp 3 m, pojkar A
1. Mikael Sparrvardt, SOIK Hellas 477,95
2. Jonas Bäckman, S 02 380,80
3. Johan Skoglund, Skövde SS 375,30
4. Peter Falkman, SPIF 289,10
5. Michael Missler, SK Poseidon 261,15
6. Hans Friberg, SK Poseidon 204,00

Svikthopp 1 m, flickor C
1. Carina Backlund, SPIF 164,20
2. Malin Hedberg, Sandvikens SOHK 162,75
3. Ann Sofie Rylander, Jönköpings SS 159,40
4. Pia Svensson, Sandvikens SOHK 147,60
5. Lisbeth Postman, Malmö SS 146,45
6. Jessika Cederholm, SK Poseidon 134,55
7. Sofia Carlsson, Skövde SS 131,95
8. Tuula Tallavaara, SOIK Hellas 128,30
9. Cecilia Igeland, Sandvikens SOHK 124,35
10. Susanna Rosell, Jönköpings SS 124,20
11. Anette Brännström, Karlskoga SF 124,10
12. Helena Zachrisson, Karlskoga SF 123,05
13. Kristina Mårdberg, Karlstads SS 119,65
14. Lil Sundström, Västerås SS 117,15
15. Maria Bruzelius, SK Poseidon 116,55
16. Lotta Holmberg, S 02 113,90
17. Anna Nyberg, Karlskoga SF 112,65
18. Jonna Shanwell, SPIF 111,30
19. Daniela Yom-Tov, SOIK Hellas 108,10
20. Maria Rocksén, Sandvikens SOHK 106,75
21. Cecilia Nilsson, Växjö SS 106,40
22. Pia Eriksson, KSS 100,75
23. Karin Lindqvist, SPIF 99,60
24. Erika Rocksén, Sandvikens SOHK 94,30
25. Johanna Csendes-Lutström, SOIK Hellas 91,45
26. Helena Ek, SOIK Hellas 86,95
27. Cecilia Wennersten, Västerås SS 79,40
28. Marie Selin, Jönköpings SS 78,70

Klubbtävling: 1. SK Poseidon 51,5, 2. Skövde SS 48,5, 3. Karlskoga SF 36, 4. Jönköpings SS 33, 5. Malmö S 30, 6. SPIF 23, 7. SOIK Hellas 21, 8. Malmö KK 20, 9. Sandvikens SOHK 18, 10. S 02 11, 11. Karlstad 7, 12. Växjö SS 2.



Kval till elitserien

Resultat och tabell efter tredje omgången.

Sala — Hellas	19— 9
Falun — LUGI	5— 0 w.o.
GKKN — Sala	13— 9
Hellas — LUGI	5— 0 w.o.
Hellas — Falun	9— 9
GKKN — Hellas	16— 6
Falun — GKKN	9—14
GKKN — LUGI	5— 0 w.o.
Sala — LUGI	5— 0 w.o.
Falun — Sala	14—18

GKKN	12	12	0	0	168— 95	24
Sala SS	12	7	1	4	155—122	15
LUGI	12	5	0	7	111—116	10
Falu SS	12	3	2	7	135—143	8
SoIK Hellas	12	1	1	10	98—191	3

REGIONSTURNERINGEN

Stockholm — Skåne	3— 9
Göteborg — Norrland	8— 9
Söderm./Västm. — Stockholm	13— 4
Skåne — Göteborg	19— 3
Norrland — Söderm./Västm.	2—21
Stockholm — Göteborg	17— 7
Skåne — Söderm./Västm.	6—14
Stockholm — Norrland	9— 7
Göteborg — Söderm./Västm.	5—25
Skåne — Norrland	15— 6

Söderm./Västm.	4	4	0	0	73—17	8
Skåne	4	3	0	1	49—26	6
Stockholm	4	2	0	2	33—36	4
Norrland	4	1	0	3	24—53	2
Göteborg	4	0	0	4	23—70	0

Regionsserierna, östra gruppen

Resultat och slutställning.

JS — SKK	9—12
SKK — SPIF	28— 7
SPIF — JS	10— 5

SKK	15	15	0	0	240—101	30
Järfälla S	15	9	0	6	140—127	18
SK Neptun	15	9	0	6	140—123	18
SPIF	15	8	0	7	133—146	16
SoIK Hellas	15	3	0	12	114—161	6
LASS	15	1	0	14	103—212	2

Skytteligan: 1. Lars Fjärrstad, SKK 49, 2. Peter Palmqvist, SKK 44, 3. Jan Nilsson, Neptun 33.

EN SIDA EXTRA

Månadens små nyheter — för er som läser Simsport bakifrån



Simborgarmärket 50 år

Gör som 91:an, 87:an och Elvira, fira Simborgarmärkets 50-årsjubileum genom att bli simborgare och köpa märket!

För att vi ytterligare skall nå ut med simborgarmärkets 50-årsjubileum — och sälja fler simborgarmärken — vädjar Simförbundet till klubbar sätta upp affischer vid era bad eller anslagstavlor.

Har ni inte simborgarmärket hemma, beställ från Svenska Simförbundets försäljningsavdelning 08/713 62 83 eller 84. Önskas ytterligare affischer (gratismaterial) ring även då till försäljningsavdelningen.

SM-arrangörerna får två år på sig

Det här var ett efterlängtat beslut.

Simförbundets verkställande utskott har beslutat enligt önskemål från möjliga SM-arrangörer, att dessa ska få ha två år på sig i sina förberedelser. Sålunda finner ni i det här numret av Simsport Simförbundets utlysning av SM-tävlingar 1985.

Utlysning av 1986 års SM-tävlingar kommer att ske tidigt på våren 1984 o s v.

"Stickan" kör igång

Styrelsens nyförvärv, "Stickan" Ohlsson, har fått i uppdrag att vara ansvarig för 1983 års Rikssimmarting.

• Stöddige Sune körde på en smal skogsväg när han plötsligt stod front mot front med en mötande bil. Ingen behagade backa. Sune, som hade den största bilen tog demonstrativt upp en Simsport och började läsa.

Då stack tjejen i folkvagnen ut huvet genom sidorutan och ropade:

— Du, kan jag få låna tidningen när du är klar?

Bara ett par öl ökar riskerna

Bara ett par öl innan man hoppar i för att svalka av sig, eller ännu värre om man ramlar i från en brygga eller en båt, det kan vara direkt livsfarligt!

Risken att drunkna är faktiskt överhängande även efter så måttliga mängder att man inte ens känner sig påverkad.



Nu kommer SM i polo för damer

Intresset för vattenpolo för damer växer sig allt starkare, initierat av SK Neptuns tjejer. Ett RM avgjordes i april, men den riktiga SM-statusen saknades. Nu har Simförbundet beslutat att hos RF ansöka om SM-status för damernas vattenpolo. Minst fyra lag måste delta för att tävlingen ska få bli ett svenskt mästerskap, säger simstyrelsen. Och det kravet levde polodamerna upp till redan i år. Med råge t o m.

Familjen blir större

Simmarfamiljen har fått tillökning. Det är Frösö IF, samt Wreta Sim och Livräddningssällskap i Ljungsbro som beviljats inträde i Svenska Simförbundet. Däremot har Brännans IF, Härnösand begärt och beviljats utträde ur SF.

En svensk simmare blev sexa vid de internationella tävlingarna. Nästa dag skrev de svenska tidningarna med stora rubriker: "Sensation! Det behövdes fem utländska simmare för att klå en svensk".

— Jasså, du vågar inte hoppa från 3-meterstrampolinen?

— Nä, jag sviktar!

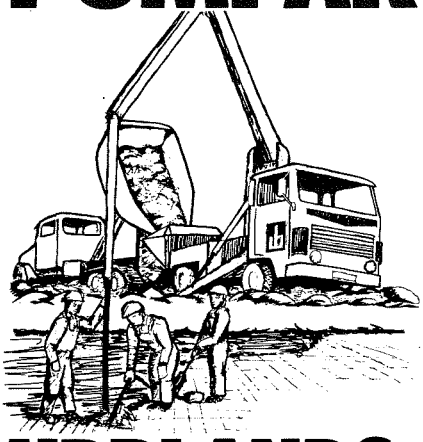
(Hälsningar Göran Rosenlund)

IVAR HAMMARSTRÖM AB

Box 804 — 851 23 SUNDSVALL
Telefon 060/15 08 20

Industriförnödenheter

BETONG BRUK & PUMPAR



UPPLANDS BETONG
TEL. 018-10 02 50



GÖR DINA VIRKESAFFÄRER MED
SKOGSÄGARNAS EGET FÖRETAG

Västerbottens Skogsägareförening

Kontor, Stationsg. 21 — 931 00 SKELLEFTEÅ
Telefon 0910/144 25 vxl
UMEÅ Tel. 11 81 60 (växel)

POSTTIDNING
Svenska Simförbundet
Idrottens Hus
123 87 FARSTA

"Starka grabbar skall ha starka brallor."



SPEEDO®

...knadsförs i Sverige av Helly-Hansen AB. Telefon 08-761 70 80.