Simsport

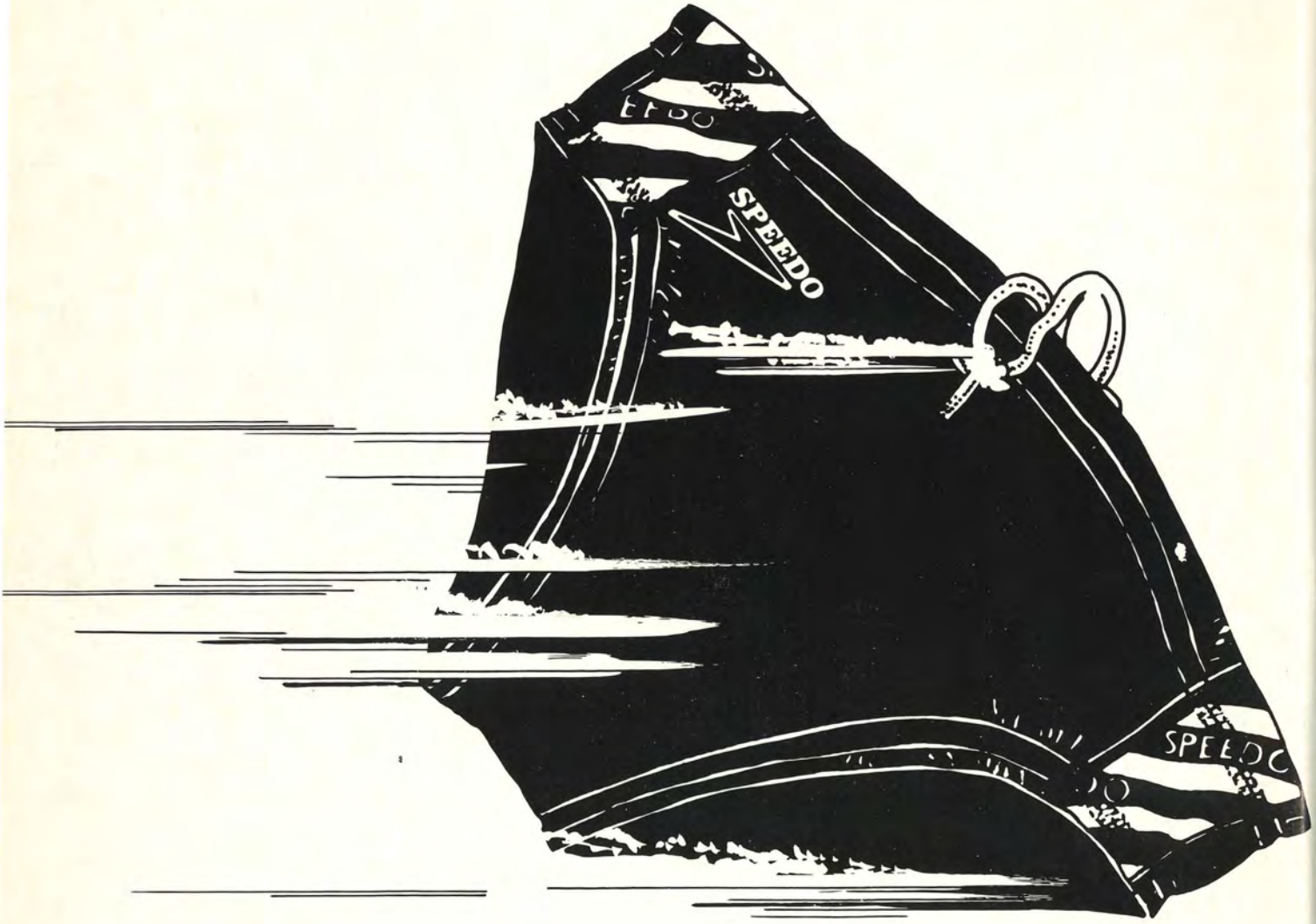
MEDDELANDEN FRÅN SVENSKA SIMFÖRBUNDET



GULDOLYMPIERN Bengt Baron segersimmade på Nya Zeeland. (Foto: Roger Stark).

2 FEBRUARI 1981 — ÅRGÅNG 36

FULL SPEEDO!



Vi sponsrar Sim-EM i Jugoslavien.

pep '81
SPEEDO

SPEEDO®

Marknadsförs i Sverige av Helly-Hansen

Helly Hansen AB, 16391 Spånga. Telefon 08-761 70 80.

SVENSKA SIM-FÖRBUNDET 1904

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. 2 — 1981 — Årgång 36

Utkommer med 12 nr/år

Prenumeration:
Helår 60:-
Utlandet 65:-

Insättes på postgiro
"Tidskriften Simsport"
postgironummer 55 37 02 - 2

MANUS-STOPP

Manus till Simsport nr. 3 1981 måste vara redaktionen, Enebrovägen 14, 633 47 Eskilstuna, tillhanda senast 6 mars.

Manuskript till Simsport nr. 4 1981 skall vara redaktören tillhanda senast 5 april.

Simning i 80-talet

Jag sitter hemma på gården och skriver dessa rader. När jag lyfter blicken ut genom fönstret ser jag blötsvarta plöjor och vallen, där enstaka fjolårsstrån ängsligt vajande tycks ropa efter det värmande snötäcket, som i mjuka veck glidit ut mot dikesrenarna. In genom det halvöppna fönstret strömmar våryster fågelsång och värmande vårvind. Barmark, vårväder - i februari!

Nåja, från andra hållet strömmar radions mässande om SAF/LO-avtalet, om sparpaket och Sveriges dåliga ekonomi. Fågelsången stelnar till, kommer liksom av sig när den möter etervågornas bud om "bistert ekonomiskt klimat"! Och mitt i denna skärningspunkt - mitt emellan hopp och ängslan - sitter jag själv och försöker vara visionär.

Du känner säkert igen Dig själv, oavsett Du "jobbar" på SDF- eller föreningsnivå. Portföljen full av härliga produkter som marknaden efterfrågar - simlekis, simskolor, teknikskolor, motions- och elitverksamhet. Visst behöver några produkter ytterligare utvecklas - men ändå... Entusiastiska ledare med hög ambitionsnivå och "vilda" planer - men pengarna (och ibland bassängutrymme) säger STOPP!

Centralt har vi fått besked om att regeringen räknar med att höja det totala organisationsstödet till idrotten med endast 3% inför 1981/82. **Tre procent.**

Men samtidigt tror jag att detta på något sätt är nyttigt för oss. En välbehövlig väckarklocka! Nu tvingas vi alla - centralt, såväl som på SDF- och föreningsnivå - att noggrant **specificera våra verksamhetsmål** - inom mottot "Simidrott åt alla". Vi tvingas till en bättre **planering** på kort och lång sikt.

Men detta med effektivitet och rationellt resursutnyttjande gäller inte bara Simförbundet. Här har idrotten som helhet - bl.a. företrädd av RS/RF - ett stort ansvar gentemot anslagsbeviljande myndigheter mot samhället.

Dels måste det vara angeläget att vår idrott förankras i organisationer av folkrörelsekaraktär med **lokala föreningar** som är beredda att utföra ett **kontinuerligt** arbete för "idrott åt alla".

Dels måste idrottens begränsade, totala resurser utnyttjas så effektivt som möjligt för att främja det syfte samhället har med sin satsning på idrotten.

Med hänsyn till bl.a. båda dessa faktorer och med hänsyn till att SLS under några av de senaste årens samrådsmöten presenterat planer på en utvidgad verksamhet, som i vissa fall skulle gå på direkt kollisionskurs med Simförbundet, har Simförbundet - efter "fruktlösa" diskussioner med SLS - 790314 hemställt att RS genom en utredning eller på annat sätt snarast måtte ta ställning till ansvarsfördelningen mellan Simförbundet och SLS.

1981-01-29—30 beslutade RS göra följande uttalande i denna fråga:

"I en tid då ökningen av statsanslaget till idrotten kan befaras bli starkt begränsad anser RS det angeläget att varje möjlighet att minska de administrativa kostnaderna för verksamheten tillvaratas. Därvid måste tillses att dubbelarbete inte förekommer.

Simförbundet och SLS bör i första hand sträva efter att sammangå. Som Simförbundet framhållit bör samgåendet gälla den del av SLS' verksamhet som Simfrämjandet tidigare stod för. Om sammanslagning f.n. inte är möjlig, bör sådana samarbetsformer åstadkommas varigenom dubbelarbete undviks.

Simförbundet bör ha huvudansvaret för utbildningen av simlärare/siminstruktörer. Prestationsinriktad verksamhet omfattande såväl tävling som motion bör ligga på Simförbundet.

Om organisationerna inte kan enas om en rationell och kostnadsbesparande arbetsfördelning, måste RS på grundval av organisationernas äskanden överväga att för sin fördela anslaget till simidrotten så, att vardera organisationen får det anslag som motsvarar den verksamhet vilken anses bör ligga på respektive organisation.

Den del av SLS' verksamhet som syftar till att främja säkerheten vid verksamhet i anslutning till vatten och isar bör erhålla ifrågakommande statsstöd från annat slag än idrottsanslaget.

RS beslutar att med godkännande lägga arbetsgruppens rapport till handlingarna och förklarar gruppens uppdrag slutfört."

Det har tidigare fastslagits att Simförbundet i egenskap av specialförbund (SF) för simidrott har huvudansvar för simningens totala utveckling, liksom andra SF har ansvar för sina resp. idrotter.

Det är ett stort ansvar som vilar på oss - men jag är övertygad om att Simförbundet i generöst samarbete med andra intresserade förbund/organisationer, skall klara av flertalet av de problem som kommer att dyka upp på vägen mot målet "simidrott åt alla".

ÅKE ELMSÄTER

Så vill vi minnas

GUNNEL WEINÅS

Svensk simhoppning sörjer en av sina mest älskade medarbetare. Gunnel Weinås gick bort den 25 januari, endast 45 år gammal.

Gunnel var utan överord en av vårt lands främsta idrottsledare. Inom simhoppningen bildade hon epok. Under några underbara år på 1970-talet förde hon oss tillbaka till de gyllene tider vid seklets början då Sverige var en världsnation i simhopp. Vi var många ledare som hyllades för de framgångarna. Vi visste alla att det var Gunnels verk.

Gunnel började hoppa som 13-årig Hässelby-tös i SKK. Under Tage Lindströms ledning hann hon erövra ett SM-tecken 1952 innan den etablerade svenska världsstjärnan Birte Hanson bosatte sig i Sverige. Birte vann sedan allt under en 10-årsperiod, då Gunnel Weinås var den ständiga tvåan, dokumenterat i bl.a. 13 SM-silver.



Det var en oslagbar trio

DEN HÄR TRION var i det närmaste oslagbar, fr v Gunnel Weinås, Agneta Henriksson och Ulrika Knape.
(Foto: Roger Stark)

Efter avlagd gymnastikdirektörsexamen gick Gunnel i början av 1960-talet över till tränarbanan, varmt uppmuntrad av sin Lars-Eric. Från 1960-talets mitt kom hon att med sina Göteborgsflickor helt dominera svensk damhoppning. Den enda SM-titeln från 1952 kompletterades med närmare 70 SM-tecken, erövrade av Gunilla Henriksson, Annika Lorentzon, Ulrika Knape, Agneta Henriksson, Susanne Wetteskog och Anita Rossing. Internationellt kom genombrottet genom dubbelsegern vid 1969 års Europacup. Därefter följde segrar och framgångar i bokstavligen alla förekommande internationella mästerskap och stortävlingar med Ulrikas OS- och VM-guld som kulmen. Under en serie av år rankades Sverige omväxlande som världens tredje, fjärde eller femte hoppnation.

Gunnel vann världsrykte och ytterst välförtjänt uppskattning som ledare och tränare. Hon tilldelades bl.a. TT-priset som Årets idrottsledare och inte minst korades hon till världens främsta simhoppsinstruktör vid amerikanska Swimming Hall of Fame.

Det är svårt att i några få ord fånga hennes storhet som instruktör. Kanske kan man sammanfatta den i hennes förmåga att finna skönheten i det enkla. Hon strävade efter den absoluta renheten i varje rörelse och förstod bättre än kanske någon annan att man endast kan nå dit genom att oupphörligt gå tillbaka till det elementära, till grundskolningen. Hon lärde sig tänka simhopp av Tage Lindström, som på 1930-talet fick sig grundskolningens betydelse inprintad av den legendariske Eric Bergwall. Med sin osvikliga känsla för rörelsenyanser kunde Gunnel föra arvet vidare och utveckla det till fulländning. Hennes elever blev med sin klassiska och klockrena hoppning internationella förebilder och kom att bilda motvikt mot den utveckling där skönhetsvärdena får stå tillbaka för akrobatiken.

Gunnel inte bara förstod simhoppning, hon kunde också omsätta sina idéer. Hon förenade ett oändligt tålamod med förmågan att arbeta långsiktigt och med absolut konsekvens. Där kom också Lars-Eric att betyda oerhört mycket. Hans ekonomiska jättesatsning till trots hjälpte han i ännu högre grad till som inspiratör och idégivare när det gällde effektivisering av träningsarbetet, uppföljning och förverkligande av uppställda mål. Samspelet Gunnel-Lasse blev ovärderligt.

Med Gunnel förlorade vi vår främsta instruktör någonsin, men än mer en innerligt varm och positiv vän. Hon var i ordets allra finaste bemärkelse ödmjuk - inför sina vänner och inför den livsuppgift hon gjort till sin. Hennes liv blev kort, men vi hoppas att Lars-Eric, Marianne och Jessica kan finna någon tröst i att hon ändå hann uträtta så mycket, ändå hann uppleva så mycket. Tillsammans med Gunnels familj skall vi alla hjälpas åt att föra den idrott vidare som hon älskade så högt. Och vi skall i djup tacksamhet bära med oss det ljusa minnet av en underbart fin människa och vän.

TOIVO ÖHMAN

Årets idrottskvinna 1980

— Av Allan Blomkvist —

Ännu en framgångsrik idrottsflicka från Hanvikens Sportklubb i Tyresö har korats till Årets Idrottskvinna.

1978 erhöll Linda Haglund den åtråvärda titeln. Den 26 december var det den 16-åriga simmarflickan Annelie Arenstrand från Älta, som fick Aftonbladets och Riksidrottsförbundets utmärkelse som Sveriges främsta idrottsflicka.

Avgörande för valet av idrottsprestation, som skulle belönas, var Annelies framgångar vid Handikapp-OS i Arnhem i Holland sommaren 1980.

I juryn som valde Annelie satt bl.a. riksidrottsförbundets ordförande Karl Frithiofsson, GIH-rektorn Stina Ljunggren och Aftonbladets sportchef Anders Gerdin. En jurysammansättning som borgar för gott omdöme.

Om någon simmare till äventyrs glömt Annelies prestationer vid Handikapp-OS, så var det inte mindre än 5 guldmedaljer hon erövrade. Samtidigt slog hon fyra nya världsrekord på fantastiska tider. Hon ställde upp i fem starter och vann i samtliga.

Resultaten:

- 100 m fritt - 1.07
- 100 m fjäril - 1.14
- 100 m bröst - 1.33
- 100 m rygg - 1.18
- 200 m medley - 2.47

BÖRJADE SIMTRÄNA 1976

En kamrat, som var med i Hanviken SK:s simsektion, tog 1976 med sig Annelie till Tyresös då nyuppförda simhall i Bollmora. Eftersom Annelie tyckte om att simma började hon simträna i HSK, där hon mycket snart slog ledarna med häpnad med sin träningsvilja och sina goda resultat trots handikappet.

- Jag har från födseln en defekt högerarm, berättar Annelie. Från armbågen och nedåt ser den inte ut som en normal arm. Och jag saknar höger hand. Kanske är det mitt handikapp som har gett mig min envishet, min vilja att klara av de mål jag föresatt mig.

Internationellt tävlar Annelie för Nacka Handikappades Idrottsförbund. Men sin mesta träning får hon i Hanvikens SK, där hon också tävlar i "frisksim".

- Frisim och fjäril är mina bästa grenar, säger Annelie. Bröstsim är av naturliga skäl min sämsta gren.

VILKEN ARBETSDAG!

Annelie lever för sin simning men studerar också språk på humanistisk linje vid Nacka gymnasium och har därför ett gediget dagsprogram.

Jag träffade henne en måndag och bad henne därför berätta, hur dagsschemat den dagen såg ut.

Hon stiger upp klockan 7, skolan börjar 8.30 och pågår till 14. Från skolan tar hon skolbussen direkt till Tyresö simhall, där hon är 14.30. Sitter och pluggar där till omkring 15.30. Simtränar 16-18.30. Tränar därefter i Älta IF:s damfotbollslag! 19.30-20.30. Efter dusch och ombyte är hon sedan hemma 21.15, då det förmodligen smakar bra med mammas mat. Efter detta lite läxläsning igen och i säng tidigast klockan 22.

Sammanlagt tränar Annelie simning fem gånger i veckan, 2-2,5 timmar varje gång.

SIKTAR PÅ NÄSTA OS

Annelie har en fin meritlista. 1978 vann hon (i frisksim) klubbmästerskapet i Hanvikens SK i 400 m fritt.

1979 tog hon hem världsmästerskapet i tre simgrenar för handikappade och slutligen 1980, då hon vann allt hon ställde upp i vid Handikapp-OS i Holland och för den bedriften utnämndes till OS-spelens simmardrottning.

- Jag räknar med att träna i fyra år till i den här takten. För jag vill gärna ställa upp i OS i Los Angeles 1984, där både handikapps- och vanliga OS arrangeras. Jag väntar mig förstås hårdare motstånd den gången, säger Årets Idrottskvinna 1980, Annelie Arenstrand - en söt och trevlig simmarflicka med aptit på flera stora framgångar.



FEM GULDMEDALJER från fem starter i handikapp-OS kan 16åriga Annelie Arenstrand visa upp. *(Foto: Holger Andersson)*

Tre svenska segrar

BRA RYGGSIMSLOPP AV BENGT BARON

— Av Roger Stark —

Det började som historien med "Tio små negerpojkar", ni vet historien där en efter en av olika anledningar decimerar antalet tills det inte finns någon kvar. Det här blev dock historien om "Fem simmarpojkar" som åkte till Nya Zeeland tillsammans med sin ledare, Bernt Porsander från Örebro.

Michael Söderlund från Karlskrona provade på den svåra konsten att stå på en vindsurfingbräda. Han fick sys med tre stygn i huvudet, å så va' dom bara fyra . . .

Fyra simmarpojkar skulle tävla på Nya Zeeland. Thomas Lejdström från Västerås insjuknade i influensa och låg första tävlingsdagen med 40 grades feber, å så va' dom bara tre . . .

- Där slutar dessbättre den sagan, konstaterar Bernt Porsander per telefon från Christchurch på Nya Zeeland.

- Till och med att sjukläget förbättrades. Michael Söderlund missade inget av sina lopp och Thomas Lejdström kunde feberfri följa de två sista tävlingsdagarna.

Hela resan till andra sidan jordklotet - absolut så långt bort från Sverige man kan komma - blev en stor upplevelse för de tre hittills uppräknade, likaväl som för övriga tre killar på resan, Per Johansson Borlänge, Peter Berggren Uddevalla och Bengt Baron Finspång.

- Och när vi fick chansen att stanna ett par dagar extra i Singapore på vägen hem tackade vi förstås ja, förklarar Bernt Porsander.

TÄVLADE GODKÄNT

Några stordåd kunde vi inte vänta av svenskarna i den här tävlingen.

- Nej, det märktes att grabbarna var lite tunt tränade. De orkade inte sträckorna som var längre än 100 meter. Men totalt sett måste vi ge de fyra simmande grabbarna (Lejdström kastade ju in handduken) mera än godkänt. Konkurrensen var mycket hård. Tävlingen ut-

Svenska Simförbundet håller ÅRSMÖTE

i Stockholm 25 april 1981
på Star Hotel, Arlanda-Stockholm

separat inbjudan till berörda föreningar utsändes under vecka 9.

Simförbundet söker medarrangör till RM 1981

Simkommittén har beslutat att RM 1981 skall gå av stapeln 5-6 december, så medarrangör söks.

Intresserade föreningar kan kontakta Berth Johansson, tel. 08/713 63 09 eller Lars Elison, tel. 08/713 62 86, på förbundskansliet.

Europarekord av Görg Woithe

Östtysken Jörg Woithe satte europarekord på 100 m fritt med 50,14 (50-metersbana) vid simtävlingar i Hamburg tisdagen 3 februari. Han hade själv det förra rekordet, 50.21.

Världsrekordet innehas sedan 1976 av sydafrikanen John Skinner med 49,44.

Woithe tog guld på 100 m fritt i Moskva, OS med Pelle Holmertz, Stockholmspolisen, på silverplats och Per Johansson, Borlänge SS, på tredje plats.

på Nya Zeeland



EN KVARTETT som drog sig segrande ur tävlingen på Nya Zeeland, fr v Michael Söderlund, Peter Berggren, Bengt Baron och Per Johansson.

gjorde säsongens första tävling i 50-metersbassäng för svenskt vidkommande.

Det var Nya Zeeland som hade inbjudit till sina Summer Games, dit starka lag från Kanada och Australien kom toppade och rakade. Därtill fanns fulla landslag från Kina och hemlandet Nya Zeeland. Vissa toppar kom också från andra starka simnationer, såsom Västtyskland och USA.

Totalt tog Sverige tre segrar. Individuellt vann Bengt Baron 100 m ryggsim. Dessutom vann svenskarna såväl 4 x 100 m frisim, som 4 x 100 m medley.

FÖRSTA TÄVLINGSDAGEN
Tisdagen 27 januari

Det började mycket bra med segrar för frisimslaget och för Bengt Baron.

Dagens tråkiga händelse var ju att Thomas Lejdström tvingades stryka sig på 200 m fjärilsim, den sträcka som han ett par veckor tidigare bara var tre hundradelar från Pär Arvidssons svenska rekord på, fast då i 25-metersbassäng.

Eftersom Thomas låg nerbäddad i sängen fick bröstsimmaren Peter Berggren hoppa in som reserv i laget på 4 x 100 m frisim.

- Trots att Peter således är bröstsimmare klarade han sin uppgift fint och vi kunde vinna före Australiens landslag och med Nya Zeeland på tredje plats, förklarar Bernt Porsander.

- Vi var så överlägsna att vår slutman, OS-bronsmedaljören på 100 m frisim, Per Johansson Borlänge, inte ens behövde gå för fullt.

Svenskarna fick tiden 3.32,13 mot Australiens 3.34,43 och Nya Zeelands 3.35,59. I det svenska laget simmade Michael Söderlund på 52,9, Bengt Baron 52,3, bröstsimmaren Peter Berggren 54,9 och Per Johansson avstannande på 52,0.

En säker seger blev det också för Bengt Baron, OS-guldmedaljören på 100 m ryggsim, på specialdistans. Bengt var endast drygt en sekund ifrån sin segertid från OS, vilket antyder att han är i mycket bra form. Det här är ju säsongens första tävling på 50-metersbana och simmarna ska inte vara i toppform så här års.

- Därför är sluttiden 58,75 mycket imponerande. Han simmade så stilrent att det var en fröjd att se, berömmer Bernt Porsander.

- Det roliga i loppet var att en liten kines, som bara nådde Baron till bröstvårtorna fick sitt internationella genombrott. Han simmade på 59,58 och blev förste kines under minuten. Vi kanske ska lägga namnet Vang Hao på minnet . . .

Fyra på 100 m ryggsim blev Michael Söderlund med 1.00,15.

En svensk andraplats ordnade denne ihopsydde Michael Söderlund på 200 m frisim. Eltidtagningen krånglade varför tiderna i det här loppet är manuellt

Forts. nästa sida

YSTAD SIMSÄLLSKAP

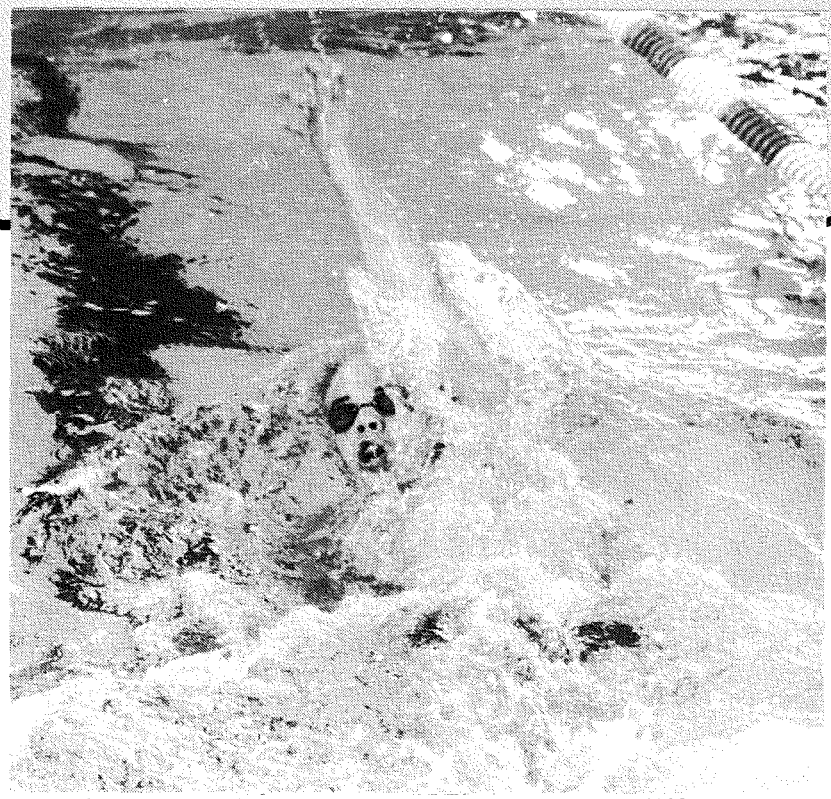
söker snarast simtränare till våra Sum- och SM-simmare.

Skicka Din ansökan till Ystad Simsällskap,
c/o Ulf Hagelin, Österleden 11, 271 00 Ystad.

Eventuella förfrågningar kan göras per tel. 0411/123 40, 154 00

Anders Peterson Årets simmarfynd

Dubble medaljören från junior-EM i simning, Anders Peterson, har utsetts till Årets Simmarfynd 1980. Anders, som simmar för Mariestad, blev Europamästare för juniorer på 400 m medley, samt blev trea på 200 m medley. Nu får Anders Strömbergs Idrottsböckers plakett, samt ett stipendium på 1.000:-, vilket utdelas i samband med inne-SM i april.



ANDERS PETERSON från Mariestad har utsetts till simmarfyndet 1980.

Nya Zeeland . . .
Forts. fr. föreg. sida

knäppta. Segrade gjorde världsrankade USA-simmaren Doug Northway med 1.52,6, Söderlund hade 1.54,6, trea var Alex Bauman Kanada med 1.54,7, medan Per Johansson blev 14:e man med 2.02,90.

På 200 m medley blev Peter Berggren nionde man med 2.14,30. Där vann Alex Bauman på 2.05,45.

Onsdagen är tävlingsfri för de svenska simmarna, men Nya Zeeland Summer Games fortsätter på torsdag och fredag.

ANDRA TÄVLINGSDAGEN
Torsdagen 29 januari

Ryggsimmaren Michael Söderlund från Karlskrona klarade sig bäst av svenskarna när den andra tävlingsdagen av Nya Zeeland Summer Games avgjordes på torsdagen. Michael, som var sjätte man i OS-finalen på 200 m ryggsim, klarade en tredjeplats i den konkurrenskraftiga tävlingen på andra sidan jordklotet.

- Den placeringen är mycket bra, berömmer den svenske ledaren Bernt Porsander, som tillägger:

- Vårt gäng kommer ju tämligen tunt tränade till den här tävlingen, medan t ex landslagen från Kanada, Australien och Nya Zeeland kommer toppade och rakade!

Att svenskarna inte är riktigt i form bevisas av att resultaten på de längre sträckorna är precis så dåliga som man kan vänta vid den här årstiden. Michael Söderlund noterade 2.07,84, drygt tre sekunder sämre än i OS-finalen.

Det var Alex Bauman från Kanada som med personligt rekord på 2.05,89 segrade. Bengt Baron, SK Korrugal i Finspång, kom närmast efter Michael Söderlund, Bengts tid på fjärdeplatsen skrevs till 2.08,08.

PERSONLIGT AV BARON

Bengt Baron efteranmälde sig till 100 m fjärilsim och slog där till med ett nytt personligt rekord. Tiden 57,29 är riktigt bra med tanke på årstiden.

- Men jag är förbaskad. Det skulle ha gått fortare ändå, menade "Baronen".

Paul Rowe vann på 56,08 och gav därmed Nya Zeeland dess första.

Ytterligare en fjärdeplacering noterades av bröstsimmaren Peter Berggren från SK Skäret i Uddevalla. Han hade på 200 m bröstsim 2.25,50, fyra sekunder från hans eget svenska rekord. Loppet vanns av Victor David, USA med 2.22,14.

TREDJE TÄVLINGSDAGEN
Fredagen 30 januari

Sista tävlingsdagen gav en nästan hundraprocentig insats av svenskarna, som vann 4 x 100 m medley. På 100 m bröstsim blev Peter Berggren tvåa, medan de svenska placeringarna på 100 m frisim är imponerande, tvåa, trea och femma!

Svenska medleylaget vann före Australien, Kina och Nya Zeeland, medan Kanadas diskvalificerades på grund av överväxling. Kanada var annars först i mål.

Michael Söderlund Karlskrona simmade inledande ryggsimssträckan på 59,5, Bengt Baron SK Korrugal, Finspång, fjärilsim på 56,5, Peter Berggren, SK Skäret Uddevalla, bröstsim på 1.07, samt Per Johansson Borlänge, frisimmet på 51,2.

Sveriges segertid blev 3.54,77, jämfört med Australiens 3.56,63, Kinas 3.58,67 och Nya Zeelands 3.59,00.

- Lagkappssegern blev kronan på verket under den här simresan till Nya Zeeland, men Peter Berggrens insats på 100 m bröstsim, samt andra, tredje och femte plats på 100 m frisim, smäller också högt, menar Bernt Porsander.

Peter Berggren kunde inte rå på Kanadas simkung Victor David, som vunnit många segrar i Christchurch senaste dagarna. David hade 1.06,10 på 100 m bröstsim, medan Peter Berggren blev tvåa på 1.07,38.

Svensk bredd i toppen visade sig med önskvärd tydlighet på 100 m frisim, där Doug Northway från USA visserligen vann med tiden 52,26, men där det i övrigt var mycket svenskt. Tvåa blev Per Johansson med 52,73, trea var Bengt Baron med 53,08 och med tiden 53,19 blev Michael Söderlund femma.

- Vid de här tävlingarna har vi sett en fantastisk frammarch av Kina, säger Bernt Porsander.

- Kina blir i fortsättningen ett land att räkna med. Ännu så länge är det endast herrsidan som är stark, men damsidan visar i alla fall bredd.

- Och Kinas simhoppare har verkligen imponerat i de här tävlingarna, slutar Bernt Porsander.

INBJUDAN
till SM samt RIKSFINALEN I KONSTSIM 3-5 APRIL 1981

Svenska Simförbundet och Borlänge Simsällskap inbjuder till SVENSKT MÄSTERSKAP samt RIKSFINAL i Rikstävlingen i KONSTSIM i Borlänge Simhall den 3-5 april 1981.

1. Omfattning: Solo, par och lag.

2. Genomförande: SM genomförs enligt Svenska Simförbundets tävlingsregler kapitel VII, varvid de internationella figurserierna gäller och Riksfinalen enligt inbjudan till Rikstävlingen 80/81.

3. Anmälan: i 2 ex. på protokollsblankett (beställes hos Simförbundet) för figur- och musiksimning som skickas till Svenska Simförbundet, Idrottens Hus, 123 87 Farsta, så att de är kansliet tillhanda senast den 20 mars 1981.

Domare och lagledare: skall även anges i anmälan. Om ej erforderligt antal domare anmälts från klubbarna kommer domare att kallas genom KK:s försorg.

Anmälningsavg.: Solo 10:-, par och lag 20:-, inbetalas till Sv. Simförbundets postgiro5 24 94-2 samtidigt som anmälan.

Efteranm.tiden: utgår den 1 april kl. 12.00.

Efterang.avg.: 100:-/start.

Avanmälan: Återtagande av anmälan är tillåtet, om detta sker senast 24 timmar före resp. tävlingspass början. Därvid återbetalas ej tävlingsavgiften.

Avanmälan som inkommer efter denna tidpunkt belägges med en straffavgift på 100:-/avanmäld start.

Om tävlingsläkaren utfärdar startförbud uttages ej straffavgift.

4. Tävlingslicens: Anmälande förening ansvarar för att föreningens samtliga deltagare löst tävlingslicens.

5. Prel. tidsprogram:

3/4	insimning	15.00-16.45
	Figurtävling SM och Riksfinal	17.00-21.00
4/4	Insimning	09.00-11.00
	Solo, försök	11.00-13.00
	Insimning	15.30-16.30
	Solo, final	17.00-18.00
5/4	Insimning	08.15-10.15
	Par, försök	10.30-12.00
	Insimning	14.00-15.00
	Par, final	15.00-16.00
	Lag, final	16.00-17.00

Prisutdelning efter varje gren

6. Lottning av startordning äger rum på Svenska Simförbundets kansli den 23 mars kl. 15.00, tel. 08/713 63 10.

7. Upplysningar om möjlighet till inkvartering lämnas av Borlänge Turistbyrå, tel. 0243/745 97 eller 181 25.

8. Övriga upplysningar kan fås av Anette Bruhn, tel. 0758/422 08 (bost. efter kl. 18.30) eller 08/33 16 20 (arb.), eller Borlänge SS' kansli, tel. 0243/146 00 (måndag-torsdag 17.00-19.00).

SVENSKA SIMFÖRBUNDET OCH BORLÄNGE SIMSÄLLSKAP HÄLSAR ALLA VARMT VÄLKOMNA TILL BORLÄNGE, SM OCH RIKSFINAL I KONSTSIM 1981.

OBS! Ändrad tid i förhållande till tävlingskalendern.

1981 års inne-SM

1 svikthopp 1 och 3 m, höga hopp samt kombination

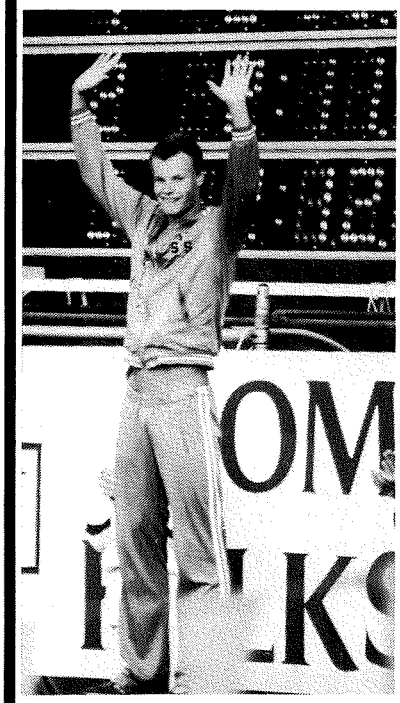
äger rum i Eriksdalbadet, Stockholm, den 20-22 mars 1981.

Anmälningstiden utgår fredagen den 6 mars och efteranmälningstiden utgår onsdagen den 18 mars kl. 12.00.

Separat inbjudan utsändes till tävlingsföreningarna.

KANSLIET

Bra lopp av Örn i USA!



MIKAEL ÖRN från Ystads SS svarade för ett mycket bra lopp i USA? Eller vad sägs om 1.39,94 på 200 yards fritt?

Efter den sensationella SM-segern på 200 m medley i Ronneby i somras kunde Mikael Örn från Ystads SS berätta i Simsport att han skulle ta chansen i USA några terminer. I en tävling i Austin, Texas deltog Mikael i en tävling på yardsbana, där han noterade 1.39,94 på 200 yards fritt.

Det var t o m något bättre än Thomas Lejdström, Västerås hade på samma sträcka i Nashville ungefär vid samma tid. "Lejan" hade då 1.40,29.

Mikael noterade också 2.07,50 på 200 yards bröst, samt 1.54,50 på 200 yards medley. Detta gav två andraplaceringar, samt en seger i B-final som resultat.

- Jag har också bestämt mig för att byta hemmaklubb, berättar Mikael från USA.

- Jag ska fortsättningsvis simma för Kristianstads SLS, berättar han för Simsport.

Mera nytt om

I föregående nummer av Simsport presenterades nya regler. Några kompletteringar bör kanske göras för att hjälpa landets simfunktionärer tills den nya regelboken kommer.

I kapitlet simning och livräddning har vissa nyheter kommit in, som i stort sett samtliga hänför sig till FINA:s regler, som de fastställts på kongressen i Moskva 1980.

Regel 401 tävlingsbanan har omredigerats och fått en bättre utformning. Det är att märka, att genomgående i hela boken har enligt internationell praxis samtliga måttbestämmelser angivits i meter.

I regel 402 funktionärer har tillkommit en tidsavläsare. Vidare har angivits att tävlingsläkare bör utses åtminstone vid mästerskapstävlingar och större internationella tävlingar.

I regel 403 funktionärernas åligganden har vissa nyheter kommit in. Sålunda har under a tävlingsledaren tillförts det moment som numera tillämpats såväl hemma som utomlands, nämligen tävlingsledarens åtgärder, när det är dags för start. Jag tror, att jag bäst illustrerar det genom att citera den nya regeln: "tävlingsledaren åligger att när det är dags för ett heat att starta ge signal

till de tävlande

med korta visselsignaler för att markera att de skall ta av sig överdragskläderna och ställa upp bakom startpallarna, därefter med en längre, skarp signal uppmana simmarna att ta plats på startpallarnas bakre del samt i ryggsim och lagsim medley att hoppa i vattnet. I det senare fallet skall, då ryggsimmarna är i vattnet ytterligare en skarp signal avges, som uppmanar de tävlande att göra sig klara för start,

till starten

med utsträckt arm ge tecken att tävlande och funktionärer är redo för start.

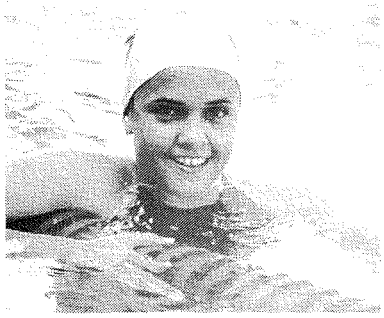
Under punkten c tävlingssekreteraren har i punkt 2 angivits att denne i protokollet skall notera diskvalificerade deltagare utan angivande av tid och placering.

En ny punkt f har tillkommit vilken bestämmer, att tidsavläsaren skall avläsa klockorna sedan tidtagarna lämnat dessa i sekretariatet och meddela tiderna till tävlingssekreteraren.

I regel 404 heatindelning, seedning har det nya seedningsförfarandet äntligen

Klippt ur dagstidning måndagen 9 februari

Vilken Kraft!



SOFIA KRAFT satte svenskt rekord i Paris.

15-åriga Sofia Kraft blev söndagens utropstecken bland de svenska simmarna i Paris. I kamp med hela världseliten på 400 m medley sam Sofia in på fjärde plats med 4.51,59, svenskt rekord. Tävlingarna avgjordes i kort bassäng.

Sofia var visserligen långt efter världens två bästa, Tracy Caulkins, USA, och Petra Schneider, Östtyskland. Men här har Sverige fått fram en flicka som kanske i framtiden kan vara med i världstoppen på denna jobbiga distans.

Sofia började med att i försöken slå sitt eget svenska juniorrekord med fyra sekunder. I finalen gick hon sedan ned ytterligare nästan fyra sekunder.

Ett utförligare referat från tävlingarna i Paris hoppas Simsport kunna presentera i nr 3.

simreglerna

kommit in i regelboken. Beslut härom fattades redan vid 1979 års årsmöte. Regeln ansluter helt till FINA reglerna.

I regel 405 start har en av de större nyheterna kommit in. Detta är en följd av den diskussion angående starten, som under ett par år förts i FINA. För enkelhetens skull citerar jag regel 405 st. 4 och 5: "startern skall kalla tillbaka de tävlande vid första eller andra tjuvstarten och uppmana dem att inte starta före startsigna. Efter andra tjuvstarten skall simmare som startar, innan startsignalen avgivits diskvalificeras. Om startsignalen ljuder innan diskvalifikation meddelats, skall loppet fortsätta och den eller de simmare som startat för tidigt, diskvalificeras efter loppets genomförande. Om anledning till diskvalifikation upptäcks före startsignalen, skall signalen inte avges, utan de återstående simmarna kallas åter till start och påminnas av startern om påföljden för tjuvstart, varefter ny start skall äga rum.

Om en simmare har blivit diskvalificerad för dåligt uppträdande under starten, skall det inte räknas som tjuvstart."

I regel 408 bröstsim har som vanligt vissa smärre förändringar skett. Sålunda har ordet "perfekt" tagits bort framför bröstläge. Vidare har tidigare stycke om rörelser för armar och ben uppdelats i två stycken men i övrigt inte förändrats. Regelns skrivning när det gäller bensparken innebär att det av många diskuterade nya amerikanska bröstsimsättet, som mycket liknar fjärilssimskick är omöjligt. Ojämn handisättning är i fortsättning tillåten i vändningar, dock med bibehållen skulderställning. Tidigare skrevs att någon del av huvudet alltid skulle vara över vattenytan, men nu har man gått tillbaka till det gamla att huvudet skall bryta vattenytan. Detta innebär att så fort vågrörelser uppstår orsakat av huvudet är simmaren inte under vattnet.

Regel 410 ryggsim har fått en nyhet. Tävlande får inte göra någon rörelse med någon del av kroppen, innan startsignalen avgivits. Gungning i samband med start är sålunda förbjuden.

I övrigt har inte några mera anmärkningsvärda förändringar skett i reglerna. Redaktionella förbättringar och språkförbättringar har gjorts.

Slutligen är Sigge Heyner och jag beredda att medverka i simsymposier runt om i landet för information, tolkning och diskussion om de nya reglerna. Det är bara att ringa oss.

GUNNAR WERNER

UTBILDNINGSKONSULENT sökes av Svenska Simförbundet

Simförbundets utbildningskonsulent skall vara ledig ett år från och med juli 1981. Vi söker därför en vikarie. Vikariatet kan eventuellt övergå till fast anställning.

Utbildningskonsulenten handlägger arbetsuppgifter rörande förbundets utbildningsverksamhet genom att bl.a.

- vara sekreterare i Utbildningskommittén, Regelkommittén och gruppen för Elitidrott/Utbildning
- ansvara för central kursplanering
- ansvara för framtagning och utvärdering av kursmaterial
- vara förbundets kontaktman med RF, SÖ och GIH i utbildningsfrågor samt i övrigt
- medverka i utredningar och projekt för simidrottens utveckling.

Vi sätter stort värde på kunskaper om utbildningsplanering och svensk idrottsorganisation.

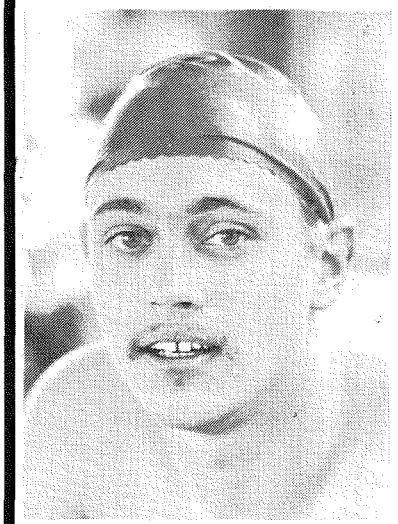
Arbetsplats - Idrottens Hus, Farsta i Stockholm.

Tillträdesdag - 1981-06-01.

Ansökan sändes till Svenska Simförbundet, Idrottens Hus, 123 87 FARSTA senast den 31 mars 1981.

Upplysningar om tjänsten lämnas av kanslichef Lars Elison, 08/713 62 86, eller utbildningskommitténs ordf. Björn Lundahl, 08/753 80 00, arb. eller bost. 0758/364 51.

Bra av Norling i USA



ANDERS NORLING har lyckats bra i USA hittills i år.

Simmaren Anders Norling, Stockholmspolisen är tillbaka till toppen. Det visar hans vinterresultat från årets tävlingar i USA. Anders som tillhört landslaget i flera år, men som saknades i OS i fjol, är trea i USA på 200 yards bröstsim. Totalt är det tre svenskar som slagit sig in på skolornas div. I-rankning.

I USA är det skolsimningen som dominerar sporten. Nästan varje vecka utkämpas simtävlingar mellan olika skolor, precis som vi hemma i Sverige har en Elitserie i ishockey och därunder ett divisionssystem. Nu har årets första rankningslista för simmarnas högsta division kommit ut. Där står det klart att Anders Norling är bäst placerad av de tre svenskar som finns med på listan.

Norling har simmat 200 yards bröstsim på tiden 2.04,35, vilket han alltså är trea på i USA. Anders tävlar i USA för universitetet i Carbondale i Illinois.

Pelle Holmertz, också Stockholmspolisen är noterad på två grener. Han har avverkat 50 yards frisim på 20,64, vilket han är fyra på, medan han med tiden 45,38 är sexa på 100 yards frisim.

Den sensationelle SM-vinnaren på 200 m medley i somras, Mikael Örn, Ystad, är den tredje svensken på listan. Mikael har 13:e platsen på 200 yards bröstsim, 14:e på 200 yards frisim och 15:e på 200 yards medley.

I Säffle slogs ett slag för simning

Simningen är en tongivande sport i Säffle i Värmland och stadens simsällskap har på senare år gjort mycket för att ytterligare populärisera sin sport. Ett arrangemang som Säffle SS 1979 blev första i landet med är något som går under benämningen 24-timmarsdoppet.

Meningen med 24-timmarsdoppet är att locka folk till våra simhallar och den målsättningen har Säffleklubben väl uppnått. I december förra året fick man var 20:e Säfflebo att ställa upp och simma.

24-timmarsdoppet går ut på att ett korplag med 48 simmare ska hålla igång i bassängen under 24 timmar i sträck. Varje simmare är i vattnet under en halvtimme och det är upp till var och en att själv avgöra hur lång sträcka man vill simma.

- Målsättningen är att få folk att börja simma och då är det viktigt att det inte är något tävlingsmoment med i bilden, säger basmästare Jan-Erik Lundmark, känd simmare från bl a Tokyo-OS.

Idag är Janne en av eldsjälarna inom Säfflesimningen.

När man nu arrangerade 24-timmars för andra gången i samarbete med Säffle-Tidningen lockades 11 lag om 48 simmare att ställa upp och det betyder att i runda tal 520 simmare under 24 timmar lågt räknat avverkade 45 mil. Då har man räknat med ett medeltal på 800 simmade meter.



ANDES BRUCE är bara 2,5 år men tvekade aldrig då det gällde att försvara sitt lags färger i 24-timmars. Mamma Gunnel fanns förstås på bassängkanten och hejade.



KOMMUNALRÅDET i Säffle, Allan Gustafsson, ger ett sista råd till simmarna som ska kasta sig i vattnet för att avverka första sträckan i 24-timmarsdoppet i Säffle.

TV-LANDSKAMPEN

Rejäla sändningstider Minst fem OS-segrare!

- Vad är det egentligen som händer inom svensk simning? Vi vet att ni har många unga, välutbildade tränare. Men nu vill vi också komma och studera era metoder...

Vilka är det som säger så om inte Sovjet!

Det är den sovjetiske cheftränaren för landslaget, Sergeij Vaizechovski, som vill utöka samarbetet med svensk simning.

Ett första samarbete kommer att genomföras i samband med den TV-sända simlandskampen mellan Sovjet och Sverige, som kommer att avgöras i Södertälje 8-9 april.

Landskampen omfattar två simmare från vardera landet i individuella grenar.

- Vi sade genast ja till Sovjets förslag. Från början var det tänkt, att totalt fyra simmare skulle tävla. Men nu blir det full bassäng i varje gren, konstaterar Svenska Simförbundets Lasse Edstedt, som var tävlingsfunktionär vid Moskva-OS i somras och då kom i kontakt med den sovjetiske chefstränaren.

FEM OS-VINNARE

Sovjet är ett av världens ledande länder inom simning och Sergeij Vaizechovski lovar att den trupp som kommer till Södertälje ska innehålla minst fem olympiska guldmedaljörer!

Sovjet kommer att förlägga sin träning till Södertälje ungefär i en veckas tid. Anledningen till detta är smickrande för svensk simning:

- Vi är väldigt imponerade av vad ett så litet land kunnat åstadkomma, så vill vi passa på att studera era metoder, säger Sovjets chefstränare.

Utbytet mellan Sverige och Sovjet kommer att fortsätta även efter landskampen i Södertälje.

- Ja, vi har fått en inbjudan från Sovjet att få skicka simmare till Sovjets egna mästerskap, berättar Svenska Simförbundets Idrottskonsulent Berth Johansson, som fortsätter:

- Och naturligtvis tackar vi ja till en sådan inbjudan!

SÄNDNINGSTIDERNA

Det kommer att bli rejäla inslag i TV onsdagen 8 april och torsdagen 9 april.

Från första tävlingsdagen blir det först en direktsändning kl. 18.30-19.15. De lopp som inte hinns med i direktsändningen kommer bandat kl. 22.05.

På torsdagen blir det visserligen ingen direktsändning, men på kvällen kommer ett bandat inslag, där bilderna växelvis kommer från EM i brottning, samt simlandskampen. Sändningstiden blir 21.35-23.15.

UPLANDS BOKFÖRINGSSERVICE

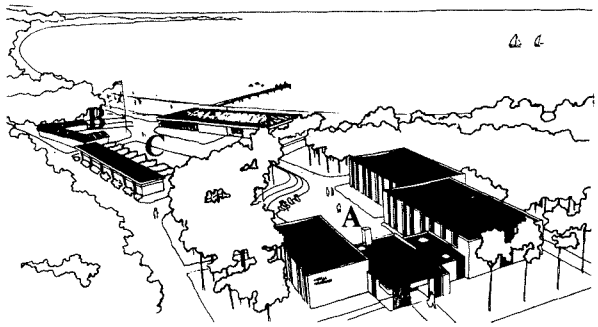
Ansluten till Köpmannabyråernas samarbetsförening

Box 11, 815 00 TIERP, Tel. 0293/114 05
Box 110 32, 750 11 UPPSALA, Tel. 018/25 60 10

HANÖHUS HOTELL & RESTAURANGER

FUNDERAR NI PÅ TRÄNINGSLÄGER I SOMMAR?

Då är Hotell Hanöhus (Hällevik) Sölvesborg den perfekta platsen.



- **Restaurang med plats för 800 personer**
- **400 meter till uppvärmd 50 meters pool**
- **Bada i havet vid sandstrand mellan träningspassen**
- **Rekommendationer kan lämnas av både svenska och utländska simklubbar**
- **Offert lämnas gärna**

HOTELL HANÖHUS

Box 3065 - 294 03 Sölvesborg - Tel. 0456-525 10

SBR SVERIGES BILSKROTARES RIKSFÖRBUND



Björklinge Beg. Bildelar AB

Tel. 018/37 51 29

30 dagars

öppet köp

ÖGAT

SANDSTRÖMS OPTIK

(f.d. Focus Glasögon)

Dragarbrunnsg. 31 - Uppsala
Tel. 018/13 04 73 - 13 10 73

SVERIGES LEG. OPTIKERS RIKSFÖRBUND AV SOCIALSTYRELSEN LEG. OPTIKER

Allt i Optik
Spec.: Kontaktlinser

SSTF informerar

Här är styrelsen

Vår förhoppning är att kunna komma med en mångtalig information i simsport om aktuella SSTF-arrangemang och frågor i övrigt inom svensk simning som SSTF har anledning att ta ställning till.

Uttagning av tränare till internationella mästerskap

SSTF har under hösten utarbetat ett förslag till uttagningsprincipen av tränare till internationella mästerskap, typ OS, VM och presenterat detta för simkommittén (SK).

Förslaget utmynnade i att dom poängmässigt två bästa dam- och herrklubbarnas tränare automatiskt är uttagna som mästerskapstränare påföljande år. Med poängmässigt bästa klubb menas erövrade simpoäng på SM inne- och utomhus.

Till ett internationellt mästerskap krävs som regel sex tränare, övriga två tränare utses av SK, om någon av de "automatiskt" uttagna tränarna tackar nej till uppdraget utser SK ersättare.

Simkommittén har vid SK-mötet i Sundsvall beslutat godkänna förslaget.

Tränarföreningen har även framfört den synpunkten att vid uttagning av tränare till andra internationella tävlingar bör i första hand uttagas de tränare som inte uttagits att delta i internationella mästerskap.

Rekrytering

De tränare som redan är medlemmar har under hösten fått en del rekvisita från SSTF för att sprida ytterligare information om SSTF:S verksamhet till övriga tränarkollegor som samtidigt erbjuds möjligheten att bli medlem i Sveriges simtränares förening. Desto fler vi blir, desto tyngre väger vår röst i viktiga frågor som rör vår simnings utveckling. Enade är vi starka!

ÅKE LINDHGREN

Sveriges simtränares förening (SSTF) omorganiserades i samband med sitt årsmöte vid tränarkonferensen på Bosön hösten 1980.

Den nya styrelsen fick följande sammansättning:
Ordförande: Christer Junefelt - Jönköping
Sekreterare: Berndt Nilsson - Göteborg
Kassör: Hans Chrunack - Malmö
Övriga ledamöter: Bo Larsson - Finspång som svarar för utbildning och PR-frågor samt Åke Lindhgren som SSTF:s representant i simkommittén.

Simläkare diskuterade SPÄDBARNSSIM

Förbundsläkaren Bengt Eriksson hade påpassligt valt Babyswim som tema för det simmedicinska kontaktmötet i december, vilket även denna gång hölls i Folksams lokaler i Skanstull, Stockholm. Som vanligt hade flertalet av de trogna och för svensk simning så värdefulla klubbläkare hörsammat inbjudan. Dessutom deltog ett flertal barnläkare och simledare med särskilt intresse för spädbarnssimning. Totalt deltog 60 personer.

Tyvärr lämnade gästföreläsaren professor Diem återbud i sista stund. Hon ersattes av Knut Rosén, Kungälv och Simförbundets Barn- och ungdomskommitté, dr Bo Bille, Uppsala som prövat spädbarnssimning främst på handikappade barn samt Jens Grögaard, Karlstad som bedrivit forskning på den s k dykreflexen.

Metoderna för spädbarnssimning har tidigare redovisats i Simsport. Den diskussion som följde på de inledande föredragen var både intensiv och intressant. Den främsta positiva effekten synes vara barnens uppbenbara glädje av att få vistas i vatten, den ökade rörligheten i jämförelse med på land (gäller inte minst de handikappade barnen) och den stimulerande kontakten mellan föräldrar och barn.

Man tycks dock veta lite om riskerna. Flera av åhörarna och föredragshållarna talade om "riskbarn", dock utan att man närmare kan precisera vilka dessa är och hur de ska identifieras. Här behövs således mer kunskaper. Flera av de närvarande läkarna var intresserade av att ingå i en arbetsgrupp som tillsammans med andra barnläkare skulle kunna samla in mer kunskaper på detta område. Bengt Eriksson lovade att dels ta initiativ till en sådan grupp i förbundets regi dels till att vid ett senare tillfälle ånyo inbjuda professor Diem.

Förutom detta huvudtema behandlades under mötet några simmedicinska aktualiteter. Så t ex kommer dopingkontroll i begränsad omfattning att genomföras i samband med årets ute-SM i Gävle. Skälet till detta är inte att man har någon anledning misstänka svenska simmare för doping utan i stället att man vill vänja dem vid provtagning, som numera förekommer vid alla internationella mästerskap och naturligtvis också som en preventiv åtgärd.

Vidare redovisade dr Einar Eriksson sina undersökningar av svenska bröstsimmares knäskador. Med hjälp av höghastighetsfilmning av simmarna i GIH:s simränna har han försökt avgöra om skadorna kan vara relaterade till simtekniken. Av den relativt begränsade undersökningen har han dragit den slutsatsen att knäskadorna oftast beror på ren överansträngning som bl.a. är betingad av simtekniken.

Efter kontaktmötet bjöd Folksam deltagarna på lunch. Simförbundet tar tillfället i akt att även i detta sammanhang tacka Folksam för värdefull medverkan.

EVA OLOFSSON

REKORD-RUTAN

Aktuella rekord 4 februari 1981

Inofficiella nordiska rekord på 25-metersbana

DAMER

Frisim

100	Agneta Eriksson	Sverige	56,11	791130	Trollhättan
200	Agneta Eriksson	Sverige	2.00,82	800323	Borlänge
400	Charlotte Petersen	Danmark	4.15,17	810117	Borlänge
800	Charlotte Petersen	Danmark	8.44,6	801201	Köpenhamn
1500 m	Charlotte Petersen	Danmark	16.40,99	810116	Borlänge
4x100	Kristianstads SLS	Sverige	3.51,61	800322	Borlänge
4x200	Kristianstads SLS	Sverige	8.18,92	800321	Borlänge

Bröstsim

100	Susanne Nielsson	Danmark	1.10,1	800427	Köpenhamn
200	Susanne Nielsson	Danmark	2.31,33	781102	Paris

Fjärilsim

100	Agneta Eriksson	Sverige	1.02,01	810104	Gainesville
200	Agneta Mårtensson	Sverige	2.14,83	801221	Antibes

Ryggsim

100	Johanna Holmén	Sverige	1.04,73	801129	Sundsvall
200	Monique Rödahl	Norge	2.14,91	800316	Bergen

Medley

200	Susanne Nielsson	Danmark	2.18,0	780128	Randers
400	Susanne Nielsson	Danmark	4.49,90	780421	Aalborg
4 x 100	Kristianstads SLS	Sverige	4.21,78	800323	Borlänge

HERRAR

Frisim

100	Pelle Holmertz	Sverige	49,74	810103	Gainesville
200	Thomas Lejdström	Sverige	1.49,73	800321	Borlänge
400	Magnus Pettersson	Sverige	3.51,20	800210	Paris
800	Arne Borgström	Norge	8.01,72	810103	Gainesville
1500	Gary Andersson	Sverige	15.11,97	770327	Umeå
4 x 100	Borlänge SS	Sverige	3.23,64	800322	Borlänge
4 x 200	Kristianstads SLS	Sverige	7.32,60	790401	Västerås

Bröstsim

100	Peter Berggren	Sverige	1.03,64	791130	Trollhättan
200	Peter Berggren	Sverige	2.16,77	800323	Borlänge

Fjärilsim

100	Pär Arvidsson	Sverige	53,88	780902	Västerås
200	Pär Arvidsson	Sverige	1.58,43	780903	Västerås

Ryggsim

100	Bengt Baron	Sverige	55,74	810104	Gainesville
200	Bengt Baron	Sverige	2.00,54	810102	Gainesville

Medley

200	Arne Borgström	Norge	2.05,50	810103	Gainesville
400	Thomas Lejdström	Sverige	4.22,67	801221	Antibes
4 x 100	Stockholmspolisens IF	Sverige	3.51,72	780317	Malmö

Simsport har de aktuella rekorden!

Insändare från Gunnar Werner:

Vart bär det hän med Simförbundet?

Quo vadis, vart går du?

Den frågan har allt oftare under det senaste året dykt upp för mig. Och jag har förstått att jag inte heller är ensam om mina funderingar. Det är Simförbundet jag tänker på. Åter och återigen börjar vi gamla simmare och ledare fråga oss, "är inte Simförbundet längre ett idrottsförbund?"

När man ser hur förbundets organisationsplan innehåller allt fler rutor och när nya tjänster tillsätts med utbildare och administratörer börjar man undra över målsättningen.

Jag vet att det är så utomordentligt viktigt för svensk simning att simförbundet dirigerar **all** simverksamhet i Sverige, att vi måste finna oss i att ta på oss en mängd för själva simidrotten mera perifiera uppgifter. Må så vara, men i så fall är det nog högst på tiden att fundera över hur den allt större kakan skall administreras, så att huvudmålet, tävlingsidrotten, inte kvävs.

Kanske tycker någon att detta är slavens mummel på triumfvagnen. Vi har ju haft så stora idrottsliga framgångar de senaste åren med kulmen vid OS i Moskva. Och vi har just utnämnts till "Årets förbund". Kom då ihåg att historien visat att just när man är på toppen är rätta ögonblicket för eftertanke och blick framåt. Mycket snart kan detta vara för sent!

En berättigad fråga från läsaren av dessa rader borde nu vara, "vart vill han egentligen komma?"

Jag håller med om den logiken. Därför är meningen med detta inlägg, litet utifrån numera, att få uttrycka några synpunkter angående förbundets organisation och arbetet i förbundsledningen. För mig är och förblir huvudmålet att svensk simning tävlingsmässigt skall bibehålla och helst stärka sina positioner i världens simning. Därför måste i första hand alla krafter och resurser inriktas på detta.

Det är omänskligt att begära att våra, trots allt fåtaliga, idrottsledare på såväl distrikts- som framför allt på klubbnivå skall kunna ens till nöds genomföra alla de uppgifter som den högt över deras huvuden svävande förbundsstyrelsen ålägger dem. För dem är huvudintresset idrott. Mycket av det andra är nödvändigt ont. Och så förloras väldigt snabbt effekten av det vackra skrivbordsarbetet. Men vad värre är, kraftresurserna på klubbplanet splittras på simidrottens bekostnad.

Vad göra? Jag tror att tiden nu är mogen för att tänka i de banor som under 1930-talet åstadkom att Simförbundet bildade Simfrämjandet, nämligen för att avlasta idrottsförbundets arbete. Men stopp! Jag har därmed inte på något som helst sätt menat att Simförbundet åter skall delas, eller att planerna på en sammanslagning av Simförbundet och SLS ska skrinläggas. Nej, vad jag åsyftar är en organisatorisk förändring/förbättring.

Jag menar, kort sagt, att tiden nu är mogen för en uppdelning av Simförbundet i två avdelningar - en för den idrottsliga verksamheten, och en för övriga uppgifter. Varje del ska ha sin styrelse och sina kommittéer, samt däröver en gemensam överstyrelse med huvudsaklig uppgift att skapa resurser, samt att fördela dem.

En sådan organisation skulle säkerligen underlätta överförandet av SLS:s verksamhet, helt eller delvis, till Simförbundet.

Men vad viktigare är, härigenom skulle starkare styrelser och kommittéer kunna skapas av mera specialiserade ledare, kunniga var och en inom sin avdelning.

I överstyrelsen kunde plats beredas åt sponsorer, idéologer och politiker med hjärtat i svensk simning och med huvuduppgift att skapa resurser. Naturligtvis menar jag inte att dessa "främmande" människor skulle få huvudansvaret för Simförbundets verksamhet. Även i överstyrelsen skulle majoriteten bestå av ledamöter hämtade från svensk simning.

Fördelen med detta förslag till nyorganisation av förbundsarbetet är att avståndet mellan styrelse och kommittéer, och än mera mellan styrelsen och distrikt/klubbar minskas.

Kommunikationerna med huvudstyrelsen, som endast skall ha till uppgift att insamla, samt fördela medel, och i övrigt möjligen uttala sig i allmänna policyfrågor, skall skötas av avdelningsstyrelserna. I dessa skall det verkliga förbundsarbetet utföras, förhoppningsvis mycket effektivare än idag och med mycket bättre kontakt med "gräsrötterna" eftersom arbetsuppgifterna kan koncentreras.

Jag är väl medveten om att vad jag här föreslagit är konstitutionellt omöjligt att genomföra förrän vid årsmötet 1985. Det är kanske inte heller mera bråttom, under förutsättning att arbetet med en förbättrad organisation omedelbart igångsättes och att stor verksamhet iakttages vid val av ledamöter i styrelsen och kommittéer under tiden, så att svensk simning inte ramlar ner i en vågdal igen, som så lätt händer efter stora framgångar.

Det är av yttersta vikt att simförbundsstyrelsen och dess tekniska kommittéer sammansättes av kunniga idrottsledare med svensk simnings framtid för ögonen, framför egennyttan.

Djärvhet, framåtanda och beslutsamhet är att föredra framför "politiska ställningstaganden".

Många med mig menar att vi haft för mycket av "politiskt mångsyssleri" i styrelsearbetet under senare år. Förr har svensk simning varit självförsörjande när det gällt att rekrytera ledamöter till förbundsstyrelsen. Så borde det också kunna vara i fortsättningen.

God fortsättning på det nya simmaråret 1980.

Gunnar Werner

Svenska Masters Simningar

Arrangemang av Svenska Simförbundet och Ronneby SS för alla "motionärer" äldre än 25 år.

Tidpunkt: 31/7, 1/8 och 2/8.

Plats: Ronneby

Grenordning: 100 m frisim, 800 m frisim, 200 m bröstsim, 200 m ryggsim, 100 m fjärilsim, lagkapper mixed med lottade lag.

Inbjudan kommer att utsändas till samtliga föreningar.

Förbundsstyrelsens svar till Werner:

Visst är vi ett idrottsförbund!

Vid årsmötet 1974 antogs enhälligt Svenska Simförbundets mål - Simning åt alla, efter var och ens behov. Motiven till beslutet torde ha varit dels en anpassning till den stora idrottsfamiljens målsättning "Idrott åt alla", dels att detta mål avspeglade i stor utsträckning den samlade verksamheten i våra simklubbar, dels en beskrivning av viljeinriktningen att varje simklubb skulle ha simning åt alla på sitt program.

Sedan dess har klubbarnas verksamhet väsentligt breddats och förbundet har haft vissa svårigheter att fungera som samordnare och serviceorgan för sina medlemmar.

I syfte att effektivisera förbundsarbetet och förbättra servicen har under de senaste åren ett flertal organisationsförändringar genomförts både bland de förtroendevalda och på kansliet.

Simförbundets och dess klubbars simidrottsverksamhet kan grovt indelas i tre program - barn- och ungdomsidrott, tävlingsidrott och motionsidrott.

För **barn- och ungdomsidrott** har en särskild kommitté inrättats under 1980, BUK, som främst sysslar med frågor rörande plask- och lek-, sim- och teknikskolor samt nybörjartävlingsverksamhet i de fyra idrotterna. Till sin hjälp har de en idrottskonsulent (halvtid) och en sekreterare på deltid.

För **motionsidrott** finns breddkommittén, som tidigare hette SMK och före dess, vid bildandet på 60-talet, motionskommittén. Denna kommitté delar idrottskonsulent och sekreterare med BUK.

För **tävlingsidrott** har vi de fyra kommittéerna för hopp, konstsim, simning och vattenpolo. Dessa har till sin hjälp en idrottskonsulent och sekreterare, som efter omorganisationen fått koncentrera sig helt på tävlingsidrotten för ungdom, juniorer och seniorer.

För att idrottsverksamheten skall fungera tillfredsställande krävs även stöd av annat slag, som t.ex. ekonomiska resurser, medicinsk rådgivning, regeltolkning och inte minst utbildning. För dessa "stödprogram" finns särskilda kommittéer eller kontaktpersoner på förtroendemannanivå, som t.ex. resursutskottet, förbundsläkaren, regelkommittén och utbildningskommittén. Ansvariga på kansliet är GS för t.ex. resursfrågor och utbildningskonsulenten och en sekreterare på deltid för t.ex. regel- och utbildningsfrågor.

Som samordnare och ytterst ansvarig finns förbundsstyrelsen och dess VU.

Denna korta beskrivning av bakgrunden till förbundets verksamhetsinriktning - "simning åt alla, efter var och ens behov" - samt av den nuvarande organisationen hoppas vi visar både Gunnar och övriga Simsportsläsare

a t t förbundet förvisso är ett **idrotts**förbund

a t t den nuvarande organisationen snarare ger mer livsutrymme för tävlingsidrotten än kväver den samt

a t t förbundsarbetet de senaste åren varit inriktat mot kontinuerlig förbättring av organisationen.

Självfallet är dock både målsättning och organisationsförändringar en kontinuerlig process varför styrelsen välkomnar alla konstruktiva förslag till förbättringar - i syfte att nå vårt övergripande mål och bibehålla vår position från 1980 - "ÅRETS IDROTTSFÖRBUND".

STYRELSEN

ANSLAG TILL IDROTTSFORSKNING

Idrottens Forskningsråd (IFR) inrättat av Sveriges Riksidrottsförbund, meddelar härmed att ansökningstiden för anslag till forskningsprojekt avseende budgetåret 81/82 utgår den **31 mars 1981.**

Bidrag kan sökas för projekt med klar idrottslig anknytning av företrädesvis medicinsk, fysiologisk, beteendevetenskaplig eller teknisk karaktär.

Ansökan kan även avse tidsbegränsad tjänst som forskare.

C:a 900.000:- kronor är tillgängligt för fördelning 1981/82.

Ansökningshandlingar samt anvisningar kan rekvireras från:

Sveriges Riksidrottsförbund
Ethel Metslov
Idrottens Hus
123 87 Farsta
Tel. 08/713 61 44

Ytterligare upplysningar:
Artur Forsberg
Karolinska Institutet
Inst. för fysiologi III
Lidingövägen 1
114 33 Stockholm
Tel. 08/23 37 20

Simaktuellt

INOMHUS-DM DALARNA, simning 1981-03-14—15 i Hedemora. Separat inbjudan till berörda föreningar. Dalarnas Simförbund.

SOMMAR-LÄGER 1981

...Kom och träna med Sveriges bästa simklubb 1980, Västerås SS...
...15 juni till den 9 augusti 1980... Lögarängsbadet i Västerås...
...Tillgång till 10 st 50 m banor alt. 25 st. 25 meters banor... Garanterat varmt i vattnet (26°)... Två pass simträning och daglig styrketräning...

...Pris helpension med inkvartering på hotell, 135:-/dygn. (minst 2 veckors bokning)
...Under sommaren kommer följande tränare att instruera: Jan-Olof Fahlén, Västerås/Bosse och Björn Larsson, Finspång/Lars-Eric Paulsson, Borlänge/Gunnar Larsson, Västerås.

...Begränsat antal platser (30 st.)
...Anmälan senast den 10 april till Västerås SS
Manager Gunnar Larsson
Box 947
721 32 VÄSTERÅS

Stjärnurmakare

Englunds
UR·OPTIK·GULD

Kungsgatan 32 - 711 00 LINDESBERG
Tel. 102 66

ROSÉNS BAGERI AB

Odenvägen 21 - 803 62 GÄVLE
Tel. 026-19 10 29

REKOMMENDERAS

ROSLAGSGJUTERIERNA

Norrtelje Gjuteri AB

Tel. Norrtälje 0176/126 20

Ernst V. Andersson Gjuteri AB

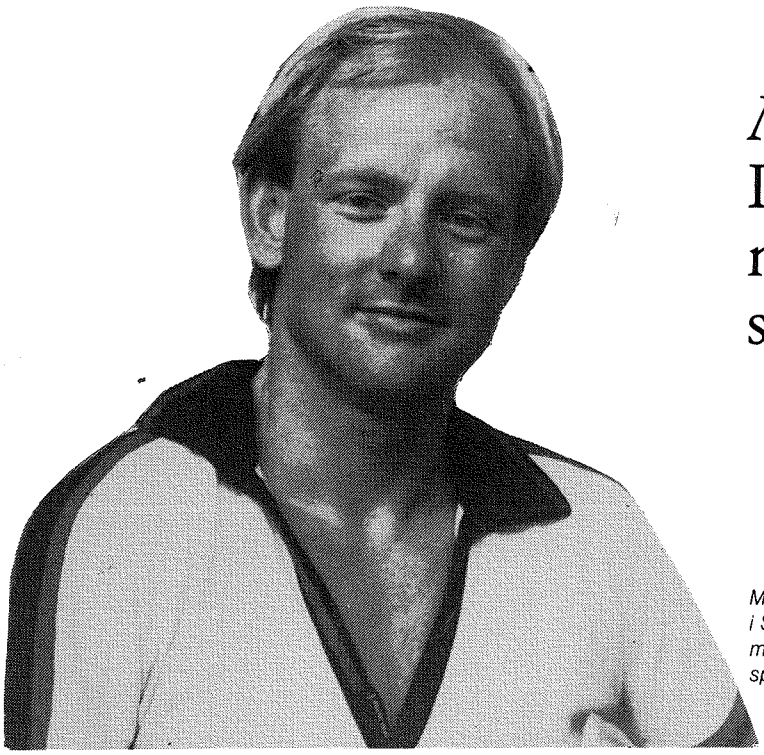
Tel. Herräng 0175/132 60

Segjärn och gråjärnsgjutgods enl. SIS-normerna. Eldhärdigt och korrisionsbeständigt gjutgods. Slitgods—Maskinbearbetning

BIAB

BYGGNADSTEKNISKA INGENJÖRSBYRÅN AB
018-13 98 90 • Sysslomansgatan 7 • 752 23 UPPSALA

- Projektledning och administration
- Teknisk-ekonomiska utredningar och planeringar
- Upphandling
- Byggnads- och installationskontroll
- Drifts- och underhållsplanering



Mats Widerström: Innebär muskelstyrka sprintsimning?

MATS WIDERSTRÖM har i flera omgångar medverkat i Simsport med tekniskt magasin. Nu återkommer han med frågeställningen "Muskelstyrka, innebär det sprintsimning?

TEKNISKT MAGASIN

Med tanke på den livliga debatt om varför och hur vi skall bedriva styrketräning så kommer det ytterligare nya undersökningar som tyder på vikten av styrketräning och styrketräning på simmarens villkor. Det som skrivs på följande rader är forskningsresultat som idag är sanning, men som imorgon kan bli åsidosatt. Utan tvivel är det dock resultat som skall användas för att simmarna skall få optimal träningseffekt.

Personligen tycker jag att den debatt som stundtals blossade upp vid styrketräningskonferensen i Linköping för simtränare med flera i februari 1980, nådde lågvattennivå vid ett flertal tillfällen. Framförallt när det gällde att tolka och förstå forskningsresultat vid undersökningar som handlade om muskelstyrka i simsituationen.

Artikeln som följer försöker detaljrikt och synnerligen vederhäftigt förklara hur musklerna fungerar och den redovisar flera resultat från långvarig forskning. Den är till stora delar en omarbetning och tolkning av doktor Dave Costill, Rick Sharp och John Troups arbete som var infört i Swimming World, februari 1980.

INTE NYTT BEGREPP

Styrketräning är naturligtvis inte ett nytt begrepp inom tävlingssimning men dess medverkan i själva simprestationen har tyvärr inte blivit helt klarlagd. Vissa tidigare undersökningar använde mätmetoder som utgick ifrån rent isometriska utgångspunkter vid mätningen av den maximala styrkan i överkroppen hos simmare.

Isometriskt arbete är när muskeln utför ett arbete där muskeln behåller konstant längd under hela arbetet. Olyckligtvis var dessa metoder inte specifika med avseende på simning. Konsekvensen av detta blev att vi inte fick något klarläggande av sambandet mellan maximal muskelstyrka och själva utövandet.

Senare tids teknologiska framsteg med avseende på styrketestningsmaterial har avslöjat flera viktiga pusselbitar för forskarna när det gäller att kunna förklara sambandet styrka - prestation.

I den inledande delen av artikeln kommer samspelet muskelstyrka - styrketräningen i sprintsimning att förklaras så långt vi nu kan göra detta. Men först måste den teoretiska basen som vi står på få en grundlig förklaring.

Hur producerar muskeln maximal kraft?

Som de flesta vet idag så används muskelbiopsid som hjälpmedel vid muskelcellforskning. Ett biopsiprov är en liten muskelbit som skärs ut med hjälp av ett speciellt instrument och denna bit snittas sedan i sin tur upp i små bitar för att sedan färgas så att de olika cellerna kan studeras.

För tillfället är det allmänt känt att de flesta av människans muskler består av tre typer av muskelceller eller fibers. Det är de fibers som reagerar långsamt för stimulering, producerar den minsta spänningen, men har god syreförbrännande effekt och uthållighed. De kallas även i svensk litteratur för slow twitch fibers (ST) eller kort och gott långsamma.

De två andra är s.k. fast twitch fibers (FT) som reagerar snabbt på stimulering och producerar relativt sett större kraft när de blir stimulerade av nervsystemet. Det som skiljer dessa snabba fibers är följande.

Den ena kallas FTa och används mer, den har dessutom en tämligen god uthållighet.

Den andra FTb används framför-

Forts. nästa sida

Tabell I. Kännetecken för de olika typerna av muskelfibers

0	Respons	Maximal styrka	Aerobisk uthållighet	Används vid:
ST	långsam	låg	utmärkt	lätt kroppsansträngning
FTa	snabb	hög	bra	moderat kroppsansträngning
FTb	snabb	hög	dålig	maximal kroppsansträngning

Muskelstyrka
Forts. fr. föreg. sida

allt vid maximalt muskelarbete och har dålig uthållighet. Se tabell I.

För att kunna skilja de olika fiberna används en speciell färgningsmetod som gör att de snabba FTb blir ofärgade och de snabba FTa blir ljust färgade, medan de långsamma ST blir mörkt färgade, se figur 1 och tabell I.

Den allmänna uppfattningen är att muskelfibers används vid olika tillfällen beroende på vilken mängd kraft som vi försöker utveckla. Under långsam lätt simning är det så tänkt att den mesta kraften som vi använder för att ta oss fram utvecklas av de långsamma fiberna (ST). Allt eftersom fartkravet, och därmed belastningen ökar, börjar nervsystemet att koppla in de snabba fiberna (FT) och i detta fall framförallt FTa-fibern. Vid ett arbete eller motstånd som kräver maximal kraft ifrån musklerna kommer de snabba fibrerna FTb att sälla sig till skaran av inkopplade fibers. Se fig. 2.

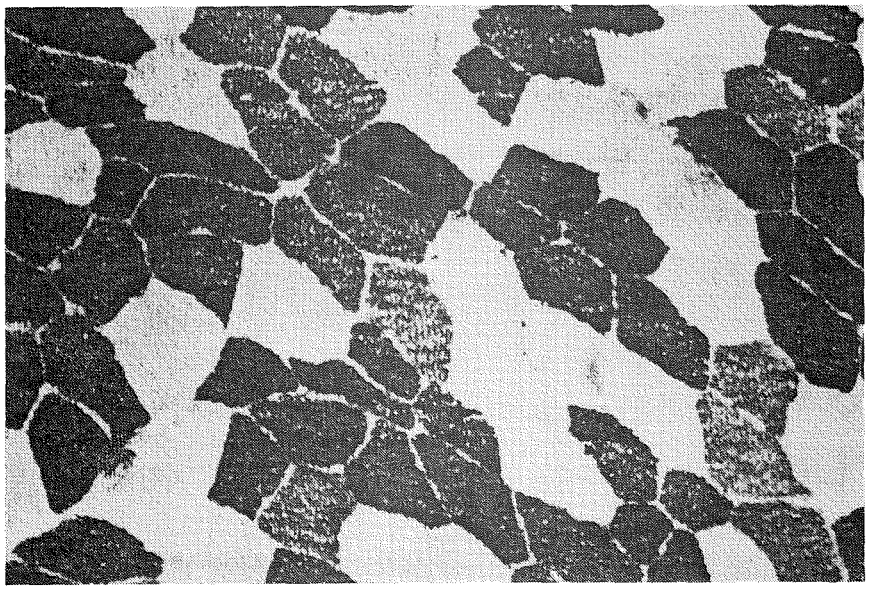
MUSKELKRAFT

Den "rampliknande" rekryteringen av muskelfibers från lätt till maximal kraftutveckling.

Vi kan se att allt eftersom kravet ökar på kraft kommer allt fler delar av muskeln att vara inkopplad.

Det är viktigt att uppmärksamma det faktum som gäller för muskler: det är inte hastigheten med vilken muskeln förkortar sig som gör eller bestämmer vilka delar av muskeln som är inkopplad utan det är endast belastningen som är avgörande, inte "tempot". Om någon trampar på en cykel med hög hastighet och liten belastning kommer arbetet att utföras av de långsamma muskelfibrerna ST.

Det innebär att om man trampar med ett stort motstånd, antingen det är långsamt eller snabbt så kommer alla sorter av muskelfibrer att vara inkopplade. En liten påminnelse är att när idrottsutövaren utför sin idrottsspeciella rörelse är det av stor betydelse med vilken hastighet som rörelsen utförs. Detta har med

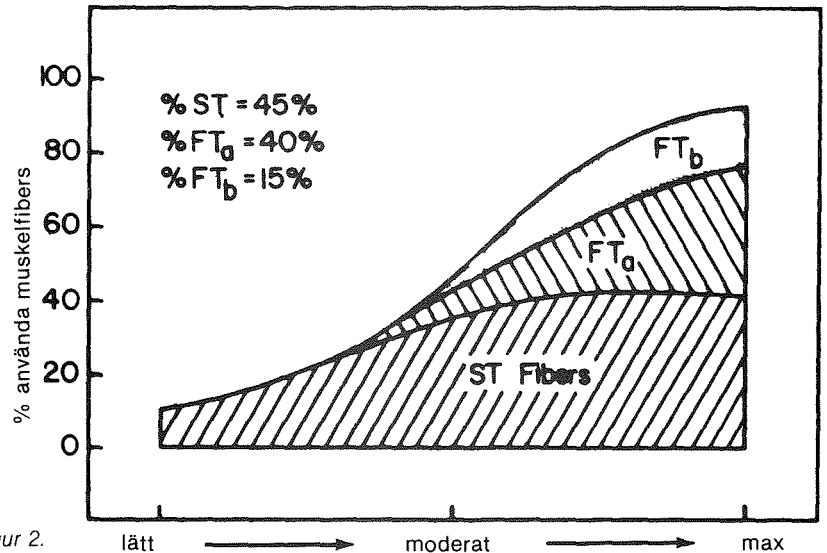


Figur 1. Ett mikroskopfotografi visar långsamt sammandragande fibers (svart), snabbt sammandragande b- (vitt) och snabbt sammandragande a-fibers (grå).

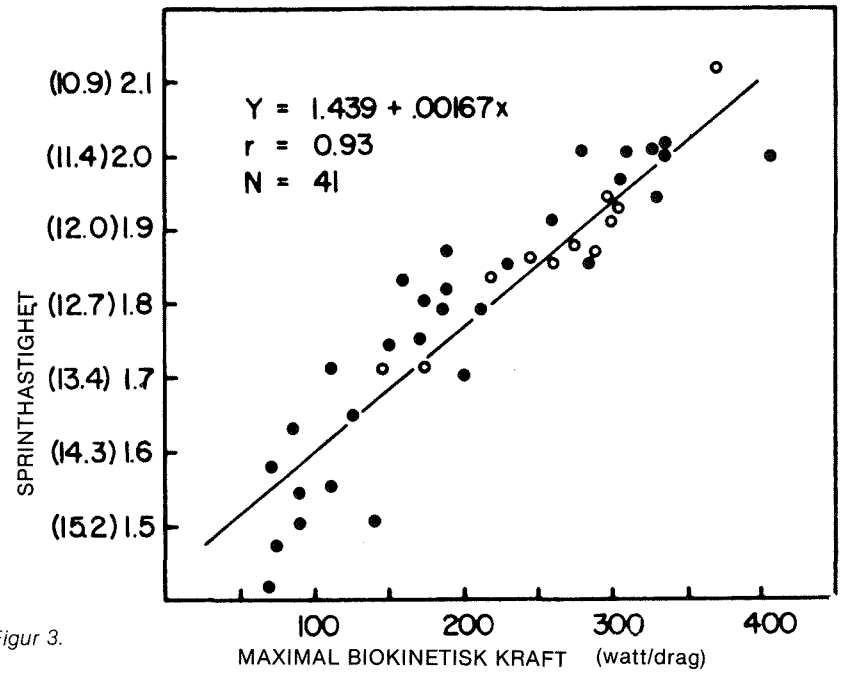
teknikkoordination, nervmuskelfunktion att göra. För hög hastighet eller för låg hastighet kan vara negativt effektmässigt även om belastningen är hög.

Sprintsimning använder alla fibertyper maximalt. I många fall kan muskelfiberuppsättningen hos den enskilde utövaren påverka hur prestationen kommer att bli vid dels sprintsimning, dels motsatsen; distanssimning.

Som tidigare nämnts så utvecklar den snabba fibern (FT) högre kraft än den långsamma (ST). Följaktligen kommer individer med överskott på FTa och FTb fibers få fördel vid sprintsimning eller sprintlöpning i jämförelse med de som har övervägande långsamma i sina muskler. Medelsvensson har ungefär 40% snabba och 60% långsamma. En extrem sprinter, världsklass-sprinters, har vid testning upp till 70-80% snabba fibrer, men det finns om i alla sporter undantag där även topp-



Figur 2.



Figur 3.

sprinters vid testningar har förhållandevis få snabba fibrer.

Den andra faktors som medverkar vid sprinthastighet är det antal av kraftutvecklade enheter som finns i muskeln. Dessa kallas myofibriller och är belägna på insidan av varje muskelfiber. Ju större antal av muskelfibrer och/eller myofibriller, ju större blir den individuella chansen att bli bra sprintsimmare eller att **vara** bra spintsimmare.

Detta förutsätter att den större styrkan kan rent biomekaniskt överföras till simrörelsen. Dessutom måste vi räkna med ytterligare faktorer, kanske den mest avgörande, kopplingen nervsystem - muskel. Det är dataliknande kontrollsystem som avgör mönstret och det antal muskelfibers som är inkopplade och med vilken kraft som de arbetar.

I detta fallet är det viktigt att understryka det faktum som gäller. Under ett maximalt muskelarbete är endast en del av de totala antalet fibers inkopplade eller rättare sagt, stimulerade av nervsystemet. En av våra rent teoretiskt sätt viktigaste metoder för att öka kraften som utvecklas är att koppla in fler fibers eller som det kallas "motor units". En "motor unit" består av en nerv + det antal muskelfibrer som den styr eller kopplar in. Dessa kan variera allt ifrån fem fibrer/nerv till flera tusen fibrer/nerv. Ju finkänsligare rörelser, desto mindre antal inkopplade fibers. Ögats muskler är de som har finast motorik och därmed tätast antal nervändar/muskelfiber.

Genom träning kan antalet motor units som är inkopplade ökas. Det beror på att nerven tränas och en upprepad retning gör att rörelsen som vi kallar det banas, och just denna nervimpuls kan överföras till fler nervbanor och antalet arbetande motor units ökar.

Efter denna teoretiska inledning är det dags att alltmer övergå till praktiska försök, redovisningar och "tolkningar", om det nu är tillåtet.

Det tycks som om vi i stort sett dragit slutsatser som går ut på att starka simmare bör bli sprinters.

Men låt nedan beskrivna försök klarlägga detta antagande.

Det första försöket går ut på att studera förhållandet mellan simprestation och styrka. Undersökarna försöker simulera armens rörelse i vattnet. Det gjordes genom att man använde den s k biokinetiska simbänken.

Det finns naturligtvis en mängd andra redskap och mätinstrument för att mäta armdraget, men i detta fallet föll man för simbänken. Det tycks som om denna har många överlägsna egenskaper i jämförelse med andra. Sedan kan det alltid diskuteras om man överhuvudtaget kan mäta styrkan på land och sedan översätta detta till styrka i vatten. Men utan tvivel är de flesta muskelgrupper medverkande på ett identiskt sätt när man använder denna simbänk, och även tekniken motsvarar armrörelsen i sprintsim.

För att kunna mäta varje tag eller armdragshastighet så kopplades simbänken till en skrivare, i och med detta kunde sambandet mellan armtagshastighet och kraft mätas. Simbänken var på förhand inställd på 10 olika lägen/hastigheter. Med hjälp av matematiska uträkningar var det sedan lätt att omvandla muskelstyrkan till kraft.

(Effekt)

Kraft = arbete × hastighet.

Eftersom undersökningsledarna var intresserade av den potentiella eller möjliga sprintkapaciteten beslöt de att klocka varje simmare på 25 yards (22,86 m) (totalantalet simmare var 41).

Simmarna utförde tre lopp som startade i och med att simmaren lämnade väggen med fötterna, starten utfördes således nerifrån. Varje enskilt lopp klockades av fyra olika klockor. Det snabbaste av de tre loppen räknades sedan som simmarens maximala sprinthastighet.

V = hastigheten = 22,86/Tiden = meter/sekund

Efter detta ställdes frågan: "Är starka simmare även goda sprinters?"

Figur 3 visar sambandet mellan sprintsimning (25 yards) och maximal styrka som kan uppnås på den s k biokinetiska simbänken.

Med hänsyn till figur 3 så tycker doktor Costill och medarbetare att svaret är solklart "ja" på frågan om starka simmare även är goda sprinters. De menar att relationen är så tydlig att god styrka och bra sprinterkapacitet på 25 yards har ett definitivt samband (r = 93). (God styrka = styrka på simbänken).

Naturligtvis så tyder undersökningen på att det behövs ett minimum av styrka att utföra 25 yards crawlsprint. Men när maximal kraft (kraft mäts i watt utfört arbete) sjunker under 100 watt per drag visar det sig att simmaren på något sätt saknar de rätta mekanismerna för att utföra ett korrekt eller verkningsmässigt stabilt sprintersim (se fig 4). Men över denna punkt 100 watt blir statistiskt sätt resultaten lättare att förutsäga.

Om man betecknar maximal kraft med X i ekvationen så är det möjligt att förutsäga sprinthastigheten Y hos simmaren. Ekvationen är också tillämpbar när det gäller att räkna ut hur mycket mer styrka som behövs för att förbättra sina tider. T ex för att sänka tiden från 12.0 sek på 25 yards (1.905 m/sek) till 11.0 (2.078 m/sek) kan man kalkylera med att simmaren ifråga måste öka sin styrka från 279 watt/drag till 383 watt/drag och detta är inte så litet det, omräknat i procent innebär det 37% styrkeökning!!!

Sedan kan man ifrågasätta dessa förutsägelser eller beräkningar och om det finns någon realistisk förankring i dessa beräkningar. Teknik spelar också stor roll men hur som helst så testade man även detta hos, som jag anser det, för litet antal individer, totalt 5 simmare som specialstuderades före och efter styrketräning. Undersökningsresultatet visade (se fig 5) att simmarna ökade sin

Forts. nästa sida

kapacitet på simbänken med 28% och sin sprintkapacitet med ca 3,6%. I praktiken motsvarar det om man ökar sin styrka från 300 watt/drag till 350 watt/drag så borde hastigheten på 25 yards öka ifrån 11.8 till 11.3 sekunder. Ytterligare tester och åter tester har gjorts men ej redovisats och dessa tyder på att sprintkapacitet följer styrkekapacitet parallellt negativt eller positivt.

Som kuriosa (eller vad skall man tro) så plockade man in en f d simmare som numera var långdistanslöpare och som inte tränat styrketräning för överkroppen på tjugo år Denne f d simmare fick en dramatiskt ökad sprinterförmåga efter styrketräningen

Det finns en hel mängd svar på varför det blev på det här sättet och många är ganska osannolikt men några står kvar och dessa tyder på att det finns klart samband mellan styrka och sprintkapacitet.

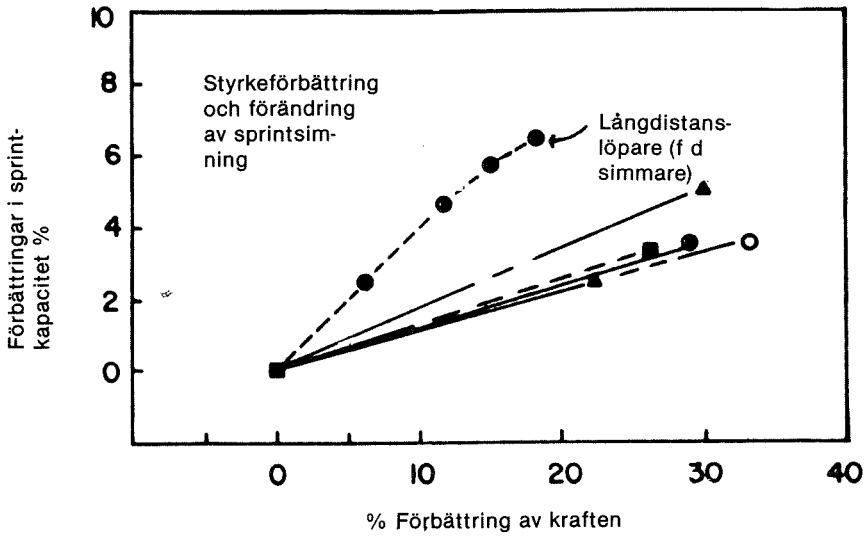
Som tidigare nämnts så finns det flera sätt att nå eller öka muskelstyrkan.

För det första: Muskeln kan öka antalet av sammandragande eller arbetande enheter (myofibriller) antingen genom att öka varje muskelfiber eller genom att producera flera fibers. Det finns också möjlighet att träna nervsystemet så att detta hjälper till att koppla in fler muskelfibers. Då kan muskelstyrkan öka utan att ändra muskelns utseende.

Den senare teorin är ganska intressant eftersom man i flera fall under testprogrammens genomförande kunde upptäcka flera simmare som trots styrketräning inte ökade sin muskelmassa men trots detta blev starkare. Detta tyder på att fler fibers kopplats in vid arbetet. Och det förklarar också varför många till synes ej speciellt starka simmare ändå kan ha förbluffande sprintkapacitet.

Den teoretiske analytikern skall naturligtvis vid detta tillfälle komma med inlägg som att vi måste ta hänsyn till teknik och vattenmotstånd, de sjunkkrafter som påverkar kroppen m m. Doktor Costill och medarbetare menar att den överskuggande faktorn är styrka i överkroppen, som de säger själva, det är 86% statistiskt sett beroende på styrka i överkroppen.

Detta skall naturligtvis tas med en nypa salt men relationerna gör att vi får en viss fingervisning om proportionerna styrka - teknik - kroppsmotstånd - densitet m m som påverkar sprintkapaciteten. Om vi nu skulle jämföra den undersökning som Lennart Gullstrand redovisat sa överensstämmer den med det ovan beskrivna, men det som skiljer undersökningarna åt är att nu fortsatte doktor Costill att testa på simbänken ytterligare 40 sek. och kom fram till tester som varade i 50-53 sek vilket är mycket intressantare än att testa 25 m simning och sedan försöka dra slutsatser om kapaciteten på 100 och 200 m utan att veta om det överhuvudtaget är möjligt, avvikelserna kan ju bli enorma, vem vet. Fortfarande så rör det sig om landtester på simbänken. Som vi nu alla förstår så är det viktigt att räkna med styrka som en betydande del vid lopp som varar så länge som 5.30-6 min. Allt eftersom distanserna varar längre så blir relationen mellan simbänkens uppmätta styrka och de uppnådda tiderna allt sämre. r = 89 vid 100 yards, r = 87 vid 200 yards och vid 400-1500 meters lopp är det logiskt att anta att andra faktorer sådan som syreupptagningsförmåga och förmåga att tåla t ex mjölksyra ha större inverkan på prestationsförmågan. Som ett försök att testa anaerobiska faktorer som gör sig påminda vid distanser över 50 m företogs en serie av snabba maximala drag på simbänken. Testet gick ut på att låta simmarna utföra 40 st maximala drag så snabbt som möjligt med en hastighet som motsvarar 0,50 m/sek. Den mängd arbete som utfördes efter var 5:e drag mättes och likaså resultatet efter 40 drag.



Figur 4. Förändringar av sprintsimningstid (25 yards) som ett resultat av uppnådd muskelstyrka.

Figur 5 på nästa sida visar testresultatet för två pojkar och sex flickor. Testet varade, som tidigare nämnts, i snitt 50-53 sekunder.

Denna test visade sig ha ett bra relativt samband vid distanser upp till 400 m med r skiftande ifrån 0.91 till 0.76 och ett r med värdet 0.11 vid 1500 m. Testet är bra som styrketest men ej som uthållighetstest. Testad styrka hade alltså ingen korrelation till prestationen på 1500 m.

Så efter dessa undersökningar kommer ytterligare slutsatser och tolkningar naturligtvis helt personliga ifrån undersökarnas sida; De tar dessutom hänsyn till andra forskares undersökningar.

A) Överkroppsstyrka som uppmäts på den biokinetiska simbänken är en av huvuddelarna i en förbestämd prestation på distanser mellan 50 meter och 400 m.

B) Styrkemätning måste utgå ifrån att man mäter ett simdrag och inget annat, dessutom är hastigheten på draget viktigt för att få ut maxstyrka.

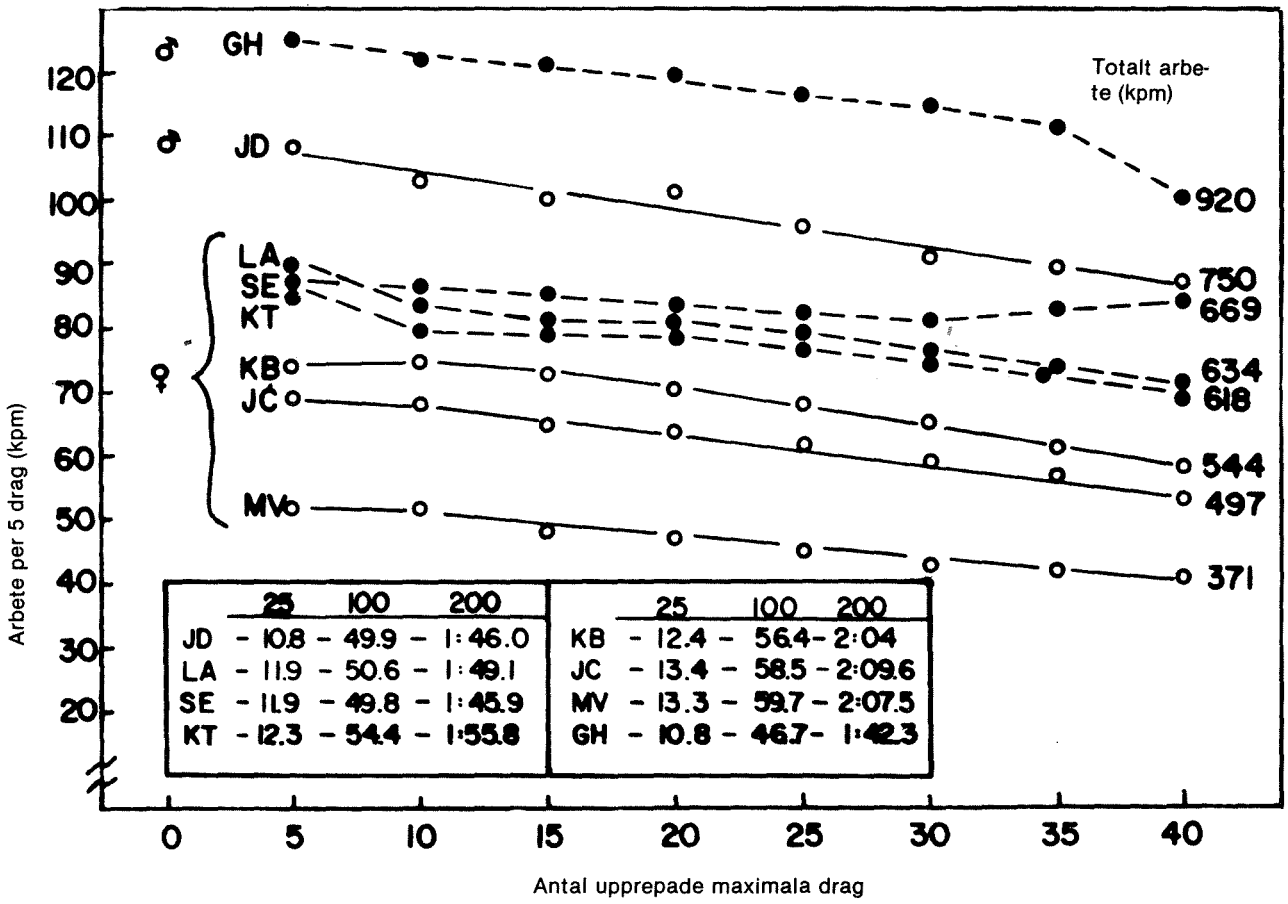
Det visade sig att toppstyrka nåddes vid hastigheter mellan 1.86 och 2.14 m/sek som i sin tur korreleras mycket väl till den maxhastighet som simmaren uppnår i bassängen.

C) Att öka sin styrka medför att crawlhastigheten på den uppmätta sträckan 25 yards ökar med ca 1.3% på varje 10% som styrkan ökar på simbänken.

Observera att detta är cirkasiffror och ett snittvärde.

D) Så långt som vi vet idag tycks det som om styrketräning för att öka simkapaciteten maximalt innebär:

upprepat maximalt arbete som är så likt det riktiga armdraget som möjligt. Och det är inte otänkbart att detta klaras av bäst genom upprepade maximala sprintersimningar som överbelastar muskulaturen och ökar då styrkan. Sprintsim i detta fall 15-30 sek.



Figur 5.

Som sista uttryck för sin tro på styrketräningen anser Costill och medarbetare att styrketest är det säkraste testet för att kunna förutsäga en simmares prestationsmöjlighet på lopp upp till 400 m. De menar naturligtvis inte att syreupptagning, mjölksyratålighet, kroppens sjunkkraft, kroppsfetts-sammansättning, teknik m m skulle vara försumbara faktorer.

Hur som helst så står ett faktum klart; att styrka är något mycket viktigt för all sprintsim och de flesta loppen är ju sprint, eller hur? Om vi nu tycker att 50, 100, 200 meters lopp är sprint, en friidrottare tycker inte att 400 m löpning eller 800 meters lopp är sprint. Men detta är inte riktigt jämförbart med simning, eftersom vi inom simning i princip aldrig får någon extra belastning på armarna mer än när vi simmar.

SLUTKLÄM

Vi vet att styrka behövs men vet vi vilket det bästa sättet att träna styrka är?

Denna artikel är endast baserad på befintlig styrka på simbänk. Men hur tränar vi bäst, mest rätt osv.

Jag hoppas att få återkomma med nya rön som klarlägger hur och vad som bäst behövs för att få styrka på land översatt till styrka i vatten.

BILDERNA I SIMSPORT – DOM KAN DU KÖPA!

De allra flesta av de bilder som införs i Simsport har redaktionen negativen till, vilket betyder att vem som helst kan beställa en förstoring.

Använd talongen nedan, eller rita av den, och sänd beställningen till: Simsports redaktion, Roger Stark, Enebrovägen 14, 633 47 Eskilstuna.

Bilden föreställer	Simsport nr	Sida	Antal ex	Storlek
	/år			
	/år			
	/år			
	/år			

Prislista: 15 x 20 cm 12:—, 18 x 24 cm 15:—. Expeditionsavgift 5:— (inklusive porto) vid beställning för mindre än 25:—.

Namn: .....

Adress: .....

Postnr.: ..... Postadr.: .....

KORTBANESTATISTIK 1980

DAMER

FRISIM

100 m (56,11 - 59,5)

1. Agneta Eriksson, 65, Västerås SS 56,52
2. Carina Ljungdahl, 60, Filipstads IF 56,91
3. Tina Gustafsson, 62, Norrköpings KK 57,05
4. Kerstin Gustafsson, 63, Karlstads SS 57,48
5. Lotta Hjelm, 62, KSLS 57,73
6. Helena Peterson, 62, SK Neptun 57,84
7. Ann Axelsson, 64, Karlstads SS 57,85
8. Marika Pettersson, 66, Kumla SS 58,00
9. Lena Ekblom, 62, KSLS 58,29
10. Annika Lindholm, 65, LASS 58,39
11. Agneta Mårtensson, 61, Karlslunds IF 58,63
12. Annette Engström, 65, Borlänge SS 58,73
13. Eva Palmér, 62, Motala SS 58,74
14. Pensé Andersen, 63, Landskrona S 58,76
15. Christina Andersson, 62, Varbergs Sim 58,8
16. Ylva Noring, 66, SPIF 58,85
17. Birgitta Robertsson, 63, Töreboda SF 58,9
18. Monica Parsmark, 60, Upsala S 58,97
19. Birgitta Jönsson, 61, Västerås SS 58,99
20. Anna Kardum, 63, KSLS 59,05

200 m (2.02,51 - 2.08,00)

1. Agneta Eriksson, 65, Västerås SS 2.00,82
2. Tina Gustafsson, 62, Norrköpings KK 2.03,09
3. Charlotta Hjelm, 62, KSLS 2.03,39
4. Monica Parsmark, 60, Upsala S 2.03,47
5. Pensé Andersen, 63, Landskrona S 2.03,90
6. Lena Ekblom, 62, KSLS 2.04,75
7. Kerstin Gustafsson, 63, Karlstads SS 2.04,87
8. Marie Gommel, 64, Borlänge SS 2.05,02
9. Carina Ljungdahl, 60, Filipstads IF 2.05,3
10. Ann Axelsson, 64, Karlstads SS 2.05,35
11. Helena Peterson, 62, SK Neptun 2.05,60
12. Annette Engström, 65, Borlänge SS 2.05,74
13. Annika Lindholm, 65, LASS 2.05,78
14. Johanna Holmén, 64, Västerås SS 2.06,23
15. Annlo Arktoft, 64, SPIF 2.06,60
16. Agneta Mårtensson, 61, Karlslunds IF 2.06,64
17. Eva-Pia Ahlm, 65, Västerås SS 2.06,71
18. Christina Andersson, 62, Varbergs Sim 2.06,9
19. Armi Airaksinen, 62, SPIF 2.07,16
20. Maria Engbom, 63, Västerås SS 2.07,57

400 m (4.20,31 - 4.29,08)

1. Monica Parsmark, 60, Upsala S 4.16,82
2. Tina Gustafsson, 62, Norrköpings KK 4.17,99
3. Agneta Eriksson, 65, Västerås SS 4.18,56
4. Ann Carlsson, 65, Skövde SS 4.19,97
5. Eva-Lill Eriksson, 64, Västerås SS 4.20,82
6. Anna-Karin Pettersson, 64, Jönköpings SS 4.21,19
7. Kerstin Gustafsson, 63, Karlstads SS 4.21,21
8. Johanna Holmén, 64, Västerås SS 4.21,53
9. Marie Gommel, 64, Borlänge SS 4.21,72
10. Margareta Steinbach, 63, Örebro SS 4.22,23
11. Annika Lindholm, 65, LASS 4.22,29
12. Pensé Andersen, 63, Landskrona S 4.24,72
13. Ann-Sofie Andersson, 66, Töreboda SF 4.24,84
14. Monica Barret, 65, Jönköpings SS 4.25,37
15. Pernilla Henriksson, 62, Växjö SS 4.25,40
16. Ann-Sofi Roos, 59, KSLS 4.25,70
17. Annlo Arktoft, 64, SPIF 4.26,05
18. Agneta Mårtensson, 61, Karlslunds IF 4.26,20
19. Armi Airaksinen, 62, SPIF 4.26,4
20. Ulrika Sandmark, 64, Spårvägens GoIF 4.26,82

1500 m (16.57,59 - 17.40,2)

1. Anna-K. Pettersson, 64, Jönköpings SS 16.53,9
2. Annika Lindholm, 65, LASS 16.57,13
3. Ann Linder, 66, GKKN 16.59,20
4. Eva-Lill Eriksson, 64, Västerås SS 17.00,20
5. Pernilla Henriksson, 62, Växjö SS 17.07,78
6. Margareta Steinbach, 63, Örebro SS 17.11,99
7. Marie Gommel, 64, Borlänge SS 17.19,84
8. Åsa Hammerin, 63, Mariestads SS 17.20,39
9. Birgitta Granlund, 63, SK Neptun 17.20,43
10. Ulrika Sandmark, 64, Spårvägens GoIF 17.24,05
11. Ann Carlsson, 65, Skövde SS 17.24,52
12. Susanne Nilsson, 66, Filipstads IF 17.26,4
13. Monica Barret, 65, Jönköpings SS 17.27,75
14. Kerstin Gustafsson, 63, Karlstads SS 17.28,0
15. Ann-Sofie Andersson, 66, Töreboda SF 17.33,51
16. Pia Lindbaum, 65, Malmö S 17.34,24
17. Katarina Agerberg, 64, SK Ägir 17.35,54
18. Charlotte Persson, 66, Helsingborgs S 17.37,05
19. Britt-Marie Ivarsson, 65, KSLS 17.40,11
20. Maja-Lena Deckner, 65, SPIF 17.41,5

4 x 100 (3.53,89 - 4.10,0)

1. Kristianstads SLS 3.51,61
2. Karlstads SS 3.53,99
3. Västerås SS, lag 1 3.54,43
4. SPIF 3.56,76
5. Upsala S 3.58,08
6. Landskrona S 3.58,74
7. LASS 4.00,00
8. Töreboda SF 4.02,29
9. Västerås SS, lag 2 4.03,45
10. Borlänge SS 4.04,69
11. Limhamns SS 4.04,79
12. Helsingborgs S 4.05,16
13. GKKN 4.05,64
14. Norrköpings KK 4.06,21
15. Jönköpings SS 4.07,38
16. Täby Sim 4.07,6
17. Piteå Sim 4.08,29
18. Skövde SS 4.08,61
19. SK Poseidon 4.09,59
20. Iggesunds IK 4.10,22

4 x 200 m (8.30,62 - 9.06,3)

1. Kristianstads SLS 8.18,92
2. Västerås SS, lag 1 8.19,52
3. Töreboda SF 8.32,59
4. SPIF, lag 1 8.32,84
5. Linköpings ASS 8.34,10
6. Upsala S 8.34,88
7. Västerås SS, lag 2 8.38,30
8. Karlstads SS 8.39,68
9. Landskrona SS 8.43,45
10. SPIF, lag 2 8.44,06
11. Jönköpings SS 8.45,41
12. Borlänge SS 8.45,89
13. SK Neptun 8.54,97
14. Helsingborgs S 8.55,3
15. GKKN 8.57,92
16. Piteå Sim 8.58,92
17. Norrköpings KK 9.01,61
18. Skövde SS 9.04,2
19. Spårvägens GoIF 9.04,49
20. Malmö S 9.04,60

BRÖSTSIM

100 m (1.10,84 - 1.18,27)

1. Annelie Holmström, 64, SPIF 1.11,73
2. Ingela Havaas, 62, Skövde SS 1.13,19
3. Eva-Marie Håkansson, 60, KSLS 1.13,2
4. Anna-Karin Andersson, 64, Varbergs Sim 1.13,97
5. Anette Fredriksson, 60, S 02 1.14,4
6. Ann-Sofi Roos, 59, KSLS 1.14,54
7. Elisabeth Wiklund, 62, Karlstads SS 1.14,96
8. Ingrid Tallberg, 61, Filipstads IF 1.15,18
9. Sara Pettersson, 67, SK Korrugal 1.15,28
10. Catharina Lindell, 63, SK Ran 1.15,4
11. Anki Nyström, 65, Iggesunds IK 1.15,72
12. Catharina Lindström, 66, Hvetlanda SS 1.15,82
13. Cecilia Franke, 64, SK Korrugal 1.15,93
14. Lena Hermansson, 65, Norrköpings KK 1.16,40
15. Görel Hagelin, 65, Ystads SS 1.16,44
16. Kerstin Gustafsson, 63, Karlstads SS 1.16,7
17. Helene Andersson, 64, SK Poseidon 1.16,75
18. Malin Rundgren, 65, SK Poseidon 1.16,88
19. Sara Jönsson, 66, SK Ran 1.16,9
20. Karin Sandh, 67, Järfälla S 1.17,04

200 m (2.33,76 - 2.47,4)

1. Annelie Holmström, 64, SPIF 2.33,18
2. Ann-Sofi Roos, 59, KSLS 2.33,38
3. Ingela Havaas, 62, Skövde SS 2.37,44
4. Anna-Karin Andersson, 64, Varbergs Sim 2.39,03
5. Eva-Marie Håkansson, 60, KSLS 2.39,41
6. Ingrid Tallberg, 61, Filipstads IF 2.40,5
7. Sofia Kraft, 65, SK Götene 2.40,70
8. Elisabeth Wiklund, 62, Karlstads SS 2.41,40
9. Lena Wiklund, 62, Borlänge SS 2.41,86
10. Malin Rundgren, 65, SK Poseidon 2.42,30
11. Catharina Lindell, 63, SK Ran 2.42,5
12. Görel Hagelin, 65, Ystads SS 2.42,90
13. Catharina Lindström, 66, Hvetlanda SS 2.44,05
14. Helen Ögren, 65, Örnsköldsviks ASS 2.44,26
15. Maud Jansson, 62, Upsala S 2.44,60
16. Camilla Tidman, 63, Ronneby SS 2.45,02
17. Catharina Persson, 62, SK Triton 2.45,28
18. Cecilia Franke, 64, SK Korrugal 2.45,91
19. Anette Philipsson, 65, LASS 2.46,05
20. Magdalena Andersson, 67, Upsala S 2.46,2

RYGGSIM

100 m (1.04,97 - 1.09,38)

1. Johanna Holmén, 64, Västerås SS 1.04,73
2. Pensé Andersen, 63, Landskrona S 1.05,36
3. Annika Uvehall, 65, Sandviks IK 1.05,60
4. Tina Gustafsson, 62, Norrköpings KK 1.05,93
5. Carina Ljungdahl, 60, Filipstads IF 1.06,09
6. Lena Andersen, 63, SK Neptun 1.06,51
7. Ann Carlsson, 65, Skövde SS 1.06,99
8. Sofia Kraft, 65, SK Götene 1.07,17
9. Anne Kisberg, 63, Karlstads SS 1.07,20
10. Susanne Dahlström, 63, Landskrona S 1.07,97
11. Catharina Roglert, 65, Västerås SS 1.08,18
12. Christina Andersson, 62, Varbergs Sim 1.08,2
13. Annika Lindholm, 65, LASS 1.08,28
14. Erika Edstedt, 66, Umeå SS 1.08,29
15. Eva Lundahl, 62, Borlänge SS 1.08,35
16. Diana Näsman, 64, SK GeMa 1.08,4
17. Elisabeth Wiklund, 62, Karlstads SS 1.08,75
18. Maria Andersson, 65, KSLS 1.08,83
19. Helena Ödmark, 65, Borlänge SS 1.08,85
20. Karin Forsberg, 65, GKKN 1.09,20
    Anna Silversand, 66, Ängelholms SS 1.09,20

200 m (2.18,44 - 2.28,9)

1. Johanna Holmén, 64, Västerås SS 2.18,03
2. Pensé Andersen, 63, Landskrona S 2.18,80
3. Tina Gustafsson, 62, Norrköpings KK 2.20,34
4. Ann Carlsson, 65, Skövde SS 2.22,37
5. Annika Uvehall, 65, Sandviks IK 2.22,94
6. Susanne Dahlström, 63, Landskrona S 2.24,00
7. Sofia Kraft, 65, SK Götene 2.24,5
8. Karin Forsberg, 65, Mölndals ASS 2.25,35
9. Ulrika Ek, 65, Piteå SS 2.26,08
10. Annika Lindholm, 65, LASS 2.26,10
11. Ylva de Val, 65, Åtvidabergs SS 2.26,32
12. Lotta Hilcz, 66, Växjö SS 2.26,79
13. Cecilia Persson, 65, SK Ran 2.26,81
14. Agneta Eriksson, 65, Västerås SS 2.26,86
15. Helena Ödmark, 65, Borlänge SS 2.27,0
16. Agneta Öhman, 62, Upsala S 2.27,2
17. Eva Sjögren, 67, Jönköpings SS 2.27,2
18. Eva Jansson, 63, Mariestads SS 2.27,4
19. Erika Edstedt, 66, Umeå SS 2.27,6
20. Eva Lundahl, 62, Borlänge SS 2.27,8

FJÄRILSIM

100 m (1.03,31 - 1.06,51)

1. Agneta Eriksson, 65, Västerås SS 1.02,1
2. Ann Axelsson, 64, Karlstads SS 1.02,6
3. Armi Airaksinen, 62, SPIF 1.02,8
4. Helena Ödmark, 65, Borlänge SS 1.03,8
5. Agneta Mårtensson, 61, Karlslunds IF 1.04,2
6. Anja Pettersson, 59, Upsala S 1.04,5
7. Annelie Wennberg, 64, Spårvägens GoIF 1.04,6
8. Christina Andersson, 62, Varbergs Sim 1.04,8

KORTBANESTATISTIK 1980

9. Charlotta Hjelm, 62, KSLS 1.04,88
10. Malin Rundgren, 65, SK Poseidon 1.05,00
11. Lena Ekblom, 62, KSLS 1.05,12
12. Cecilia Lenndahl, 62, SPIF 1.05,15
13. Anette Philipsson, 65, LASS 1.05,30
14. Helga Fleck, 62, Landskrona S 1.05,32
15. Kerstin Gustafsson, 63, Karlstads SS 1.05,4
16. Anna-Karin Andersson, 64, Varbergs Sim 1.05,63
17. Lisa Hörberg, 65, Helsingborgs S 1.05,64
18. Eva Palmér, 62, Motala SS 1.05,83
19. Tina Gustafsson, 62, Norrköpings KK 1.05,90
20. Ulla Mellström, 62, LASS 1.06,02

200 m (2.17,29 - 2.25,77)

1. Agneta Mårtensson, 61, Karlslunds IF 2.14,83
2. Armi Airaksinen, 62, SPIF 2.15,83
3. Ann Carlsson, 65, Skövde SS 2.17,48
4. Ann Axelsson, 64, Karlstads SS 2.18,09
5. Annelie Wennberg, 64, Spårvägens GoIF 2.18,60
6. Helena Ödmark, 65, Borlänge SS 2.18,98
7. Cecilia Lenndahl, 62, SPIF 2.19,55
8. Johanna Holmén, 64, Västerås SS 2.19,96
9. Anja Pettersson, 59, Upsala S 2.20,51
10. Anette Philipsson, 65, LASS 2.20,59
11. Ulla Mellström, 62, LASS 2.21,64
12. Lena Ekblom, 62, KSLS 2.22,19
13. Kerstin Gustafsson, 63, Karlstads SS 2.22,2
14. Tina Gustafsson, 62, Norrköpings KK 2.22,79
15. Lotta Hansson, 65, Skövde SS 2.23,51
16. Helga Fleck, 62, Landskrona S 2.23,71
17. Inga-Lena Adell, 65, Klippans SS 2.23,83
18. Anna Hultberg, 64, Turebergs IF 2.23,98
19. Lisa Hörberg, 65, Helsingborgs S 2.24,1
20. Marie Gommel, 64, Borlänge SS 2.24,94

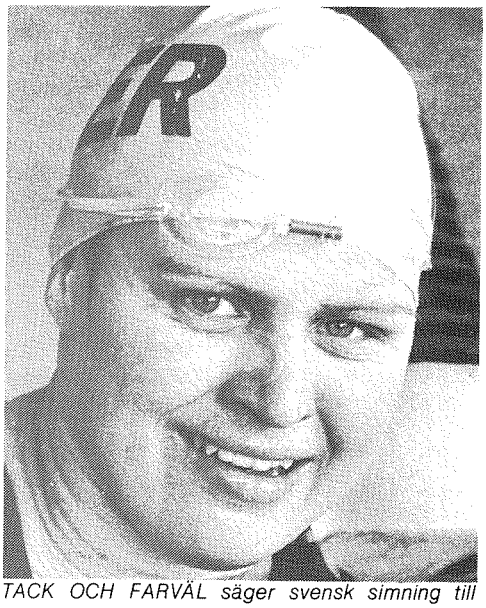
MEDLEY

200 m (2.18,99 - 2.28,0)

1. Ann-Sofi Roos, 59, KSLS 2.19,10
2. Anna-Karin Andersson, 64, Varbergs Sim 2.19,74
3. Anette Philipsson, 65, LASS 2.19,78
4. Monica Parsmark, 60, Upsala S 2.21,39
5. Sofia Kraft, 65, SK Götene 2.22,39
6. Tina Gustafsson, 62, Norrköpings KK 2.22,74
7. Lotta Hjelm, 62, KSLS 2.23,36
8. Kerstin Gustafsson, 63, Karlstads SS 2.23,43
9. Christina Andersson, 62, GKKN 2.23,9
10. Agneta Mårtensson, 61, Karlslunds IF 2.24,60
11. Ann Axelsson, 64, Karlstads SS 2.24,64
12. Anette Fredriksson, 60, S 02 2.24,7
13. Elisabeth Wiklund, 62, Karlstads SS 2.24,91
14. Annelie Holmström, 64, SPIF 2.25,04
15. Ingela Havaas, 62, Skövde SS 2.25,29
16. Malin Rundgren, 65, SK Poseidon 2.25,74
17. Birgitta Robertsson, 63, Töreboda SF 2.26,00
18. Eva-Lill Eriksson, 64, Västerås SS 2.26,17
19. Eva-Marie Håkansson, 60, KSLS 2.26,48
20. Ann Carlsson, 65, Skövde SS 2.27,10

400 m (4.54,48 - 5.12,02)

1. Ann-Sofi Roos, 59, KSLS 4.54,49
2. Sofia Kraft, 65, SK Götene 4.56,39
3. Monica Parsmark, 60, Upsala S 4.57,41
4. Anette Philipsson, 65, LASS 4.58,07
5. Eva-Lill Eriksson, 64, Västerås SS 5.00,62
6. Ann Axelsson, 64, Karlstads SS 5.00,91
7. Armi Airaksinen, 62, SPIF 5.02,4
8. Kerstin Gustafsson, 63, Karlstads SS 5.02,52
9. Agneta Eriksson, 65, Västerås SS 5.03,81
10. Annika Uvehall, 65, Sandviks IK 5.03,88
11. Marie Gommel, 64, Borlänge SS 5.03,92
12. Annika Lindholm, 65, LASS 5.04,89
13. Anna-Karin Andersson, 64, Varbergs Sim 5.05,4
14. Tina Gustafsson, 62, Norrköpings KK 5.05,96
15. Ann-Sofie Andersson, 66, Töreboda SF 5.06,21
16. Charlotta Hjelm, 62, KSLS 5.06,64
17. Ingela Havaas, 62, Skövde SS 5.07,4
18. Eva-Pia Ahlm, 65, Västerås SS 5.08,62



TACK OCH FARVÄL säger svensk simning till landslagskaptenen Ann-Sofi Roos, som i sin sista säsong som aktiv fortfarande stod på topp!

19. Ulrika Sandmark, 64, Spårvägens GoIF 5.10,19
20. Pernilla Henriksson, 62, Växjö SS 5.10,43

4 x 100 m (4.23,43 - 4.41,77)

1. Kristianstads SLS 4.21,78
2. SPIF, lag 1 4.21,83
3. Karlstads SS 4.22,44
4. Västerås SS 4.23,60
5. Upsala S 4.26,87
6. Skövde SS 4.28,95
7. Landskrona SS 4.32,49
8. SPIF, lag 2 4.32,95
9. SK Neptun 4.33,47
10. Järfälla S 4.33,75
11. SK Poseidon 4.34,57
12. LASS 4.35,68
13. Borlänge SS 4.36,68
14. Norrköpings KK 4.37,67
15. Helsingborgs S 4.38,36
16. Södertörns SS 4.39,1
    Växjö SS 4.39,1
18. Spårvägens GoIF 4.39,2
19. Töreboda SF 4.40,55
20. Filipstads IF 4.41,11

HERRAR

FRISIM

100 m (50,52 - 53,06)

1. Pelle Wikström, 61, Borlänge SS 50,01
2. Per Johansson, 63, Borlänge SS 50,34
3. Bengt Baron, 62, SK Korrugal 50,43
4. Michael Söderlund, 62, Karlskrona SS 50,77
5. Per-Ola Quist, 61, Helsingborgs S 50,96
6. Dan Larsson, 58, Sundsvalls SS 51,72
7. Jörgen Lindborg, 63, SK Ran 51,76
8. Roger Svensson, 60, Upsala S 51,91
9. Pekka Sihvola, 60, KSLS 51,96
10. Lars Lindqvist, 61, KSLS 52,01
11. Ulf Kaustinen, 62, Borlänge SS 52,10
12. Kenth Stenbäck, 59, SK Laxen 52,23
13. Anders Berggren, 63, Västerås SS 52,24
14. Tommy Pettersson, 63, SK Korrugal 52,43
    Fredrik Nyby, 63, Västerås SS 52,43
16. Inge Andersson, 56, KSLS 52,44
17. Per Björkman, 61, Upsala S 52,52
    Per Kersmark, 57, KSLS 52,52
19. Hans Bergkvist, 61, SK Hajen 52,53
20. Thomas Lejdström, 62, Västerås SS 52,60

200 m (1.50,81 - 1.55,69)

1. Thomas Lejdström, 62, Västerås SS 1.49,73
2. Mikael Söderlund, 62, Karlskrona SS 1.49,94
3. Pelle Wikström, 61, Borlänge SS 1.50,09
4. Per-Ola Quist, 61, Helsingborgs S 1.50,53
5. Anders Berggren, 63, Västerås SS 1.52,43
6. Jörgen Lindborg, 63, SK Ran 1.52,71
7. Kenth Stenbäck, 59, SK Laxen 1.53,43
8. Anders Haglund, 61, Kumla SS 1.53,68
9. Kalle Elias, 64, LASS 1.53,81
10. Roger Svensson, 60, Upsala S 1.53,87
11. Per Kersmark, 57, KSLS 1.53,89p
12. Jörgen Green, 61, Karlskoga SS 1.54,4
13. Magnus Petersson, 62, Jönköpings SS 1.54,42
14. Per Johansson, 63, Borlänge SS 1.54,47
15. Ulf Kaustinen, 62, Borlänge SS 1.54,48
16. Göran Rosenlund, 64, Malmö S 1.54,49
17. Mikael Örn, 61, Ystads SS 1.54,50
18. Inge Andersson, 56, KSLS 1.54,55
19. Anders Grillhammar, 64, SPIF 1.54,63
20. Joakim Sjöholm, 63, SPIF 1.55,12

400 m (3.53,01 - 4.06,64)

1. Magnus Petersson, 62, Jönköpings SS 3.51,20
2. Thomas Lejdström, 62, Västerås SS 3.51,46
3. Gary Andersson, 58, Västerås SS 3.56,31
4. Kalle Elias, 64, LASS 3.57,42
5. Anders Grillhammar, 64, SPIF 3.58,51
6. Anders Rutqvist, 58, Mariestads SS 3.59,0
7. Per-Åke Brinck, 63, Jönköpings SS 3.59,22
8. Michael Edstedt, 61, Umeå SS 3.59,99
9. Michael Söderlund, 62, Karlskrona SS 4.00,37
10. Per-Ola Quist, 61, Helsingborgs S 4.00,48
11. Anders Schöön, 64, Malmö S 4.01,70
12. Jörgen Green, 61, Karlskoga SS 4.01,88
13. Mikael Örn, 62, Ystads SS 4.02,35
14. Pelle Holmertz, 60, SPIF 4.03,2
15. Göran Rosenlund, 64, Malmö S 4.03,25
16. Kent Andersson, 64, Oxelösunds SS 4.04,84
17. Peter Andersson, 61, Södertälje SS 4.04,97
18. Ulf Peters, 63, Helsingborgs SS 4.05,1
19. Sven-Sören Bergqvist, 61, Västerås SS 4.05,12
20. Anders Berggren, 63, Västerås SS 4.05,32

1500 m (15.32,43 - 16.31,5)

1. Thomas Lejdström, 62, Västerås SS 15.16,82
2. Magnus Petersson, 62, Jönköpings SS 15.24,61
3. Anders Grillhammar, 64, SPIF 15.37,31
4. Kalle Elias, 64, LASS 15.37,46
5. Per-Åke Brinck, 63, Jönköpings SS 15.41,69
6. **Gary Andersson, 58, Västerås SS 15.41,71**
7. **Michael Edstedt, 61, Umeå SS** 15.51,42
8. Mikael Holmertz, 64, Motala SS 15.59,41
9. Anders Schöön, 64, Malmö S 15.59,76
10. Peter Andersson, 61, Södertälje SS 16.04,33
11. Jörgen Green, 61, Karlskoga SS 16.05,30
12. Ulf Peters, 63, Helsingborgs S 16.05,52
13. Linus Herteus, 60, SK Neptun 16.07,1
14. Jan Larsson, 64, Kristinehamns SS 16.14,12
15. Christer Sjölin, 60, SPIF 16.15,24
16. Alfons Kubulenso, 65, Gävle SS 16.15,54
17. Michael Söderlund, 62, Karlskrona SS 16.16,0
18. Gunnar Larsson, 61, Skara SS 16.19,73
19. Åke Granqvist, 63, Umeå SS 16.21,8
20. Nicklas Svedberg, 64, Jönköpings SS 16.26,95

4 x 100 (3.26,55 - 3.40,7)

1. Borlänge SS, lag 1 3.23,64
2. Kristianstads SLS 3.26,13
3. Västerås SS 3.29,73
4. Upsala S 3.30,18
5. Helsingborgs S 3.30,58
6. SPIF 3.32,24
7. S 02 3.32,91
8. SK Laxen 3.33,92
9. Ystads SS 3.34,39

KORTBANESTATISTIK 1980

10. SK Korrugal 3.35,38
11. SK Hajen 3.36,00
12. SK Neptun 3.36,44
13. Södertörns SS 3.36,8
14. Järfälla S 3.36,86
15. Borlänge SS, lag 2 3.37,13
16. Malmö S 3.37,36
17. Södertälje SS 3.38,00
18. SK Poseidon 3.38,35
Umeå SS 3.38,35
20. IFK Lidingö 3.39,18

4 x 200 m (7.32,60 - 8.07,90)
1. Västerås SS 7.32,71
2. Borlänge SS 7.34,69
3. Kristianstads SLS 7.37,18
4. Helsingborgs S 7.40,58
5. Upsala S 7.42,22
6. SPIF 7.44,64
7. Ystads SS 7.47,71
8. SK Neptun 7.50,22
9. S 02 7.52,70
10. Södertälje SS 7.53,92
11. Malmö S 7.55,14
12. Jönköpings SS 7.56,69
13. SK Korrugal 7.58,12
14. Järfälla S 7.58,90
15. Linköpings ASS 8.01,11
16. SK Laxen 8.01,85
17. Karlskoga SS 8.04,44
18. SK Poseidon 8.08,02
19. SK Hajen 8.12,17
20. Skövde SS 8.12,9

BRÖSTSIM

100 m (1.03,43 - 1.08,4)
1. Peter Berggren, 62, Skäret SS 1.03,48
2. Glen Christiansen, 57, GKKN 1.03,98
3. Mikael Tredahl, 61, SPIF 1.05,29
4. Mikael Örn, 61, Ystads SS 1.05,36
5. Lars Lindqvist, 61, KSLS 1.05,40
6. Hans Bergqvist, 61, SK Hajen 1.05,49
7. Mikael Sirenius, 63, Sundsvalls SS 1.06,91
8. Jan Färjh, 59, SPIF 1.06,96
9. Mikael Backby, 63, Västerås SS 1.07,03
10. Gunnar Sanderup, 63, Norrköpings KK 1.07,09
11. Tommy Pettersson, 63, SK Korrugal 1.07,24
12. Jan Mandahl, 61, Upsala S 1.07,39
13. Lars-Åke Wennborg, 63, SPIF 1.07,41
14. Tomas Litzén, 63, Järfälla S 1.07,66
15. Pelle Hedbys, 59, Helsingborgs S 1.07,70
16. Stefan Jansson, 59, Örebro SS 1.08,0
17. Peder Svensson, 61, SK Poseidon 1.08,05
18. Sandor Bruder, 60, SK Korrugal 1.08,2
19. Torbjörn Pettersson, 63, Västerås SS 1.08,3
20. Jan Göransson, 63, SPIF 1.08,36

200 m (2.18,22 - 2.29,66)
1. Peter Berggren, 62, Skäret SS 2.16,77
2. Glen Christiansen, 57, GKKN 2.19,73
3. Jan Färjh, 59, SPIF 2.21,83
4. Jan Mandahl, 61, Upsala S 2.22,27
5. Mikael Tredahl, 61, SPIF 2.22,94
6. Lars-Åke Wennborg, 63, SPIF 2.24,56
7. Mikael Sirenius, 63, Sundsvalls SS 2.25,46
8. Ulf Björklund, 56, Falu SS 2.25,50
9. Stefan Jansson, 59, Örebro SS 2.25,62
Mikael Örn, 61, Ystads SS 2.25,62
11. Peter Söderlund, 62, Skövde SS 2.26,30
12. Torbjörn Pettersson, 63, Västerås SS 2.26,50
13. Morgan Engström, 63, Upsala S 2.27,12
14. Lars Lindqvist, 61, KSLS 2.28,47
15. Gunnar Sanderup, 63, Norrköpings KK 2.28,88
16. Anders Blomqvist, 62, Lycksele IF 2.29,01
17. Mikael Backby, 63, Västerås SS 2.29,06
18. Peder Svensson, 61, SK Poseidon 2.29,15
19. Göran Henriksson, 62, KSLS 2.29,38
20. Bo Olvegård, 61, KSLS 2.29,4

RYGGSIM

100 m (56,27 - 1.01,71)
1. Bengt Baron, 62, SK Korrugal 56,32
2. Michael Söderlund, 62, Karlskrona SS 57,00
3. Mikael Nyström, 58, SK Neptun 58,77
4. Bengt Svensson, 57, Upsala S 59,25
5. Jan Thorell, 59, SPIF 59,58
6. Hans Leijonhufvud, 62, Hedemora SS 59,76
7. Gary Andersson, 58, Västerås SS 59,99
8. Mikael Brandén, 59, SPIF 1.00,10
9. Anders Schöön, 64, Malmö S 1.00,20
10. Joakim Svensson, 60, Helsingborgs S 1.00,31
11. Joakim Sjöholm, 63, SPIF 1.00,42
12. Oscar Georgii, 63, Alingsås SLS 1.00,43
13. Hans Fredin, 66, Södertörns SS 1.00,53
14. Ulf Kaustinen, 62, Borlänge SS 1.00,70
15. Björn Dahlman, 62, Skövde SS 1.00,83
16. Nils Liedberg, 62, Karlstads SS 1.00,92
17. Inge Andersson, 56, KSLS 1.01,00
18. Jan Andersson, 59, SK Hajen 1.01,09
19. Åke Nylén, 62, Karlskoga SF 1.01,10
20. Frank Bogren, 63, Norrköpings KK 1.01,11

200 m (2.02,69 - 2.14,01)
1. Bengt Baron, 62, SK Korrugal 2.01,21
2. Michael Söderlund, 62, Karlskrona SS 2.02,27
3. Jan Thorell, 59, SPIF 2.04,22
4. Mikael Nyström, 58, SK Neptun 2.06,74
5. Joakim Svensson, 60, Helsingborgs S 2.08,40
6. Oscar Georgii, 63, Alingsås SLS 2.09,01
7. Torbjörn Sjölin, 63, SPIF 2.09,24
8. Per-Åke Brinck, 63, Jönköpings SS 2.09,28
9. Anders Schöön, 64, Malmö S 2.09,83
10. Gary Andersson, 58, Västerås SS 2.09,94
11. Björn Dahlman, 62, Skövde SS 2.10,33
12. Hans Fredin, 66, Södertörns SS 2.10,34
13. Göran Höglund, 60, SK Neptun 2.11,14
14. Hans Leijonhufvud, 62, Hedemora SS 2.11,50
15. Inge Andersson, 56, KSLS 2.12,22
16. Thomas Lejdström, 62, Västerås SS 2.12,40
17. Åke Granqvist, 63, Umeå SS 2.12,7
18. Göran Rosenlund, 64, Malmö S 2.12,85
19. Carl-Gunnar Otter, 62, Eskilstuna SS 2.12,9
20. Åke Nylén, 62, Karlskoga SS 2.13,08

FJÄRILSIM

100 m (54,88 - 59,2)
1. Bengt Baron, 62, SK Korrugal 56,08
2. Pelle Wikström, 61, Borlänge SS 56,22
3. Per-Ola Quist, 61, Helsingborgs SS 56,88
4. Ove Nylén, 59, KSLS 57,28
5. Sten Williamsson, 62, SPIF 57,38
6. Ulf Kaustinen, 62, Borlänge SS 57,48
7. Nicklas Bencsik, 63, KSLS 57,52
8. Per Kersmark, 57, KSLS 57,71
9. Thomas Lejdström, 62, Västerås SS 57,76
10. Åke Granqvist, 63, Umeå SS 57,8
11. Per Lindvall, 61, SK Neptun 58,08
12. Mattias Boström, 63, Helsingborgs SS 58,10
13. Per Eriksson, 63, SK 70 58,13
14. Lars Karlsson, 62, Nässjö SLS 58,22
15. Sven-Sören Bergqvist, 61, Västerås SS 58,30
16. Jörgen Erixon, 60, S 02 58,52
17. Lennart Menthor, 60, S 02 58,66
18. Nils Liedberg, 62, Karlstads SS 58,73
19. Magnus Pettersson, 62, Motala SS 58,80
20. Per Tegnander, 63, SK Hajen 58,94

200 m (2.00,84 - 2.11,9)
1. Thomas Lejdström, 62, Västerås SS 2.00,12
2. Ove Nylén, 59, KSLS 2.03,59
3. Åke Granqvist, 63, Umeå SS 2.04,77
4. Mattias Boström, 63, Helsingborgs SS 2.05,03
5. Per Eriksson, 63, SK 70 2.06,17
6. Sven-Sören Bergqvist, 61, Västerås SS 2.06,52
7. Gary Andersson, 58, Västerås SS 2.06,68
8. Gunnar Persson, 61, Ängelholms SS 2.06,94
9. Kalle Elias, 64, LASS 2.07,93
10. Per Lindvall, 61, SK Neptun 2.08,26
11. Patrik Jönsson, 64, SK Ran 2.08,57
12. Anders Persson, 60, Helsingborgs SS 2.08,96
13. Peter Pettersson, 57, SK Laxen 2.09,30
14. Jörgen Erixon, 60, S 02 2.09,36
15. Göran Westerlund, 56, Karlstads SS 2.09,42
16. Lars Karlsson, 62, Nässjö SLS 2.09,65
17. Lennart Mentor, 60, S 02 2.09,74
18. Peter Berggren, 62, Skäret SS 2.09,95
19. Lars Densfelt, 60, Limhamns SS 2.09,96
20. Björn Dahlman, 62, Skövde SS 2.10,2

MEDLEY

200 m (2.07,37 - 2.13,40)
1. Gary Andersson, 58, Västerås SS 2.06,60
2. Thomas Lejdström, 62, Västerås SS 2.07,2
3. Bengt Baron, 62, SK Korrugal 2.08,0
4. Michael Söderlund, 62, Karlskrona SS 2.08,2
5. Jörgen Lindborg, 63, SK Ran 2.08,4
6. Peter Ahlberg, 59, Borlänge SS 2.08,7
7. Peter Berggren, 62, Skäret SS 2.08,9
8. Lars Petersson, 63, Södertörns SS 2.09,2
9. Mikael Örn, 61, Ystads SS 2.09,9
10. Bengt Svensson, 57, Upsala S 2.10,0
11. Göran Rosenlund, 64, Malmö S 2.10,5
12. Stefan Jansson, 59, Örebro SS 2.11,0
13. Mats Petersson, 61, KSLS 2.11,4
14. Anders Peterson, 65, Mariestads SS 2.11,8
15. Åke Granqvist, 63, Umeå SS 2.12,1
16. Roger Jonsson, 61, Älvsby SS 2.12,4
17. Christer Jönsson, 63, S 02 2.12,5
18. Mikael Holmertz, 65, Motala SS 2.12,5
19. Per Wikström, 61, Borlänge SS 2.12,9
20. Ingemar Nilsson, 63, SK Poseidon 2.13,1

400 m (4.30,56 - 4.45,25)
1. Thomas Lejdström, 62, Västerås SS 4.22,6
2. Gary Andersson, 58, Västerås SS 4.27,7
3. Peter Berggren, 62, Skäret SS 4.35,3
4. Peter Söderlund, 62, Skövde SS 4.35,9
5. Åke Granqvist, 63, Umeå SS 4.36,2
6. Peter Andersson, 61, Södertälje SS 4.36,5
7. Gunnar Persson, 61, Ängelholms SS 4.36,7
8. Anders Peterson, 65, Mariestads SS 4.37,7
9. Mattias Boström, 63, Helsingborgs SS 4.37,8
10. Jörgen Lindborg, 63, SK Ran 4.37,9
11. Robert Eklöf, 60, LASS 4.38,4
12. Magnus Petersson, 62, Jönköpings SS 4.38,8
13. Mikael Holmertz, 65, Motala SS 4.39,8
14. Lars Petersson, 63, Södertörns SS 4.40,9
15. Anders Grillhammar, 64, SPIF 4.41,0
16. Mikael Edstedt, 61, Umeå SS 4.41,3
17. Peter Ahlberg, 59, Borlänge SS 4.42,2
18. Krister Jönsson, 63, S 02 4.42,9
19. Kalle Elias, 64, LASS 4.43,9
20. Tomas Sääf, 62, Skövde SS 4.44,2

4 x 100 m (3.52,80 - 4.09,03)
1. Kristianstads SLS, lag 1 3.54,3
2. Upsala S 3.55,2
3. Helsingborgs SS 3.55,3
4. Borlänge SS 3.55,4
5. SPIF, lag 1 3.55,9
6. Västerås SS, lag 1 3.57,
7. SK Neptun 3.57,
8. SK Korrugal 3.58,
9. S 02, lag 1 3.59,
10. SPIF, lag 2 4.00,
11. Malmö S 4.01,
12. Västerås SS, lag 2 4.02,
13. KSLS, lag 2 4.04,
14. Södertörns SS 4.04,
15. GKKN 4.04,
16. S 02, lag 2 4.05,
17. Järfälla S 4.05,
18. Limhamns SS 4.06,
19. Karlstads SS 4.07,
20. SK Hajen 4.07,

LJUSKOPIA 026·124770

LJUSKOPIERING

Elstatkopiering XEROX med förminskning och sortering.

— OVERHEAD —

PLASTSPIRALSBINDNING

Faxilduplicering - elstenciler.

Plastlaminering som bevarar och skyddar, matsedlar, kartor, sjökort, affischer, produktbilder, foton, broschyrer och textillaminering.

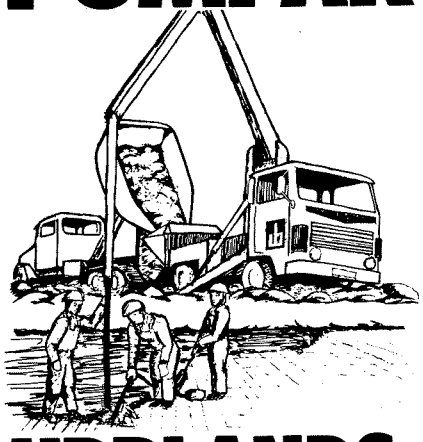
AB ÖBERGHS

LJUSKOPIA

S. Kungsgatan 9 - Gävle

Telefon 026-12 47 70, 12 03 89

BETONG BRUK & PUMPAR



UPPLANDS BETONG

TEL. 018-10 02 50

SIMGLASÖGON

finns numera att få i Din egen styrka.

Vänd Dig till Din optiker på platsen.

Alltid läckra bakverk

Beställningar — Servering

Öppet vardagar 09.00-19.00
Lördagar 09.30-16.00
Söndagar 13.00-19.00

DIPLOM KONDITOR

KONDITORI KLIPPAN

Kungsgatan 5 - AVESTA - Tel. 506 56

MELLERSTA SKÅNES HORBY TRYCKERI AB

1980

SVENSKA SIMFÖRBUNDET
Idrottens Hus 123 87 FARSTA

Super flyback

Superflyback är en vidareutveckling från Flyback. En av Arenas succéer i tävlingsbassänger världen över. Ryggen har fått en helt ny skärning som eliminerar vertikala sömmar, som i sin tur ger bättre passform. Superflyback är även skuren högre framtill vid låren, för att ge större rörelsefrihet.

... 1/ 100 sekund kan betyda världsrekord.



Arena har också ett stort program av sköna strand- och fritidskläder.

arena®

Arena marknadsförs i Sverige av
handic sport ab
Box 1124 - 436 00 Askim
Telefon: 031/28 94 00
Telex: 2558