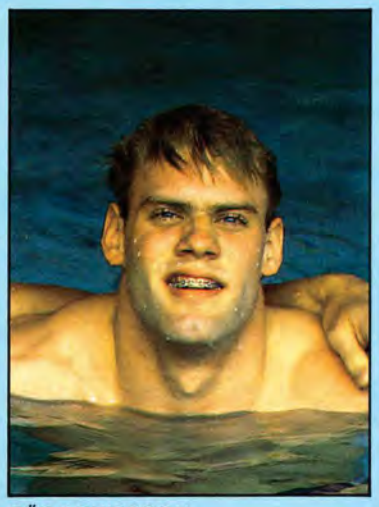
Simsport

MEDDELANDEN FRÅN SVENSKA SIMFÖRBUNDET



Hon har glimten i ögat

Tina ny medarbetare i Simsport



PÄR ARVIDSSON

PÄR MOT EN TREDJE OS-START

Nordiska Juniormästerskapen i Simning NJM 9–11 december 1983 Linköping

22 GULD TILL SVERIGE I JUNIOR-EM

Nordiska Juniormästerskapen i simning avgjordes i Linköping strax före jul. Sverige var klart dominerande med bl a 22 guldmedaljer.

LÅNGBANE-STATISTIK

CLAES-GÖRAN EFTER SVEN



CLAES-GÖRAN WIDÉN.

ARENA SPRINT:

Pelle snabbast i Europa!

Under hela sommaren 1983 genomfördes 50-meterstävlingen Arena Sprint. Sedan resultaten från hela världen sammanställts står det klart att flera svenskar finns med i toppen. Bäst lyckades Pelle Holmertz (bilden) som var snabbast i Europa.

Foto: Roger Stark



Nr 1
Januari 1984
Årgång 39

Efter allt "plaskande" i vattnet —
kopplar Ni av på
GIMMICK-BAREN
Timrå simhall - 861 00 TIMRÅ
Telefon 060/57 53 93

Grillat — Korv — Hamburgare
Konfektyrer — Läsk m.m.

Målerifirma TeKå AB

ETT RP FÖRETAG

INOM BYGGNADSINDUSTRIN

Prästgatan 31 - Box 670 - 831 27 Östersund
Telefon 063/12 49 30

åm

— VET ATT RÄTT OCH ENERGI-
GIVANDE KOST

— BETYDER ARBETSGLÄDJE OCH
GER DÄRMED GODA RESULTAT

mjölk • smör • ost • grädde

åm ÅNGERMANLANDS
MEJERIFÖRENING

Kalix Färg- &
Kemikalieaffär AB
Köpmannagatan 10
Telefon 0923/101 38 Filialen 113 38

ALLT I BRANSCHEN

VALLBY
HERRFRISERING
Allmogeplatsen 33 - 724 80 VÄSTERÅS
Telefon 021/35 61 60

Välkommen in — Välkammad ut

Svenska Simförbundet

SIMSPORT

MEDDELANDEN FRÅN
SVENSKA SIMFÖRBUNDET

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

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

Redaktör:
ROGER STARK
Enebrovägen 14
633 47 Eskilstuna
Tel. Simsport 016/11 33 19

ISSN 0346-1084

Nr. 1 — 1984 — Årgång 39

Utkommer med 12 nr/år

Prenumeration:

Helår 90:-
Utlandet 100:-

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

MANUS-STOPP

Manus till Simsport nr. 2 1984 måste vara redaktionen, Enebrovägen 14, 633 47 Eskilstuna, tillhanda senast 6 februari.

Manuskript till Simsport nr. 3 1984 skall vara redaktionen tillhanda senast 6 februari.

STR Malmö -84

FÖRBUNDETS EKONOMI MÅSTE HANTERAS VARSAMT



OLLE STRÖMBERG

Under ganska exakt 10 år har jag mer eller mindre påtagit mig det ekonomiska ansvaret inom Svenska Simförbundets styrelse. Utvecklingen under denna tid har varit enorm, även om vi tar hänsyn till inflationen.

Jag vill här göra en liten tillbakablick för att simmar-Sverige skall få en uppfattning vad som skett under denna tid.

Om vi går tillbaka till 1978 så hade vi detta år en totalomsättning av 4,1 milj. kronor, härav RF-bidrag 1,5 milj, försäljningsverksamheten gav en totalintäkt på 1,9 milj. och resursanskaffningen 0,4 milj. kronor. Vi fördelade medlen med 950.000 kronor till tävlingskommittéerna och hade centrala kostnader samt kostnader för utbildningen på 1,9 milj., resten avsåg inköp till försäljningsavdelningen.

1980 presenterade jag för årsmötet en långtidsplan för åren 1981-84 som 1983 gav kostnader på 6,8 milj. och 1984 7,2 milj kronor. Tävlingsverksamheten skulle efter denna beräkning få 2,850 milj. 1983 och 2,9 milj. 1984.

När vi nu har facit i handen så kan vi notera att budgeten för 1983 gav 2,850 milj. till tävlingsverksamheten och för 1984 har vi budgeterat 3,1 milj. kronor. Totalomslutningen för 1983 blev 7,1 milj. och för 1984 7,5 milj. kronor allt efter budget. Detta innebär att vi, trots att 1984 är OS-år där vi sparar kostnader för det internationella mästerskapet, ökade bidraget till tävlingsverksamheten med 200.000 kronor mot vår tidigare beräkning. Detta har kunnat ske tack vare att simmar-Sverige ställde upp på simmarfemman som gav oss c:a 500.000 kronor tillsammans med det slopade poängbidraget.

För 1984 beräknar vi intäkterna enligt följande: RF-bidrag 2,9 milj. resursanskaffning 1,0 milj., försäljningsintäkter 2,9 milj., Simsport prenumerationsavgifter och annonser 0,4 milj., räntor 150.000 kronor samt övriga intäkter 150.000 kronor, totalt 7,5 milj. kronor.

Vi lever farligt. Minsta miss i försäljningsverksamheten och resursanskaffningen gör att vi får tära på det lilla kapital vi har.

Det här innebär att vi alla måste vara uppmärksamma på hur vi hanterar Simförbundets ekonomi. Våra tävlingskommittéer måste vara beredda på att vi inte har möjlighet öka anslaget kommande år. De medel som tilldelas måste användas med ändå större försiktighet än hittills. Vi måste söka andra vägar för inkvartering och resor, prova alternativa möjligheter för ce centrala läger som är oundgängliga. Hela tiden tänka ekonomiskt. För den centrala biten och utbildningssidan måste styrelsen utreda möjligheter till besparingar och intensivt arbeta på resursanskaffningen och vår försäljningsverksamhet. Några förändringar av vår verksamhet som ger kostnader kan vi inte tänkas genomföra de närmaste åren.

Av ovan redovisade hoppas vi simmar-Sverige förstår varför styrelsen inte kunde tillstyrka en anställning av förbundskapten i simning på heltid. Vi bedömde att vår ekonomi inte tillåter större satsning ekonomiskt på förbundskaptenen än vad som vi hittills erlagt för den lösning vi haft inklusive damsatsningen. Oavsett om vårt ställningstagande var rätt eller fel var vi "härtill nödda och tvungna".

Även om simningen svarar för 90 % av vår aktivitet måste vi tänka på de andra kommittéerna så att de kan genomföra en någorlunda meningsfylld verksamhet. Detta innebär dock inte att vi kan ställa upp med någon personalförstärkning till dessa kommittéer utan de måste liksom hittills förlita sig till de ideellt arbetande ledarna.

Jag tror avslutningsvis att vi med gemensamma ansträngningar, där våra klubbar lojalt, liksom hittills, ställer upp, skall kunna klara vår målsättning på 80-talet men enbart med skärpt uppmärksamhet på vad det kostar.

Ha en god fortsättning på simmaråret 1984 och mina välgångsönskningar till våra aktiva där det stora målet är OS.

Stor svensk domin

— men var fanns en

■■■ 22 guld, 17 silver och 8 brons. Endast ett fåtal utanför medaljpallen i de 30 grenarna. Den svenska dominansen var som väntat påtaglig vid nordiska juniormästerskapen i Linköpings simhall andra veckoslutet i december.

■■■ Trots det hade gästerna riktigt kul. Inte minst de båda 17-åringarna, norska Helene Björnstad och danske Benny Nielsen. De fick nämligen tävlingarnas prestationspriser!!

— Också helt riktigt. Våra simmare gjorde vad de skulle i medaljplockning men hade svårt med uppladdningen, förklarade lagledaren Sonny Andersson från Finspång helt riktigt.

En vecka efter fina junior-SM-arrangemang i Malmö var det föga stimulerande att kasta sig i vattnet för ett junior-NM med sämre konkurrens på finalfältet. . .

Ett bra exempel var Anders Holmertz, Motalas 15-årige frisimstalang. Fartexplosionen i Malmö förde ju honom till två svenska rekord och direkt in på världsbästalistan (14:e) genom tiderna på 1500 meter.



ANDERS HOLMERTZ gick på sparlåga, men var ändå en av de största i NJM.

TRIPPEL

I Linköping plaskade han fram på sparlåga — men håvade ändå in tre guldmedaljer. Utan ett entusiastiskt leende.

Anders ställde upp för att vinna. Och gjorde det trefaldigt (förutom en lagkapp).

— Men jag matchade inte klockan, som han uttryckte sig.

40 sekunder sämre på maratonsträckan.

I alla tre frisimsloppen var norske Björn Warland med och lekte i täten. Men när det drog ihop sig till finish tryckte Motalajunioren till lite extra och säkrade vinsterna med minsta möjliga marginal. Ett sätt att spara krafter på!

Ann Linder klarade också tre frisimsguld på de längsta sträckorna. Och ville mycket, men visade sig följaktligen heller inte stoppa för tempot de sista längderna. Rekordfarten var annars ambitiös i t ex 800-metersloppet.

En vecka efter formtoppen känns det tungt.

Hasse Fredin visade i sjuke Rudi Dollmayers frånvaro suveränitet i ryggsimmet och Maria Kardums flitiga deltagande resulterade i två guld och två silver.

BRA RESERV

På 100 m ryggsim kunde Maria glädja Hillevi Borga från ÖSA, Örebro, efter ett trivsamt triangeldrama med Lise-Lotte Nylund som resterande part.

Just Borga fick utgöra ett av undantagen i svensktruppen. Undantagen som överträffade sig själva, med personligt rekord.

Klart hon strålade av lycka, Hillevi. Blixtinkallad reserv gjorde hon sensation med att vinna!

JSM-trean tog JNM-guldet genom en frisk satsning från start. Bära eller brista. Det bar!

Fick Ann Linder prestationspriset på flicksidan i den svenska truppen, så gick

ans i NJM

tusiasmen?



TVÅ GULD OCH TVÅ SILVER blev Maria Kardums facit i Junior-NM.
Foto: Roger Stark

motsvarigheten bland pojkarna till bröstsimmaren Jan Stensson, Hagfors. Duellen med Jerker Ridderhall var fascinerande ända in i målplattan och en av de som fängslade en tyvärr fåtalig publik i Linköping. 2.22 på 200 meter.

LASS annonserade om fri entré. Inte ens det hjälpte. Östgötarna föreföll julhandla till hundraprocent.

Eller planerade för lucia. Och var det någon som hörde Ulrika Krämer gå och nynna på luciasången så har det sin förklaring. Hon hade nämligen utsetts till Helsingborgs lucia och blev spontant hyllad, lång och blond som det sägs lucia bäst skall vara i nordiska kylan.

REKORDSTART

Våra nordiska vänner då i de här rekordstora NJM-tävlingarna, med Färöarna med för första gången på ett utvecklingsstadie?

Jo, som sagt fanns några granna profiler där. Norska bröstsimsflickan Helene Björnstad flöt ifrån konkurrenterna och det hade nog inte ens räckt om Petra Hildér från Järfälla kunnat ställa upp. Nu fick Petra kasta in handduken, eller rättare sagt lägga sig bland lakanen i hög feber och överlåt ansvaret till i första hand Helena Kälvehed från Korrugal. Det medförde norskt guld och svenskt silver på båda sträckorna.

Danske Benny Nielsen firade tidig julafton redan den 10 december. Tre guld samma dag på tre försök, två danska seniorrekord och imponerande kapacitet i medley.

MARIAS GLÄDJE

Men även de mätta, dominerande svenskarna kunde när det krävdes. En urtjusig punkt på arrangemangens 30 grenar satte Maria Kardum när hon förde upp Sverige till lagkappsvinst i 4×100 m medley. Kristianstads-Maria klockades för 56,27 på frisimmet i en stimulerande jakt och vinst med långfingersnagelns längd. Då var det luft i luckan.

Annars minns jag NJM 1983 mest för måttligt engagerade simmare på nedgång i formkurvan, ihåliga heat och anledning till kaffetår för att fördriva tiden.

ÅKE NYDAHL



Tina skriver i Simsport!

Simsport är Svenska Simförbundets officiella tidning. Simsport kommer att bjuda på extra mycket läsning under OS-året 1984. Första nyheten presenterar vi här:

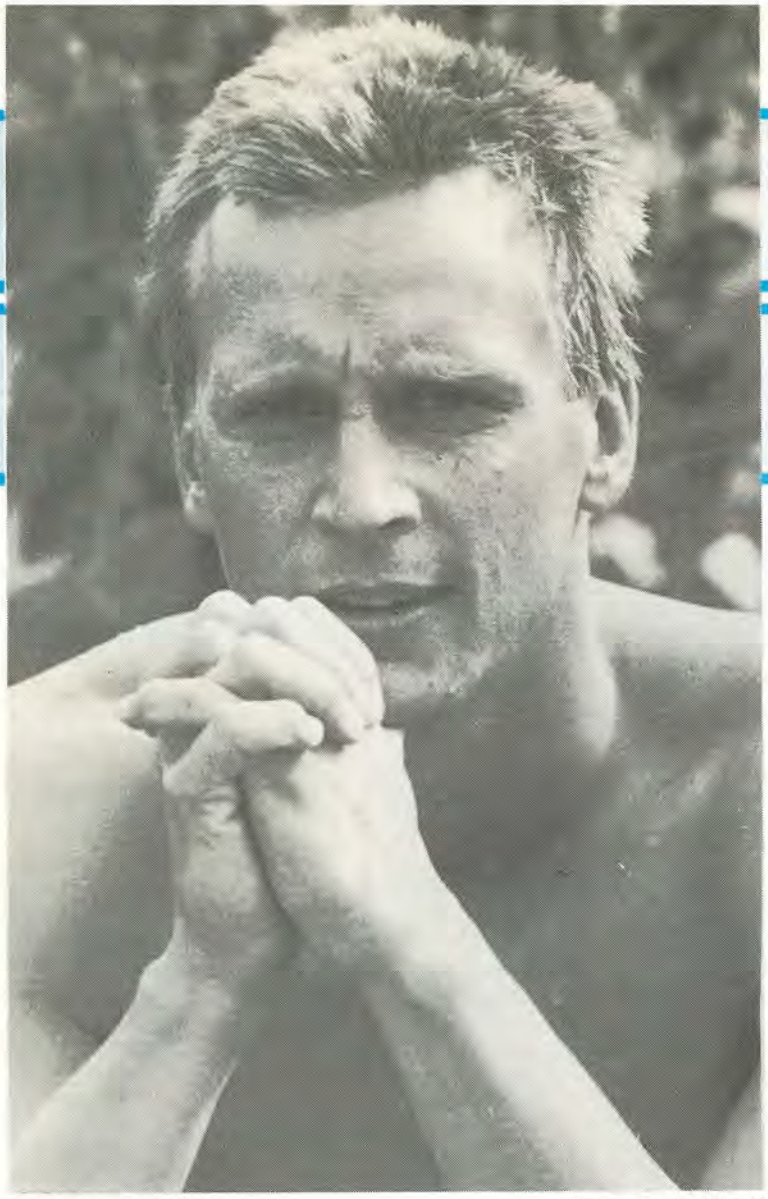
Tina Gustafsson återkommer fortsättningsvis varje nummer av Simsport med något intressant simämne. Ibland fyller hon, som i det här numret, flera sidor, medan det andra gånger blir mindre aktstycken.

Simsports nya medarbetare tillhör de aktivas skara. Hon var 1980 med i det svenska laget som tog OS-medalj på 4 x 100 m frisim (tillsammans med Agneta Mårtensson, Carina Ljundahl och Agneta Eriksson) och hon är OS-kandidat 1984.

Tina har bestämt sig för att slå in på den journalistiska banan och är numera medarbetare på Norrköpings Tidningars sportredaktion.

Välkommen in i Simsports spalter, Tina Gustafsson!

TRYGG HANSA



PELLE HOLMERTZ. *(Foto: Roger Stark)*

Holmer
Europa

▪▪▪ Pelle Holmertz är snabbast i Europa.
▪▪▪ Europamästaren Per Johansson är bara trea . . .
▪▪▪ Visst kan det vara lite upp och ner här i världen. Och när vi rett ut den här saken, så står det i alla fall fast att Sverige är en världsnation i sprintersimning.

Det är tävlingen Arena Sprint som avgjorts med resultatet att Stockholmspolisens och Sveriges Pelle Holmertz delar förstaplatsen med Berndt Hoffmeister, medan Per Johansson, Borlänge, har hamnat på tredje plats.

Per Johansson är regerande Europamästare på 100 m frisim, medan Arena Sprint är en 50-meterstävling — en längd i lång bana.

VID UTE-SM

Tävlingen är världsomfattande, men de aktiva får välja tillfälle och bassäng själva. För svenskt vidkommande avgjordes Arena Sprint i samband med ute-SM i Falun i juli. Sedan har de olika nationernas resultat registrerats centralt — och så här efter årsskiftet är det dags att presentera resultatlistan.

Den Europeiska listan toppas av Pelle Holmertz och Berndt Hoffmeister, Västtyskland, vilka båda noterades för tiden 23,21.

Per Johansson blev Europatrea med 23,35. Pelle Wikström, Borlänge är 6:a med 23,84, 9) Janne Nilsson, Borlänge, 23,96, 11) Anders Bladh, Södertälje, 24,07.

AGNETA TVÅA

Flera svenska flickor har också hamnat på Europalistorna. Överst är dock Västtyskan Karin Seick, varpå följer Agneta Eriksson från Västerås på andra plats.

Damtävlingen: 1) Karin Seick, Västtyskland, 26,85, 2) Agneta Eriksson, Västerås, 26,92, 7) Suzanne Nilsson, Filipstad, 27,21, 11) Karin Furuhed, Borlänge, 27,31, 12) Anette Fredriks-

SIMKLUBBAR SE HIT!

Gå ej över ån efter vatten, utan gör som landslaget i konstsim — välj Jönköpings kommun som lägerplats. Vi erbjuder utmärkta anläggningar för såväl träning som förläggning.

Exempel:
Attarpsbadet 50 meters bassäng med hoppdel
Brunstorpsbadet 50 meters bassäng
Rosenlundsbadet 50 meters bassäng och komplett hoppdel
Alternativa förläggnings- och matställen kan erbjudas till humana priser.

Begär prospekt från:
FRITIDSKONTORET JÖNKÖPINGS KOMMUN TEL. 036/13 29 60
BOX 1002
561 24 HUSKVARNA

JÖNKÖPINGS KOMMUN
Badsektorn

rtz snabbast i Europa

amästaren bara trea!

son, S 02, 27,37, 14) Iréne Asp, SK Triton, 27,41.

SVENSKA REKORD

De tider som Agneta Eriksson och Pelle Holmertz representerar med i Arena Sprint gäller också som Svenska rekord.

— Ja, eftersom det var första gången 50 m frisim fanns med på SM-programmet var det bestämt att segrartiden skulle gälla som svenskt rekord, något som inte jag är speciellt glad åt, säger Pelle Holmertz.

Anledningen till att Pelle är "lite sur" är att han under sin studie- och träningstid i USA simmade många 50-metersiopp.

— Och jag har ett personligt rekord (23,05) som är bättre än det svenska rekord jag själv har. Lite underligt, eller hur?

Nästa gång vi får se Pelle Holmertz tävla blir i Svenska Simspelen i Borlänge. Där blir 50 m frisim och 100 m frisim mycket namnstarka grenar på herrsidan.

ROGER STARK



AGNETA ERIKSSON tvåa i Europa på 50 m frisim.

☐ Ja tack, jag vill prenumerera på Simsport resten av 1984 och ska själv betala prenumerationsavgiften. Jag förbinder mig att senast 30 dagar efter det att jag fått inbetalningskortet betala årsavgiften.

NAMN .....

ADRESS .....

POSTNR. ..... POSTADRESS .....

☐ Jag ger Simsport som gåva till

NAMN .....

ADRESS .....

POSTNR. ..... POSTADRESS .....

Gåvoprenumerationen för resten av året betalas av mig när inbetalningskort kommer

NAMN .....

ADRESS .....

POSTNR. ..... POSTADRESS .....

Frankeras ej
Simsport
betalar portot

Simsport

Svarspost
Kundnummer 30192025
630 08 Eskilstuna

Elitsimningens årspremiär:
AGNETA BÄTTRE ÄN VID ROM-EM

■■■ Det märks att det är OS-år. Förberedelserna inför simtävlingarna i Los Angeles i sommar har redan kommit in i ett så viktigt skede, att ingen simmare i världseliten vågar bryta den hårda träningen ens för att göra bra resultat i den annars så prestigeladdade årspremiären, US International i Austin, Texas.

■■■ Alla de yttre förutsättningar för storsimning finns, världstoppar från 26 nationer, klart över 100 simmare i varje gren och det inte minst viktiga — världens snabbaste 50-metersbassäng.

■■■ Ändå bjöd de fyra simdagarna vare sig på världs- eller europarekord.

Det enda som noterades i rekordväg var ett nordiskt sådant av norskan Katrine Bomstad på 400 m medley med tiden 4.51,36 och ett distriktsrekord för Östergötland genom Agneta Mårtensson på 200 m fjärilsim med tiden 2.17,59.

De svenska simmarna hittar man mestadels långt ner i resultatlistorna. Endast Agneta Eriksson, Västerås har lyckats svara för resultat i paritet med det egentliga kunnandet när hon blev femma på 100 m fjärilsim med 1.02,24, vilket var 3/100-delar över hennes svenska rekord på distansen, samt blev femma på 100 m frisim. Bra var också vårt herrlag på 4 x 100 m frisim.

SVENSKARNA TRÖGA

— Att svenskarna var lite tröga i den här tävlingen är ingenting att oroa sig för, utan helt i sin ordning efter det hårda träningsläger som genomförts på Jungfruöarna över jul och nyår. Det lägret ska ligga till grund för stora tider längre fram i år, förklarar den svenske simledaren i Austin, Bo Larsson.

USA dominerade US International eftertryckligt. Den stora publiken älskar att se amerikanare vinna mot DDR-simmare. Dock slapp USA:s flickor att få konkurrens på 200 m bröstsim av östtysken Ute Geweniger, då denna diskvalificerades i försöken för "målgång i undervattensläge".

DAG FÖR DAG

Svenskarna har således hamnat långt ner i resultatlistorna. Först i vattnet var Kalle Elias, Linköping på 800 m frisim med en godkänd 12:e

Forts. sid. 8

AGNETA ERIKSSON var nära svenska rekordet på 100 m fjärilsim. Och simmade 100 m frisim bättre än i EM förra året.
(Foto: Roger Stark)



MODERNA TIDER.





Trettiotalets rejäla tävlingsdräkt är rena maskeradkostymen om man jämför med våra dagars behändiga tävlingsplagg.

Trettiotalets plånbok med sedlar och mynt är lika omodern om man jämför med våra dagars behändiga betalningsmedel.

Storleken får allt mindre betydelse.



SPARBANKSKORTET ÄR MÅNGA GÅNGER BÄTTRE ÄN PENGAR.

Sprintertraditionen håller

US INTERNATIONAL
Forts. fr. sid. 6

plats med 8.19,79. Kalle var ensam svensk i vattnet första dagen.

Andra tävlingsdagen svarade Agneta Eriksson för den bästa svenska individuella insatsen, då hon alltså blev femma på 100 m fjärilsim. I samma gren kom Agneta Mårtensson, Korrugal, på 12:e plats med 1.02,84, en tid som hon inte varit i närheten av sedan OS 1980!

Till final på 200 m frisim kvalificerade sig Michael Söderlund, Karlskrona, där han blev åttonde man med 1.54,65. Söderlund var snabbare i försöken, där han hade 1.54,21.

Sofia Kraft, Götene, kom till final på 400 m medley, där hon med 4.58,35 hamnade på sjunde plats. Det var elva sekunder långsammare än vad segrarinnan Tracey Caulkins, USA hade (4.47,31) efter en jämn uppgörelse med DDR:s Katleen Nord (4.47,46). Nordiskt rekord blev det således i den grenen genom Katrine Bomstad, som noterades för 4.51,36, en och en halv sekund snabbare än hennes egna notering från EM i Split, Jugoslavien 1981.

PER I B-FINAL

Till B-final kvalificerade sig Per Johansson, Borlänge på 50 m frisim med tiden 24,02. Senare gick det lite långsammare varför han fick nöja sig med 24,11 och en sista plats i B-finalen.

I B-final simmade också Peter Berggren, Skäret, på 100 m bröstsim, där han blev 6:a (totalt 14:e) med 1.06,96.

I lagkappen över 4 x 100 m medley var USA överlägset genom att placera sitt A-lag överst på prispallen, närmast följt av USA:s B-lag. Sverige kom på sjunde plats med tiden 3.56,25.

I det svenska laget svarade Michael Söderlund för ryggsimmet (59,94), Anders Peterson för bröstsim (1.08,35), Per-Alvar Magnusson för fjärilsim (56,36) och Per Johansson för frisim (52,24).

En femteplats blev det för det svenska laget på 4 x 200 m frisim, men laget innehöll bara till hälften (?) simmare som senare i år återvänder för att simma den grenen i OS. USA vann med 7.33,65, jämfört med 7.42,69 för Sverige.

Svenskarna i laget var Thomas Lejdström, Västerås 1.55,70, Michael Söderlund 1.52,96, Per-Alvar Magnusson 1.55,32 och Per Johansson 1.58,71.

TVÅA PÅ 4 x 100 M

Den allra sista grenen i US International blev också den bästa för svenskt vidkommande under de fyra tävlingsdagarna.

Det var på 4 x 100 m frisim, den gren där Sverige har stora förhoppningar om medalj i OS, som den svenska kvartetten kunde ta en andra plats.

— Hur vårt lag i OS kommer att se ut i den grenen är det naturligtvis för tidigt att uttala sig om, men nog anses både Per Johansson och Thomas Lejdström nästan säkra på en plats. Dessa avslutade lagkappen på ett mycket bra sätt, kommenterar den svenske ledaren, Bo Larsson.

Startmannen Michael Söderlund vill säkert också ha ett finger med i spelet, medan Per-Alvar Magnusson ägnar sig åt så hårda studier, att han förmodligen inte hinner satsa tillräckligt hårt på simningen. Men hans resultat i US International tillhörde de bättre i svensklägret. Hemma i Sverige finns ju också Pelle Holmertz, Richard Milton och Pelle Wikström m fl som också har ambitioner att få lagsimma i OS.

USA vann 4 x 100 m frisim med 3.24,39 mot Sveriges 3.27,96.

I det svenska laget simmade Michael Söderlund (52,55), Per-Alvar Magnusson (52,35), Thomas Lejdström (51,51) och Per Johansson (51.55).

AGNETA HÖLL STILEN

Agneta Eriksson höll stilen även sista tävlingsdagen, då hon tvingades till tre lopp på 100 m frisim, men ändå kom sexa i finalen med fina 57,65 — bättre än t ex i EM i Rom!

Agneta kom i försöken på delad åttonde plats och fick göra en omsimning innan han kvalificerat sig till finalen.

Per Johansson, Europamästaren på 100 m frisim, lyckades bara nå B-finalen på specialsträckan. Där kom han på andra plats med 52,19.

Till B-final kvalificerade sig också Michael Söderlund med försökstävlingarnas 16:e tid (2.08,81) på 200 m ryggsim. Söderlund avstod dock sin B-finalplats för att ladda för lagsimningen.

NÄRA VÄRLDSREKORD

US International har visat att 1984 är ett OS-år. Få simmare har tagit den årspremiären på allvar, vilket är brukligt "vanliga" år. Elitsimmarna har inte vågat bryta hårdträningen. Det betyder att årets resultat i US International har varit dåliga.

Det blev alltså inte några världs- eller europarekord i årets första stortävling, trots elitsimmare från 26 nationer.

Närmast världsrekord var USA:s Mary T. Meagher på 200 m fjärilsim sista tävlingsdagen. Mary öppnade första hundra meterna på 1.00,7 och höll rekordfart fram till vändningen vid 150.

Sedan kroknade hon en aning, men fick ändå den fina tiden 2.07,88.

"ORAKAT LOPP"

Ett mycket bra lopp svarade också britten Adrian Moorehouse för på 100 m bröstsim. Han var ute efter det äldsta Europarekordet, noterat av Mörken vid EM i Jönköping 1977, men britten fick ge sig med 3/10-delar och noterades således för 1.03,16.

— Det resultatet är dock det bästa någonsin i världen av en orakad och otoppad simmare, kommenterar Bo Larsson.

Ett annat mycket bra resultat räckte bara till en nionde plats, paradoxalt nog. Det var Rowdy Gaines, USA, som kommer till Simspelen i Borlänge i februari, som först misslyckades att gå till final på 200 m frisim, men dock klarade sig till B-final. Där hade han 1.51,41 — en tid som var bättre än vad vinnaren i A-finalen hade!

Endast tre simmare i världen har någon gång varit under 56 sekunder på 100 m ryggsim. Rick Carey, USA, lyckades igen när han vann på 55,90 före Dirk Richter 56,23.

250 000 kr från SOK

Simförbundet har inför Olympiska Spelen 1984 erhållit 250 000 kronor från Sveriges Olympiska Kommitté. Simförbundets styrelse har, enligt förslag från VU, beslutat att 200 000 kronor av SOK-medlen ska gå till simkommittén, 30 000 kronor till hoppkommittén och 20 000 kronor till konstsimskommittén. Simförbundets fjärde diciplin, vattenpolo, har inte kvalificerat sig till OS och får därför inte heller några OS-pengar.

Claes-Göran Widén vår nye simmarbas

Det visste Wermlands-Tidningen först!

■■■ Det blir Claes-Göran Widén, simtränare från Helsingborg som efterträder Sven von Holst som förbundskapten för simlandslaget efter Olympiska Spelen i Los Angeles.

■■■ Att det skulle bli Claes-Göran det "visste" Nya Wermlands-Tidningen först av alla, före Simförbundets förhandlare i alla fall. Fast visst måste vi gratulera NWT till det scoopet!

Redan före nyåret kunde NWT berätta att det skulle bli Claes-Göran Widén som skulle efterträda Sven von Holst. Några dagar senare blev detta klart.

— In i sista förhandlingsrundan fanns tre namn kvar, förutom Widén även Tomas Jansson Filipstad och Björn Pettersson Linköping, berättar Simförbundets styrelseledamot som svarade handläggandet av "affären".

Lasse bekräftar att det mesta "lutade åt Claes-Göran", men att lönebiten inte var klar när det deklarerades att så var fallet.

— Nu kan vi dock säga att vi är överens, att det bara är det formella styrelsebeslutet som återstår, bekräftar Lars Edstedt.

VM-TRÄNARE 1978

Simsport kommer att i något av de närmaste utgåvorna att presentera Claes-Göran lite närmare. När detta skrivs är han fortfarande på träningsläger med sin klubb, Helsingborgs S, i Österrike.

Ingen har tvivlat på Claes-Görarns kunskaper inom simningen. Simkommittén och många olika distrikt har tagit Claes-Görans tjänster i anspråk för utbildningskurser av allehanda slag.



Så ser han ut, Claes-Göran Widén, den nye simmarbasen.

Och som simtränare i landslagssammanhang har han använts från 1970. Han var bl a VM-tränare i Västberlin 1978.

När Claes-Göran efter OS efterträder Sven von Holst kommer han att bo kvar i Helsingborg, där han kommer att jobba halvtid som gymnastiklärare.

BAKOM PER-OLA/"DANNE"

Minst två rubriknamn i simning har Claes-Göran haft "vårdnaden" om under sin tid som simtränare.

Men för att ta det hela från början, så kan vi berätta att Claes-Göran är född i Ängelholm. Bodde sedan i Göteborg i 20 år, flyttade till Malmö, men fick sitt genombrott i Sundsvall, där han genom "Danne" Larsson fick många framgångar. "Danne" blev svensk mästare på 100 m frisim och nådde även en femteplats i VM i samma gren.

När Claes-Göran lämnade Sundsvall var det för att återse Malmö. Därifrån flyttade han till Helsingborg, dit han tog med sig sin nästa stora talang, Per-Ola Quist, som sånär blev vår stora sprintersimmare för några år sedan.

Som tränare för Helsingborg har Claes-Göran också fått stora framgångar i SUM-sim, inte minst då i lagkapper.

Stipendium till Per



Europamästaren Per Johansson, Borlänge SS, kommer att få motta ett stipendium, som komplement till elitidrott/utbildningsstipendiet. En summa på 5 000 kronor kommer att utdelas under våren.

JÄRFÄLLA SIMSÄLLSKAP söker SIMTRÄNARE

Grunden till JS framgångar ligger på duktiga simtränare även under A-nivå. Vi söker en tränare som skall ansvara för teknikträning hos JS samt ha hand om grupper närmast under A-nivå.

Tillträde snarast.

Kontakta
Simkommitténs ordf.
Olle Linde
tel. 08/266020 (dagtid)
0758/35070 (kväll)

eller vår administratör
Anneli Lundahl
0758/16400 (kansli)
vardagar 09.30-14.00

Information kan även fås genom vår huvudtränare Tomas Löfgren tel. 08/569923

OS-LÄGRET GAV ETT

Sven von Holst:

”Det var värt varenda krona”

När Simkommittén tidigt i höstas, direkt efter EM, presenterade att vårt första OS-läger skulle äga rum på Jungfruöarna var det en del simledare som ställde sig tveksamma till att lägret skulle förläggas dit. Man ansåg att det skulle bli för dyrt, i synnerhet som en del klubbar skulle vara med och dela på kostnaden för lägret.

SK har under flera år sneglat på just Jungfruöarna och i samband med VM i Ecuador 1982 fick vi en del kontakter med simledare som var mycket positiva till vår förfrågan.

Låt mig försöka förklara några motiv för SK:s satsning på denna plats.

EXTRA STIMULERANDE

Vi har i många år låtit de aktiva förstå, att vi arb. t at med ett lägerprojekt i en speciellt attraktiv miljö. SK ville finna en plats som var relativt okänd för simmarna, för att väcka deras nyfikenhet.

Vi ville att lägret skulle få status och därigenom skapa en ”morot” för simmarna att arbeta mot. Det skulle vara extra stimulerande att bli nominerad som lägerdeltagare. På så vis blev nog träningsarbetet den lidna hösten bättre för de flesta.

Det kanske viktigiaste skälet var att kunna dra ihop våra ”USA-simmare” och övriga svenska landslagssimmare för att tillsammans göra ett hårt träningsarbete i bassängen. Som tidigare varit fallet har landslaget som helhet i regel endast träffats i samband med toppningsläger inför de stora mästerskapen.

TRÄNINGSINSATSEN

Tillsammans skulle truppen skapa en harmoni och arbetsglädje som är en grundförutsättning för att kunna prestera en optimal träningsinsats.

1) För våra simmare i Sverige var det en stor drivfjäder att lämna ett vinterklimat till förmån för högsommarklimatet.

2) För våra simmare i USA var det psykologiskt viktigt att vi planerade ett läger som passade dem under den tidpunkt som de bäst behövde ett sådant.

Alla simmare fick också tillsammans fira en annorlunda jul. Jag är övertygad om att det stärkt vår lagmoral avsevärt.

Det var ett mycket positivt gäng som samlades den 18 december 1983 på ön St. Croix. Man märkte tidigt på lägret, att de flesta simmare hade en mycket bra träningsbakgrund.



LÄGRET VAR VÄRT varenda krona, säger simmarbasen Sven von Holst (t v), som här är tillsammans med Hans Chrunak.

Väl på plats arbetade vi efter ett par huvudteman:

- **Vänja oss vid solen och en 50-meters utomhusbassäng.**
- **Stegra träningen mot maximal effekt.**
- **Skapa trivsel och motivation.**
- **Känna gemenskap och arbeta för en medveten OS-satsning.**

Trots att klubbarna delvis svarat för halva lägerkostnaden för en del simmare, blev det ett kostsamt läger. Inga fickpengar till de aktiva, eller tränararvoden utdelades.

Vi tvingades också ändra boende formen eftersom den tilltänkta förläggningen i skolsalar vid badet var helt oacceptabel ur såväl hygien-, som rumssynpunkt. Sängar fanns t ex inte att tillgå där.

VÄRT VARJE KRONA

Jag tror vi klarar vår budget och jag vill direkt fastslå, att detta ”kostsamma läger” har varit värt varenda krona.

Den grund våra simmare fått träningsmässigt som start på OS-året 1984 är den bästa tänkbara. Motivationen att satsa hundra procent mot OS finns djupt hos samtliga.

Vi har fått tillbaka en lagmoral som vi behöver för att göra en fin OS-insats.

De aktiva var mycket nöjda med lägret och många ansåg det vara det bästa någonsin. Vi har också givit våra aktiva ett minne för livet, när det gäller fritidsverksamheten. Detta har vi varit mycket dåliga på senaste åren.

Vi har genomfört ett hårt grundträningsläger i en underbar miljö, utan stress och jäkt.

Truppen fick under en veckas tid besök av Expressens Per Wendel och Hasse Johansson. Deras närvaro och intresse för simningen gav mersmak och den 4-sidiga artikeln i Expressens Trettondagsnummer (med en upplaga över miljonen) kan inte värderas nog ur PR-synpunkt.

Tack alla aktiva och tränare för ett härligt läger i positiv anda. Det känns lätt att arbeta vidare mot Los Angeles.

Bara ett halvår återstår till dess!

”MERA GULD I OS LOS ANGELES 1984”

HÄRLIGT AVSTAMP



HASSE CHRUNAK har samlat ett gäng grabbar för träning. *(Foto: Suzanne Nilsson)*

Nedräkningen mot OS i Los Angeles har börjat. Svenska Simförbundets simkommitté satsade på ett storslaget läger för sina bästa simmare och skickade dem till St. Croix, Västindien. Lägret kunde kanske anses som ett rejält tack till simmare som jobbar i många år mot ett OS-deltagande 1984. Men det var också avsparken mot en riktigt bra simsäsong, som alltså ska sluta med svenska framgångar i OS.

Efter lägret kan det fastslås, att satsningen var riktig. Simmarna har fått bästa möjliga avstamp inför OS-året.

Bara det att simmarna kom till Jungfruöarna med en för året ovanligt bra träningsbakgrund, visar att "moroten" med det här lägret varit riktig.

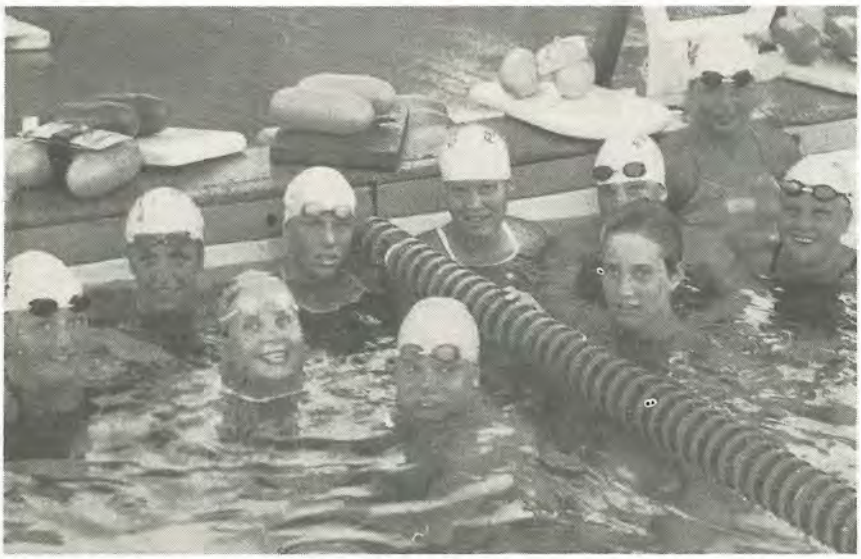
SÅ GJORDE VI

På de följande sidorna ska vi berätta vad vi sysslade med under tiden på Jungfruöarna. Den här artikeln handlar om träningsgrupperna och dess arbete.

Simmarna var uppdelade i tre grupper, med cirka tio i varje grupp. Vi genomförde 25 pass under de dryga två veckor som vi var på plats. Träningen var hela tiden periodiserad, vad gällde meter, fart, styrka och återhämtning.

MÅLSÄTTNING: **Att var och en får BRA träning,** dessutom svävade den övergripande målsättningen som SK formulerat. Att lägret skulle sammansvetsa gänget.

Allmänt om grupperna kan man säga att v. 1 var något mer försiktig än v. 2. Dock fanns det några "USA-simmare" som hade det omvända förhållandet.



EN AV DE TVÅ tjejgrupperna samlade i bassängen.

GRUPPERNA

Coach Björn "Beppo" Pettersson, distans och medley.

AKTIVA: Anette Philipson, Anders Pettersson, Sofia Kraft, Maria Kardum, Armi Airaksinen, Suzanne Nilsson, Ann Linder, Kalle Elias, Ulrika Sandmark, Thomas Lejdström (till o från).

Det här gänget hann att simma ca. 160 000 med 17 000 som topp på en dag.

Värt att nämna bland många bra träningsprestationer, är Maria Kardums mycket gedigna insats på i stort sett alla pass. Bland de rena distanssimningarna stod Kalle i en viss särställning. Dock blixtrade Ann till ibland, med en 3000 m på 35.03 som topp. Kalles 4.06 på en morots-400:a hundring är också sådant som sitter kvar i minnet.

Som helhet en mycket bra insats av denna grupp. Som med några få undantag var förskonade från skador och sjukdomar. Thomas hade hela tiden problem

Forts. nästa sida

Julfirandet blir ett

JUNGFRUÖARNA . . .
Forts. fr. föreg. sida

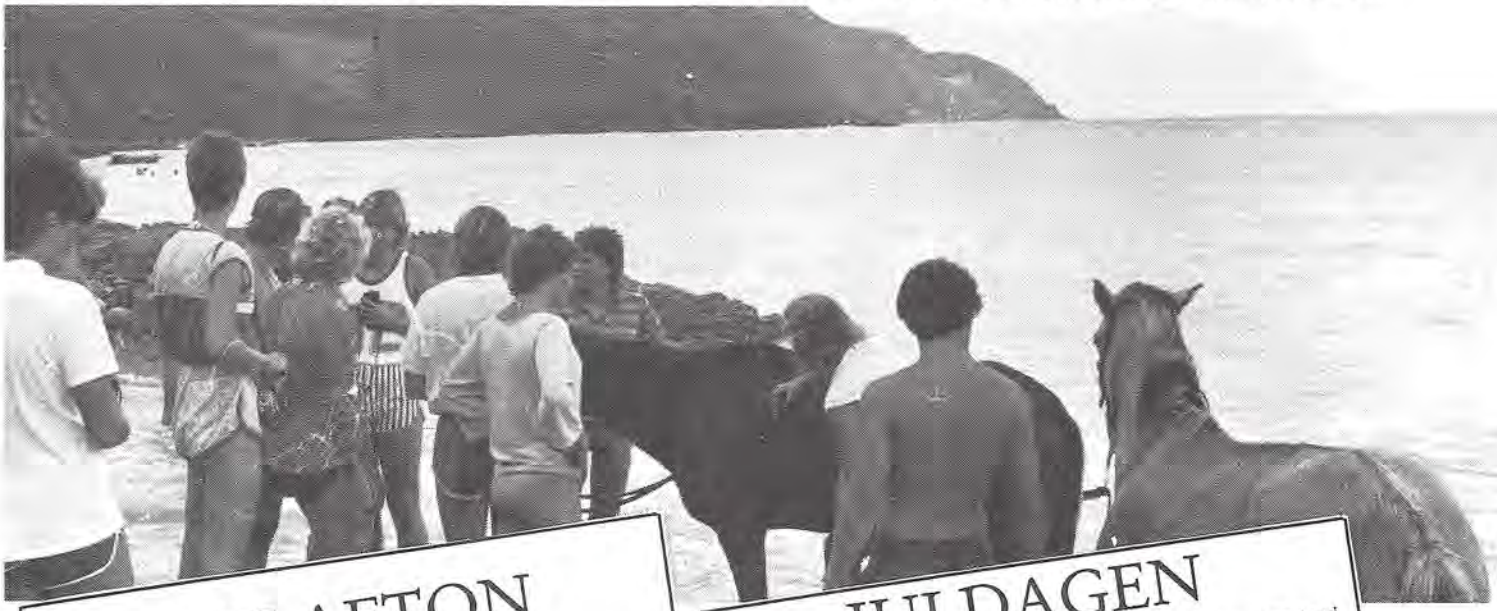
med ena axeln. Kalle och Ann var kraftigt förkylda sista dagen.

Thomas Jansson, special damer: E-M Håkansson, Eva Lundahl, A-K Eriksson, A-K Andersson, Agneta Mårtensson, Agneta Eriksson, Anneli Wennberg, Anneli Holmström, Malin Rundgren, Armi Airaksinen V.2.

I denna grupp var träningen V.1 till största delen riktad mot konditionssidan. För att i v.2 bli mer styrkeinriktad med lite syreskuldsträning som "lök på laxen".

Den som i gruppen hade bäst möjlighet att imponera var Agneta M genom att hon genomförde fler fartpass än övriga. Och det gjorde hon på ett mycket övertygande sätt. Det som ändå kändes skönast var **alla tjejers beslutsamhet att göra bra jobb.**

På minus sidan kan vi konstatera att Eva-Mari H blev sjuk v.2. Men av det hon



JULAFTON

Dagen började som alla andra dagar med ett morgonpass. Men detta morgonpass blev ganska kort, eftersom vi alla fick varsin "morot", som vi klarade av.

Vilken julafton! Efter morgonpasset tog alla sina badgrejor med ut till ön, som ligger utanför hotellet. Vi solade och badade och hade störtskönt en hel dag.

Vid tretiden samlades alla på stranden för att leka. Agneta Mårtensson och Eva-Marie Håkansson hade hittat på en femkamp med enkla och plojbetonade lekar. Det hela avslutades med en rolig simstafett ut till några bojar i havet. Tränare Björn "Beppo" Petterssons lag vann.

På kvällen samlades alla på hotellterassen runt granen. Denna fantastiska gran, som tagit upp en av Tomas Janssons väskor på vägen hit, var nu klädd med all världens julgranspynt och levande ljus.

Under granen smögs alla julklapparna in. Allt var så hemligt och alla hade efter lottdragning köpt en julklapp, så att alla skulle få varsin. Alla simmare fick varsin SAM-handduk (OS 1984—logon). Detta blev mycket uppskattat.

Dessutom fick tjejerna, respektive killarna, varsitt stort korsord. Därmed var tävlingen igång. Stämningen var fantastisk och små tomtenissar dansade runt kring granen (det var de små barnen). Vidare flödade julmusiken från Agneta Fältskogs julskiva och så dansade alla långdans.

När juldanserna var slut gick vi alla till en mysig restaurang för att äta vår julmiddag. Det blev inget svenskt julbord, men en stor saftig biff smakade inte så dåligt.

Stämningen var fortfarande på topp och under middagen underhölls vi med levande musik. Kvällen fortsatte i musikens tecken, då alla simmare begav sig till ett disco, för att göra kvällen tillända.

För de flesta av oss var detta första gången som vi inte firade helgen hemma i Sverige, men vi tror att alla håller med om att det blev en lyckad dag, trots att det var en annorlunda julafton.

JULDAGEN

Eftersom vi inte hade någon träning denna dag så passade vi på att åka ut på en båtutflykt. Huvudmålet var Buck Island, som är ett naturreservat.

Runt ön finns enormt stora och vackra korallrev. Vi stannade där för att sportdyka. Det var ett fantastiskt djur- och växtliv vi fick uppleva. Det var som att bli nersläppt i ett jättestort akvarium.

Vi gjorde ytterligare ett stopp, denna gång på en beach, där vi solade och badade medan besättningen ordnade med mat åt oss. Det blev ett grillparty.

När eftermiddagen led mot sitt slut seglade vi hem till Christiansted. Vi färdades, de flesta, i en katamaran (en typ av segelbåt), medan några seglade vanlig segelbåt. De flesta hade bränt sina kroppar i dagens skarpa sol.

ANNANDAG JUL

Judi, en tjej som simmat med Tomas Janssons gäng den gångna veckan, bjöd med alla tjejerna till beachen för att rida på hennes hästar. Judi och hennes familj har en stor ranch på St. Croix med 1500 nötdjur och ett 20-tal ridhästar.

Hon satsar på att få vara med i OS-truppen i Los Angeles och då simma för Virgin Island.

Före lunch tog alla tjejerna, med Mikael Örn och Pelle Wikström som chaufförer, en buss till Dave Beach. Dave Beach anses av de infödda vara en av de bättre, annars är det ont om bra beacher på denna ö. Vägen dit var fantastisk, sista biten åkte vi genom en skog på en lerig väg med "lianerna" och annan vegetation repande på bussen.

Väl framme badade vi och solade i väntan på Judi. Se'n red vi i omgångar på sex hästar. Vi red i skogen och det var fantastiskt. Många av oss hade aldrig tidigare suttit på en häst, så glädjetjuten blev många. Framåt eftermiddagen bar det av till badet för att avverka dagens pass. Några stycken passade på att lifta med familjens truck, där vi åkte på flaket. Det var en härlig upplevelse att korsa ön i solen på ett flak!

minne för livet

hann visa upp så tyder mycket på att hon går en ny fin sommar till mötes.

Hans Crhunak, special herrar: Bengt Baron, Mikael Söderlund, Mikael Örn, Rune Milton, Peter Berggren, Thomas Lejdström ibland, Per Johansson, Per Holmertz, Per Wikström, Jan Nilsson.

I den här gruppen stod Micke S i en viss särställning i det avseendet att simma fort på träning. Detta sagt utan att påstå att någon simmade dåligt. Andra som utmärkte sig på träning var Rune M, Micke Ö och Bengt Baron som visade upp ett mäktigt fjäril. "Senan" demonstrerade sin mästerlighet vid några få tillfällen bl a simmade han en 100-ing på 53,27.

Träningen var en blandad kompott av konditions och fart simning. Längsta passet låg på 8600. Men oftast var dosen uttryckt i meter ca. 6000. Gruppen var fri från skador om man undantar Pelle som hade lite problem med sin armbåge. Men det verkade som han var försedd med bra läkkött. För han var snabbt igång med träningen efter ett pass bortvaro. **Slutord** även för denna grupp blir ett **BRA genomfört läger.**

ANNORLUNDA TÄVLING

Armi Airaksinen, Ann Linder, Mikael Örn och Kalle Elias deltog i "Sea Swim" i den lilla staden Fredrikstedt (dansk till 1913) som låg i andra ändan av ön. Det var ca. 30 min. bilresa dit.



DAMSIMNINGENS projektledare, Tomas Jansson, pekar ut riktningen till Los Angeles.

Tävlingen gick från hamnpiren och ca. 1.5 km längs stranden i det vackra havsvattnet. Före start gick ett **FÖRSKRÄCKELSENS SUS** genom det drygt 130 man starka fältet. För alla som stod beredda att starta tyckte att de såg en **HAJ.** Men som tur var var det "bara" en delfin.

Starten gick och Kalle tog en övertygande seger med tiden 20,20 som bara var 2 sek över rekordet.

Damsidan vanns klart av Ann Linder med tiden 21,03 och då var hon bara en sek efter Micke Ö som intog en tredje plats. Armi blev 32:a.

Detta var en annorlunda simtävling, som dessa startade upp det nya året med. De innförde alltså årets melodi "Seiern är vår". Tävlingen avslutades med mycket mat för alla inblandade.

Björn — Hans — Thomas

"SATSA FÖR ATT PLATSA"

EJM är målet för många

Så har vi då startat andra fasen av simmaråret 1983-1984. Den första blev mycket fin med JSM i Malmö som kvitto på att vi är på rätt väg och att juniorerna växt till sig enormt sedan JSM i Västerås 1982. Speciellt roligt var det att se hur pojkarna f. -66, men även 67-or och en del 68-or, utvecklats fantastiskt fint.

Kanske inte den väntade generationsväxlingen 1985-86 blir så märkbar som man fruktat. Positiva tendenser även på flicksidan, men där upplevde jag det mer som "spridda skurar".

Nu är det ju så — för att komma med i landslaget krävs ett hårt arbete under de långa-gråa hårdträningsperioderna. Till Europatoppen kommer man inte utan ett mycket hårt och målmedvetet träningsarbete och för att hamna i Världstoppen krävs ett JÄTTEJOBB.

Ju fler simmare som satsar seriöst på sin sport desto större chanser har vi att få arvtagare-axlar till de mantlar som förväntas falla de närmaste åren. Mantlar på världsartister . . . Kunde dom — så kan ni! Inget är omöjligt! DU KAN OM DU VILL . . . ?

På försök skall vi under 1984 börja med träningsuppföljningar av simmare som kan vara aktuella till EJM -84. Det gäller flickor födda 1969-1970 och pojkar födda 1968-1969. Helst skulle detta göras varje månad men i inledningsskedet, första halvåret 1984, blir det rapportering varannan månad. "Aktuella" i det här skedet är de fyra bästa i varje gren och åldersklass. Alltså en större grupp än den som så småningom reser till EJM. Då blir det förhoppningsvis två simmare i varje gren medan uppföljningarna sker på åtta simmare (fyra från den äldre och fyra från den yngre klassen).

Material kommer att utsändas snarast. Ni kanske redan har fått den då Simsport har kommit och ni som är "drabbade" får då också veta hur den går till. Observationsgruppen kan bli föremål före komplettering under våren. Slår försöket väl ut hoppas jag att den skall kunna utökas att gälla flera åldersklasser på olika nivåer.

Det första EJM-lägret för året genomföres 27/5-3/6. En veckas tuff träning väntar då. Lägret beräknas omfatta 35-45 simmare.

Kvalificering till EJM-truppen sker på SM 4-8 juli Västerås då s.k. EJM-kval simmas i likhet med 1982.

EJM-läger II genomföres 9/7-20/7. Under denna tidsperiod simmas junior- och ungdoms-SM den 12-14/7 varför första delen av lägret är frivilligt. Fr.o.m. den 15/7 är alltså hela EJM-truppen säkert samlad. 22/7 är avresedag till Luxemburg och EJM som simmas 26-29/7.

God fortsättning på simmaråret och . . . SATSA FÖR ATT PLATSA!

SVEN-ARNE SELLING

LÅNGBANESTATISTIK 1983

IER
SIM

ıneta Eriksson, 5073, -65, Västerås SS 26,92
ıa Gustavsson, 5583, -62, Norrköpings KK 27,02
zanne Nilsson, 5342, -66, Filipstads IF 27,21
ırin Furuhed, 5328, -67, Borlänge SS 27,31
ne Asp, 5776, -67, SK Triton 27,34
ette Fredriksson, 5192, -60, S 02 27,37
ina Persson, 5047, -66, KSLS 27,47
ıa Enqvist, 5074, -66, Västerås SS 27,53
ına K. Andersson, 5943, -64, Varbergs Sim 27,76
aja-lena Deckner, 5387, -65, SPIF 27,79
elena Ödmark, 5325, -65, Borlänge SS 27,82
llevi Borga, 5452, -68, Örebro SA 27,87
aria Kardum, 5041, -68, KSLS 27,91
tra Hildér, 5265, -67, Järfälla S 27,94
a-Mari Håkansson, 5043, -60, KSLS 27,94
ıti Paldeak, 5131, -67, GKKN 27,96
itt-Louise Persson, 5409, -68, SK Ran 28,00
Wennberg, 5423, -64, Spårvägens GoIF 28,06
ırina Wiberg, 5004, -67, Malmö KK 28,08
va Noring, 5375, -66, SPIF 28,09

(56,90 — 1.00,35)

ıneta Eriksson, 5073, -65, Västerås SS 57,50
aria Kardum, 5041, -68, KSLS 57,97
alin Rundgren, 5087, -65, SK Poseidon 58,65
mi Airaksinen, 5384, -62, SPIF 58,79
ızanne Nilsson, 5342, -66, Filipstads IF 59,0
ıa Gustafsson, 5583, -62, Norrköpings KK 59,09
cilia Wangel, 5262, -65, Järfälla S 59,33
ırin Furuhed, 5328, -67, Borlänge SS 59,53
ıristina Erlén, 5361, -66, Växjö SS 59,61
ne Asp, 5776, -67, SK Triton 59,61
ına Johansson, 5056, -63, KSLS 59,69
elen Ögren, 5385, -65, SPIF 59,74
a Gustavsson, 5802, -67, Kristinehamns SS 59,90
ıa Enqvist, 5074, -66, Västerås SS 59,92
tra Hildér, 5265, -67, Järfälla S 59,97
aria Norberg, 5641, -63, Sundsvalls SS 59,99
a Lundahl, 5322, -62, Borlänge SS 1.00,01
ırina Wiberg, 5004, -67, Malmö KK 1.00,11
ıneta Mårtensson, 5170, -61, SK Korrugal 1.00,24
itt-Louise Persson, 5409, -68, SK Ran 1.00,41

(2.03,07 - 2.10,74)

aria Kardum, 5041, -68, KSLS 2.03,50
ızanne Nilsson, 5342, -66, Filipstads IF 2.03,63
ıneta Eriksson, 5073, -65, Västerås SS 2.05,08
ıa Gustavsson, 5583, -62, Norrköpings KK 2.06,50
ırina Wiberg, 5004, -67, Malmö KK 2.07,03
ın Linder, 5133, -66, GKKN 2.07,29
elen Ögren, 5385, -65, SPIF 2.07,31
ıristina Erlén, 5361, -66, Växjö SS 2.07,35
mi Airaksinen, 5384, -62, SPIF 2.07,70
aria Norberg, 5641, -63, Sundsvalls SS 2.08,39
ıa Enqvist, 5074, -66, Västerås SS 2.08,62
ıneli Berggren, 5076, -66, Västerås SS 2.08,94
va Nyberg, 5551, -69, Mariestads SS 2.08,99
Wennberg, 5423, -64, Spårvägens GoIF 2.09,03
ına Johansson, 5056, -63, KSLS 2.09,23
ın-Charlotte Brodén, 5121, -69, Motala SS 2.09,28
Sandmark, 5422, -64, Spårvägens GoIF 2.09,41
ınlo Arktoft, 5388, -64, SPIF 2.09,54
aja-Lena Deckner, 5387, -65, SPIF 2.10,09
alin Rundgren, 5087, -65, SK Poseidon 2.10,69

(4.21,90 - 4.36,98)

ızanne Nilsson, 5342, -66, Filipstads SS 4.19,28
ın Linder, 5133, -66, GKKN 4.22,62
ıristina Erlén, 5361, -66, Växjö SS 4.23,05
Sandmark, 5422, -64, Spårvägens GoIF 4.23,26
elen Ögren, 5385, -65, SPIF 4.24,95
ın-Charlotte Brodén, 5121, -69, Motala SS 4.26,82
ırina Wiberg, 5004, -67, Malmö KK 4.28,44
va Nyberg, 5551, -69, Mariestads SS 4.28,82
ın Pettersson, 5122, -67, Motala SS 4.31,18
ıneta Eriksson, 5073, -65, Västerås SS 4.31,86
. Gustavsson, 5802, -67, Kristinehamns SS 4.32,33



HU, SÅ PINSAMT! Det var vad mästarinnan Ulrika Sandmark sade till intervjuaren Fredrik Belfrage efter svenskt rekord och SM-seger *(Foto: Roger Stark)*

12. Helena Ödmark, 5325, -65, Borlänge SS 4.33,38
13. Maria Melin, 5327, -66, Borlänge SS 4.33,59
14. Eva Jonasson, 5876, -67, Ölands SK 4.34,19
15. Anna-K. Pettersson, 5108, -64, Jönköpings SS 4.34,66
16. Åsa Vikander, 6437, -70, SoIK Hellas 4.34,93
17. Malin Rundgren, 5087, -65, SK Poseidon 4.35,00
18. Camilla Persson, 5934, -64, Åhus SS 4.35,11
19. Maja-Lena Deckner, 5387, -65, SPIF 4.35,46
20. Gabriella Olsson, 6443, -68, SoIK Hellas 4.36,49

800 m (8.47,64 - 9.36,01)

1. U. Sandmark, 5422, -64, Spårvägens GoIF 8.52,87
2. Suzanne Nilsson, 5342, -66, Filipstads IF 8.52,99
3. Ann Linder, 5133, -66, GKKN 8.58,35
4. Christina Erlén, 5361, -66, Växjö SS 9.05,85
5. Ann Pettersson, 5122, -67, Motala SS 9.12,01
6. Ann-Charlotte Brodén, 5121, -69, Motala SS 9.12,64
7. Eva Nyberg, 5551, -69, Mariestads SS 9.16,21
8. M. Gustavsson, 5802, -67, Kristinehamns SS 9.16,74
9. Carina Wiberg, 5004, -67, Malmö KK 9.16,83
10. Maria Melin, 5327, -66, Borlänge SS 9.17,10
11. Camilla Persson, 5934, -64, Åhus SS 9.17,68
12. A.-K. Pettersson, 5108, -64, Jönköpings SS 9.17,88
13. Helen Ögren, 5385, -65, SPIF 9.20,80
14. Åsa Vikander, 6437, -70, SoIK Hellas 9.22,70
15. Annlo Arktoft, 5388, -64, SPIF 9.24,56
16. Yvonne Flockner, 6441, -68, SoIK Hellas 9.24,70
17. Gabriella Olsson, 6443, -68, SoIK Hellas 9.28,19
18. Annika Bohl, 5306, -68, Karlskoga SF 9.28,42
19. Malin Rundgren, 5087, -65, SK Poseidon 9.31,73
20. Monica Forsaeus, 5612, -69, Säffle SS 9.32,20

1500 m

1. U. Sandmark, 5222, -64, Spårvägens GoIF 16.57,37
2. Suzanne Nilsson, 5342, -66, Filipstads IF 17.10,90
3. Ann Pettersson, 5122, -67, Motala SS 17.21,25
4. Ann Linder, 5133, -66, GKKN 17.28,40
5. Maria Melin, 5327, -66, Borlänge SS 17.31,66
6. A.-K. Pettersson, 5108, -64, Jönköpings SS 17.40,82
7. Mia Gustavsson, 5802, -67, Kristineh. SS 17.41,42
8. Helen Ögren, 5385, -65, SPIF 17.45,57
9. Camilla Persson, 5934, -64, Åhus SS 17.48,61
10. Annika Bohl, 5306, -68, Karlskoga SF 17.54,06
11. Åsa Vikander, 6437, -70, SoIK Hellas 17.56,99
12. Ann Magnusson, 6591, -69, Väsby SS 18.06,97
13. Marie Johansson, 5343, -67, Filipstads IF 18.09,15
14. Elisabeth Ahlund, 5242, -65, Uppsala S 18.11,99
15. Anette Philipsson, 5159, -65, LASS 18.14,45
16. Sofi Strömblad, 5362, -65, Växjö SS 18.14,67
17. Gabriella Olsson, 6443, -68, SoIK Hellas 18.18,96
18. Annlo Edenholm, 5213, -64, Södertörns SS 18.20,81
19. Marie Nilsson, 5008, -66, Malmö KK 18.21,85
20. Monica Haapamaa, 6439, -69, SoIK Hellas 18.29,69

• LÅNGBANESTATISTIK 1983

4 x 100 m (3.56,09 - 4.13,2)

1. SPIF lag 1	3.56,69
2. Västerås SS	3.56,76
3. KSLS lag 1	3.57,28
4. Borlänge SS	4.00,21
5. SPIF lag 2	4.01,89
6. Järfälla S	4.02,95
7. Malmö KK	4.04,09
8. Norrköpings KK	4.0,592
9. SK Ran	4.05,97
10. GKKN	4.06,06
11. KSLS lag 2	4.07,06
12. SK Poseidon	4.08,57
13. S 02	4.08,82
14. Växjö SS	4.09,02
15. SK Korrugal	4.09,95
16. Örebro Simallians	4.10,07
17. SK Triton	4.10,60
18. Uppsala S	4.10,87
19. Helsingborg S	4.11,61
20. Emmaboda SS	4.12,05

4 x 200 m (8.34,78 - 9.23,20)

1. SPIF lag 1	8.33,23
2. Västerås SS	8.36,69
3. KSLS lag 1	8.39,17
4. Malmö KK	8.47,67
5. SPIF lag 2	8.48,89
6. Växjö SS	8.49,28
7. Spårvägens GoIF	8.50,35
8. GKKN	8.52,79
9. Helsingborg S	8.55,06
10. SK Poseidon	8.58,53
11. Borlänge SS	8.59,53
12. Norrköpings KK	8.59,55
13. Jönköpings SS	9.00,16
14. SoIK Hellas	9.02,14
15. Järfälla S	9.02,45
16. Filipstads IF	9.04,90
17. SK Ran	9.07,69
18. SK Korrugal	9.11,46
19. Södertörns SS	9.11,48
20. SK Triton	9.12,30

BRÖSTSIM

100 m (1.13,32 - 1.19,63)

1. Eva-Mari Håkansson, 5043, -60, KSLS	1.11,14
2. Annelie Holmström, 5376, -64, SPIF	1.13,12
3. Petra Hildér, 5265, -67, Järfälla S	1.14,95
4. Helena Kälvehed, 5167, -68, SK Korrugal	1.16,22
5. Yvette Travers, 6444, -68, SoIK Hellas	1.16,45
6. Irene Asp, 5776, -67, SK Triton	1.16,74
7. Åsa Nordin, 5662, -65, Falu SS	1.16,82
8. Annika Borg, 5749, -67, Trollhättans SS	1.16,90
Anette Fredriksson, 5192, -60, S 02	1.16,90
10. Sara Pettersson, 5166, -67, SK Korrugal	1.17,05
11. Catharina Lindström, 5365, -66, Växjö SS	1.17,83
12. Virpi Kuivila, 5866, -65, GeMa	1.18,05
13. Elisabeth Kardum, 5055, -66, KSLS	1.18,27
14. Görel Hagelin, 5042, -65, KSLS	1.18,39
15. Annika Svensson, 5701, -65, Kalix SS	1.18,73
16. Malin Gustavsson, 6131, -70, Lönsboda SS	1.18,80
17. Julie Dollmayer, 5308, -68, Karlskoga SF	1.18,90
18. K. Andersson, 5298, -67, Helsingborg S	1.19,01
19. Lena Blomqvist, 5352, -69, Växjö SS	1.19,08
20. Åsa Fahlén, 5153, -69, LASS	1.19,20

200 m (2.39,73 - 2.50,19)

1. Annelie Holmström, 5376, -64, SPIF	2.40,84
2. Åsa Nordin, 5662, -65, Falu SS	2.42,86
3. Helena Kälvehed, 5167, -68, SK Korrugal	2.43,02
4. Eva-Mari Håkansson, 5043, -60, KSLS	2.43,85
5. Annika Svensson, 5701, -65, Kalix SS	2.45,43
6. K. Andersson, 5298, -67, Helsingborg S	2.45,59
7. Görel Hagelin, 5042, -65, KSLS	2.46,26
8. Catharina Lindström, 5365, -66, Växjö SS	2.46,64
9. Lotta Kärrhage, 5604, -66, Alingsås SLS	2.47,30
10. Annette Wennberg, 5425, -67, Spårv. GoIF	2.47,51
11. Julie Dollmayer, 5308, -68, Karlskogs SF	2.47,89
12. Petra Hildér, 5265, -67, Järfälla S	2.48,18
13. Anette Fredriksson, 5192, -60, S 02	2.48,21
14. Nathalie Kopeczky, 5359, -69, Växjö SS	2.48,37
15. Sofia Kraft, 5897, -65, SK Götene	2.48,80
16. Annika Borg, 5749, -67, Trollhättans SS	2.48,82
17. Irene Asp, 5776, -67, SK Triton	2.48,90
18. Virpi Kuivila, 5866, -65, SK GeMa	2.49,00
19. Ulrika Andersson, 5814, -65, Karlskrona SS	2.49,17
20. Elisabeth Kardum, 5055, -66, KSLS	2.49,39

RYGGSIM

100 m (1.06,51 - 1.10,65)

1. Eva Lundahl, 5322, -62, Borlänge SS	1.05,21
2. Anna-Karin Eriksson, 5702, -67, Kalix SS	1.05,93
3. Stina Enzell, 5386, -66, SPIF	1.07,04
4. Hillevi Borga, 5452, -68, ÖSA	1.07,21
5. Helena Ottosson, 5373, -66, SPIF	1.07,26
Maja-lena Deckner, 5387, -65, SPIF	1.07,26
7. Johanna Holmén, 5078, -64, Västerås SS	1.07,61
8. Maria Kardum, 5041, -68, KSLS	1.07,71
9. Sofia Kraft, 5897, -65, SK Götene	1.08,03
10. Christina Blomgren, 5159, -67, S 02	1.08,22
11. Susanne Dahlström, 5397, -63, SK Ran	1.08,57
12. Cecilia Persson, 5399, -65, SK Ran	1.08,81
13. Anna Rosengren, 5732, -69, SK Elfsborg	1.09,11
14. Charlotte Hilcz, 5360, -66, Växjö SS	1.09,27
15. Ulrika Krämer, 5294, -66, Helsingborg S	1.09,77
16. Helena Ödmark, 5325, -65, Borlänge S	1.09,90
17. Helen Nilsson, 5290, -66, Helsingborg S	1.09,93
18. Eva-Lena Winge, 5663, -66, Falu SS	1.09,98
19. Ingrid Gumprecht, 5002, -66, Malmö KK	1.10,20
20. Lotta Flink, 5194, -65, S 02	1.10,34

200 m (2.22,19 - 2.31,82)

1. Sofia Kraft, 5897, -65, SK Götene	2.17,98
2. Eva Lundahl, 5322, -62, Borlänge SS	2.22,07
3. Maja-Lena Deckner, 5387, -65, SPIF	2.22,86
4. Stina Enzell, 5386, -66, SPIF	2.22,88
5. Christina Blomgren, 5191, -67, S 02	2.24,93
6. Anna Rosengren, 5732, -69, SK Elfsborg	2.25,65
7. Monica Forsaeus, 5612, -69, Säffle SS	2.26,05
8. Helena Ottosson, 5373, -66, SPIF	2.26,20
9. Johanna Holmén, 5078, -64, Västerås SS	2.27,44
10. Charlotte Hilcz, 5360, -66, Växjö SS	2.28,28
11. Susanne Dahlström, 5397, -62, SK Ran	2.28,63
12. Anna Nordqvist, 6474, -66, Gävle SS	2.28,98
13. Cecilia Persson, 5399, -65, SK Ran	2.30,05
14. Hillevi Borga, 5452, -68, ÖSA	2.30,31
15. Eva Jonasson, 5876, -67, Ölands SK	2.30,64
16. Camilla Olsson, 5407, -70, SK Ran	2.30,65
17. Ann-Louise Persson, 5455, -68, ÖSA	2.30,85
18. Tina Gustavsson, 5583, -62, Norrköpings KK	2.30,87
19. Ingrid Gumprecht, 5002, -66, Malmö KK	2.31,23
20. Viveka Cronholm, 5015, -68, Malmö KK	2.31,65

FJÄRILSIM

100 m (1.02,21 - 1.06,33)

1. Agneta Eriksson, 5073, -65, Västerås SS	1.02,54
2. A.-K. Andersson, 5943, -64, Varbergs Sim	1.02,85
3. Agneta Mårtensson, 5170, -61, SK Korrugal	1.03,09
4. Armi Airaksinen, 5384, -62, SPIF	1.03,76
5. Helena Ödmark, 5325, -65, Borlänge SS	1.03,87
6. Malin Rundgren, 5087, -65, SK Poseidon	1.04,04
7. Annlo Edenholm, 5213, -64, Södertörns SS	1.04,75
8. Inga-Lena Adell, 5400, -65, SK Ran	1.04,85
9. A. Wennberg, 5423, -64, Spårvägens GoIF	1.04,89
10. Eva Jonasson, 5876, -67, Ölands SK	1.04,97
11. Elisabeth Ahlgren, 5001, -67, Malmö KK	1.04,98
12. Maria Kardum, 5041, -68, KSLS	1.05,24
13. Carina Emilsson, 5266, -66, Järfälla S	1.05,70
14. Rina Enqvist, 5074, -66, Västerås SS	1.05,74
15. Anette Philipsson, 5159, -65, LASS	1.05,80
16. Cecilia Carlsson, 5296, -66, Helsingborg S	1.05,82
17. Erika Svensson, 5457, -66, ÖSA	1.05,99
18. Cecilia Lenndahl, 5372, -62, SPIF	1.06,11
19. Helen Smith, 5193, -64, S 02	1.06,16
20. Ann Axelsson, 5058, -64, KSLS	1.06,26

200 m (2.17,01 - 2.27,12)

1. Armi Airaksinen, 5384, -62, SPIF	2.17,98
2. A. Wennberg, 5423, -64, Spårvägens GoIF	2.18,11
3. A.-K. Andersson, 5943, -64, Varbergs Sim	2.18,58
4. Agneta Mårtensson, 5170, -61, SK Korrugal	2.18,91
5. U. Sandmark, 5422, -64, Spårvägens GoIF	2.20,67
6. Annlo Edenholm, 5213, -64, Södertörns SS	2.20,90
7. Inga-Lena Adell, 5400, -65, SK Ran	2.21,58
8. Eva Jonasson, 5876, -67, Ölands SK	2.22,12
9. Cecilia Lenndahl, 5372, -62, SPIF	2.22,35
10. Tina Gustavsson, 5583, -62, Norrköpings KK	2.23,07
11. Camilla Persson, 5934, -64, Åhus SS	2.23,12
12. Cecilia Karlsson, 5296, -66, Helsingborg S	2.23,46
13. Anette Philipsson, 5159, -65, LASS	2.23,66
14. Anna Blomster, 5072, -67, Västerås SS	2.24,50
15. Elisabeth Strömberg, 6435, -66, SoIK Hellas	2.24,51
16. Helen Smith, 5193, -64, S 02	2.25,34
17. Katarina Larsson, 5106, -67, Jönköpings S	2.26,01
18. Rina Enqvist, 5074, -66, Västerås SS	2.26,17
19. Helena Ödmark, 5325, -65, Borlänge SS	2.26,21
20. Elisabeth Carlborg, 5979, -65, Skel./Rönnsk.	2.26,56

MEDLEY

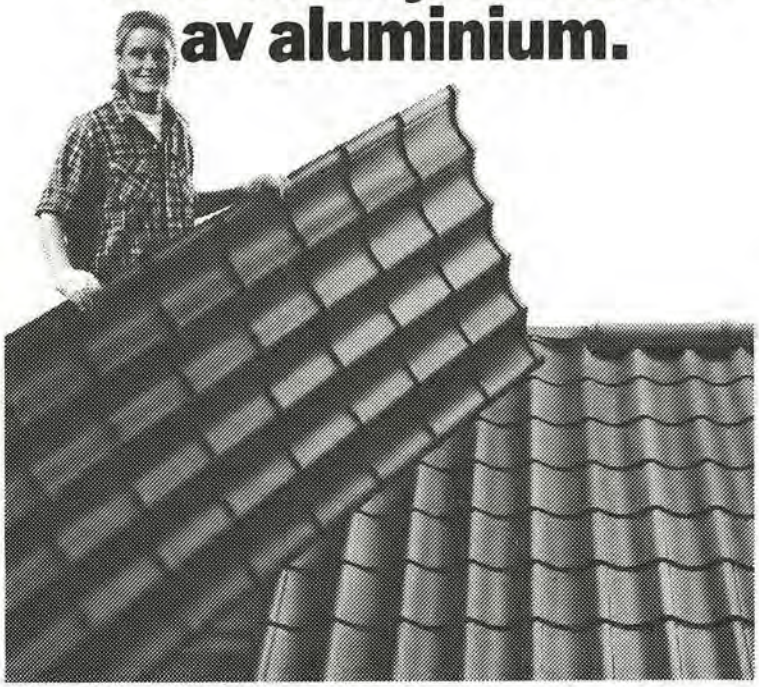
200 m (2.20,28 - 2.30,09)

1. Maria Kardum, 5041, -68, KSLS	2.19,30
2. Anette Philipsson, 5159, -65, LASS	2.21,43
3. Malin Rundgren, 5087, -65, SK Poseidon	2.23,28



EVA-MARIE HÅKANSSON satte svenskt rekord i bröstsim under 1983.

Korrugal.
Gör-det-själv-taket
av aluminium.



Korrugal Villatak. 150 kvm väger bara 300 kilo. Mot 4,5 ton för tegel och 6 ton för betong. En enorm skillnad både för dig och för huset. Du lägger motsvarande upp till 50 pannor åt gången. Inget tak är lättare att lägga.

Och du. Förväxla inte Korrugal av aluminium med stålplåt. Förr eller senare rostar stålplåten. Korrugal Villatak rostar aldrig, ruttnar aldrig, spricker aldrig. Finns i tegelrött och svart.

KORRUGAL

612 21 FINSPÅNG TEL. 0122-800 00 TX. 642 10

• LÅNGBANESTATISTIK 1983



SOFIA KRAFT en av de duktiga flickor som toppar svensk simnings statistik.

4. Sofia Kraft, 5897, -65, SK Götene 2.23,47
5. Cecilia Wangel, 5262, -65, Järfälla S 2.25,08
6. Helen Ögren, 5385, -65, SPIF 2.25,25
7. Anna-Karin Eriksson, 5702, -67, Kalix SS 2.25,36
8. Annelie Holmström, 5376, -64, SPIF 2.25,72
9. Eva Jonasson, 5876, -67, Ölands SK 2.25,76
10. A.-K. Andersson, 5943, -64, Varbergs Sim 2.26,88
11. Pernilla Henriksson, 5353, -62, Växjö SS 2.27,09
12. Helena Kälvehed, 5167, -68, SK Korrugal 2.28,42
13. Helena Ödmark, 5325, -65, Borlänge SS 2.28,47
14. U. Sandmark, 5422, -64, Spårvägens GoIF 2.28,61
15. Anna Blomster, 5072, -67, Västerås SS 2.28,87
16. Rina Enqvist, 5074, -66, Västerås SS 2.29,36
17. Ulrika Krämer, 5294, -66, Helsingborg S 2.30,05
18. Irene Asp, 5776, -67, SK Triton 2.30,35
19. Anette Fredriksson, 5192, -60, S 02 2.30,69
20. Christina Erlén, 5361, -66, Växjö SS 2.30,84

400 m (4.57,18 - 5.21,24)

1. Sofia Kraft, 5897, -65, SK Götene 4.54,20
2. Anette Philipsson, 5159, -65, LASS 4.57,87
3. U. Sandmark, 5422, -64, Spårvägens GoIF 5.02,76
4. Anna-Karin Eriksson, 5702, -67, Kalix SS 5.05,41
5. Helen Ögren, 5385, -65, SPIF 5.07,20
6. Maria Kardum, 5041, -68, KSLS 5.07,26
7. Malin Rundgren, 5087, -65, SK Poseidon 5.09,18
8. Pernilla Henriksson, 5353, -62, Växjö SS 5.09,85
9. Camilla Persson, 5934, -64, Åhus SS 5.10,89
10. Eva Jonasson, 5876, -67, Ölands SK 5.12,80
11. Cecilia Wangel, 5262, -65, Järfälla S 5.13,76
12. Annelie Wennberg, 5423, -64, Spårv. GoIF 5.14,55
13. Ann Linder, 5133, -66, GKKN 5.15,75
14. Anna Rosengren, 5732, -69, SK Elfsborg 5.15,86
15. Elisabeth Carlborg, 5979, -65, Skel./Rönnsk. 5.16,30
16. Lena Johanesson, 5622, -66, Karlstads SS 5.16,74
17. Maria Melin, 5327, -66, Borlänge SS 5.16,88
18. Catarina Hellmark, 5181, -64, Södertälje SS 5.17,38
19. Gabriella Olsson, 6443, -68, SolK Hellas 5.17,59
20. A.-K. Andersson, 5943, -64, Varbergs Sim 5.19,52

4 x 100 m (4.23,32 - 4.46,66)

1. SPIF lag 1 4.22,79
2. KSLS lag 1 4.25,41
3. Borlänge SS 4.29,43
4. Järfälla S 4.31,11
5. S 02 4.33,42
6. SK Ran 4.33,79
7. Malmö KK 4.33,79
8. Falu SS 4.35,68
9. Växjö SS 4.36,55
10. Helsingborgs S 4.36,59
11. Södertörns SS 4.37,21
12. Västerås SS 4.39,38
13. SPIF lag 2 4.40,10
14. ÖSA 4.40,21
15. KSLS lag 2 4.41,52
16. SolK Hellas 4.43,83
17. GKKN 4.44,44
18. Jönköpings SS 4.46,53
19. SK Korrugal 4.47,43
20. Emmaboda SS 4.48,02

HERRAR

FRISIM

50 m

1. Pelle Holmertz, 0425, -60, SPIF 23,21
2. Per Johansson, 0363, -63, Borlänge SS 23,35
3. Pelle Wikström, 0362, -61, Borlänge SS 23,84
4. Janne Nilsson, 0364, -63, Borlänge SS 23,96
5. Anders Bladh, 0196, -66, Södertälje SS 24,07
6. Thomas Håkansson, 0419, -64, SPIF 24,20
   Per-Alvar Magnusson, 0268, -58, Upsala S 24,20
8. Lars Lindkvist, 0069-61, KSLS 24,33
9. Nils Liedberg, 0681, -62, Karlstads SS 24,39
10. Alfons Kubulenso, 1568, -65, Gävle SS 24,41
11. Michael Söderlund, 0871, -62, Karlskrona SS 24,44
12. Jörgen Lindborg, 0431, -63, SK Ran 24,50
13. Per Björkman, 0269, -61, Upsala S 24,57
14. Joakim Sjöholm, 0422, -63, SPIF 24,61
15. Richard Milton, 0267, -65, Upsala S 24,65
    Hans Bergqvist, 0701, -61, Sundsvalls SS 24,65
17. Mikael Örn, 0068, -61, KSLS 24,73
18. Per-Ola Quist, 0328, -61, Helsingborgs S 24,77
19. Ulf Ericsson, 0317, -62, Järfälla S 24,79
    Anders Berggren, 0090, -63, Västerås SS 24,79

100 m (50,19 — 53,85)

1. Per Johansson, 0363, -63, Borlänge SS 50,20
2. Pelle Holmertz, 0425, -60, SPIF 50,71
3. Thomas Lejdström, 0084, -62, Västerås SS 50,90
4. Richard Milton, 0267, -65, Upsala S 51,83
5. Pelle Wikström, 0362, -61, Borlänge SS 51,98
6. Janne Nilsson, 0364, -63, Borlänge SS 52,19
7. Per-Alvar Magnusson, 0268, -58, Upsala S 52,29
8. Mikael Örn, 0068, -61, KSLS 52,30
9. Per Björkman, 0269, -61, Upsala S 52,77
10. Patric Birgersson, 0782, -67, Hässleholms KK 52,87
11. Alfons Kubulenso, 1568, -65, Gävle SS 53,13
12. Michael Söderlund, 0871, -62, Karlskrona SS 53,33
13. Anders Bladh, 0196, -66, Södertälje SS 53,44
14. Joakim Sjöholm, 0422, -63, SPIF 53,46
15. Lars Lindkvist, 0069, -61, KSLS 53,54
16. Per-Ola Quist, 0328, -61, Helsingborgs Ss 53,57
    Pär Arvidsson, 0181, -60, SK Korrugal 53,57
18. Nils Liedberg, 0681, -62, Karlstads SS 53,71
19. Ulf Örnhjelm, 0050, -64, KSLS 53,75
20. Peter Gommel, 1587, -67, Malungs SS 53,79

200 m (1.51,59 — 1.58,10)

1. Thomas Lejdström, 0084, -62, Västerås SS 1.51,22
2. Michael Söderlund, 0871, -62, Karlskrona SS 1.52,29
3. Mikael Örn, 0068, -61, KSLS 1.53,45
4. Kalle Elias, 0174, -64, LASS 1.54,41
5. Per Johansson, 0363, -63, Borlänge SS 1.54,49
6. Anders Holmertz, 0142, -68, Motala SS 1.54,72
7. Pelle Holmertz, 0425, -60, SPIF 1.54,74
8. Alfons Kubulenso, 1568, -65, Gävle SS 1.55,20
9. Pelle Wikström, 0362, -61, Borlänge SS 1.55,24
10. Ulf Örnhjelm, 0050, -64, KSLS 1.55,85
11. Lars Söhr, 0239, -63, Södertörns SS 1.56,07
12. Per-Alvar Magnusson, 0268, -58, Upsala S 1.56,27
13. Jörgen Green, 0351, -61, Karlskoga SF 1.56,47
14. Håkan Jönsson, 0066, -63, KSLS 1.56,70
15. Patric Birgersson, 0782, -67, Hässleholms KK 1.56,91
16. Joakim Sjöholm, 0422, -63, SPIF 1.57,32
17. Mikael Holmertz, 0416, -65, SPIF 1.57,74
18. Janne Nilsson, 0364, -63, Borlänge SS 1.57,77
19. Per Lindvall, 0761, -61, SK Neptun 1.58,09
20. Mats Nygren, 1366, -66, Fagersta SK 1.58,16

400 m (3.55,30 — 4.14,20)

1. Kalle Elias, 0174, -64, LASS 3.57,73
2. Thomas Lejdström, 0084, -62, Västerås SS 3.59,02
3. Anders Holmertz, 0142, -68, Motala SS 3.59,18
4. Alfons Kubulenso, 1568, -65, Gävle SS 4.02,97
5. Anders Grillhammar, 0417, -64, SPIF 4.03,99
6. Henrik Leek, 0141, -67, Motala SS 4.04,71
7. Mats Nygren, 1366, -66, Fagersta SK 4.07,38
8. Ulf Örnhjelm, 0050, -64, KSLS 4.07,79
9. Håkan Jönsson, 0066, -63, KSLS 4.07,99
10. Jörgen Green, 0351, -61, Karlskoga SF 4.08,18
11. Robert Johnsson, 0010, -66, Malmö KK 4.09,10
12. Peter Andersson, 0418, -61, SPIF 4.09,41
13. Tony Lennartsson, 0041, -65, KSLS 4.09,45
14. Mikael Örn, 0068, -61, KSLS 4.09,77
15. Lars Söhr, 0239, -63, Södertörns SS 4.09,90
16. Jan Wiklund, 0330, -62, Helsingborgs S 4.10,06
17. Jonas Hallgren, 0199, -64, Södertälje SS 4.11,31
18. Per Rosengren, 0451, -67, Spårvägens GoIF 4.13,13
19. Tommy Carlbom, 0176, -62, LASS 4.13,27
20. Peder Hjortberg, 0891, -64, Sandviks IK 4.13,44

800 m

1. Kalle Elias, 0174, -64, LASS 8.15,09
2. Anders Holmertz, 0142, -68, Motala SS 8.19,00
3. Mats Nygren, 1366, -66, Fagersta SK 8.30,87
4. Robert Johnsson, 0010, -66, Malmö KK 8.36,72
5. Peter Andersson, 0418, -61, SPIF 8.36,94
6. Jan Wiklund, 0330, -62, Helsingborgs S 8.37,61
7. Anders Grillhammar, 0417, -64, SPIF 8.38,75
8. Patrik Gustavsson, 0303, -64, Järfälla S 8.40,76
9. Henrik Leek, 0141, -67, Motala SS 8.43,54
10. Tony Lennartsson, 0041, -65, KSLS 8.44,19
11. Tommy Carlbom, 0176, -64, LASS 8.45,31
12. Patrik Asp, 1093, -66, Täby Sim 8.45,65
13. Jörgen Green, 0351, -61, Karlskoga SF 8.46,29
14. Jonas Järnö, 1148, -68, Umeå SS 8.47,74
15. Lars Byhlin, 0981, -66, Avesta SS 8.48,09
16. Lars Karlsson, 1132, -63, Nässjö SLS 8.48,53
17. Per-Åke Brinck, 0127, -63, Jönköpings SS 8.49,05
18. Roger Wiland, 0990, -66, Kumla SS 8.49,30
19. Per Rosengren, 0451, -67, Spårvägens GoIF 8.50,65
20. Erik Sandmark, 0453, -65, Spårvägens GoIF 8.51,16

1500 m (15.47,86 — 16.59,12)

1. Anders Holmertz, 0142, -68, Motala SS 15.37,05
2. Kalle Elias, 0174, -64, LASS 15.49,38
3. Anders Grillhammar, 0417, -64, SPIF 16.01,29
4. Robert Johnsson, 0010, -66, Malmö KK 16.13,71



400 M OCH 800 M frisim toppas av Kalle Elias.

LÅNGBANESTATISTIK 1983

Mats Nygren, 1366, -66, Fagersta SK 16.13,88
Henrik Leek, 0141, -67, Motala SS 16.25,77
Patrik Gustavsson, 0303, -64, Järfälla S 16.33,06
Jörgen Green, 0351, -61, Karlskoga SF 16.33,91
Per-Åke Brinck, 0127, -63, Jönköpings SS 16.39,02
Stefan Persson, 0017, -67, Malmö KK 16.39,14
Niclas Lindh, 0142, -66, Hallsbergs SK 16.45,90
Jonas Järnö, 1148, -68, Umeå SS 16.47,69
Peter Andersson, 0418, -61, SPIF 16.48,08
M. Söderlund, 0871, -62, Karlskrona SS 16.48,80
Göran Titus, 0471, -67, Örebro SA 16.52,29
Erik Sandmark, 0453, -65, Spårvägens GoIF 16.52,70
Ulrik Asmundsson, 0175, -65, LASS 16.53,34
Tommy Carlbom, 0176, -62, LASS 16.53,75
Jan Wiklund, 0330, -62, Helsingborgs S 16.53,89
Lars Byhlin, 0981, -66, Avesta SS 16.54,00

100 m (3.27,37 — 3.51,92)

Borlänge SS 3.27,62
SPIF 3.30,03
Upsala S 3.30,11
KSLS, lag 1 3.31,16
Västerås SS 3.34,25
SK Korrugal 3.35,25
Södertörns SS 3.35,34
SK Ran 3.36,44
Järfälla S 3.39,09
Helsingborgs S 3.39,09
S 02 3.39,37
SK Neptun 3.41,22
Karlstads SS 3.41,50
Malmö KK 3.42,20
KSLS, lag 2 3.42,95
Växjö SS 3.46,04
Jönköpings SS 3.47,34
Örebro SA 3.47,80
Karlskoga SF 3.48,10
Säffle SS 3.49,10

200 m (7.43,86 — 8.21,54)

KSLS 7.42,51
SPIF, lag 1 7.46,58
Borlänge SS 7.48,73
Västerås SS 7.50,60
Upsala S 7.53,10
SPIF, lag 2 7.59,55
Södertörns SS 7.59,65
Malmö KK, lag 1 8.01,24
Gävle SS 8.01,67
Helsingborgs S, lag 1 8.02,11
SK Neptun 8.05,58
S 02 8.06,02
SK Ran 8.08,61
Järfälla S 8.09,37
Karlskrona SS 8.15,35
Växjö SS 8.18,28
Malmö KK, lag 2 8.25,21
SK Korrugal 8.25,45
Helsingborg S, lag 2 8.26,48
Limhamns SS 8.30,96

ÖSTSIM

m (1.05,50 — 1.10,70)

Peter Berggren, 0611, -62, Skäret SS 1.04,31
Mikael Örn, 0068, -61, KSLS 1.06,70
Hans Bergqvist, 0701, -61, Sundsvalls SS 1.06,83
Mikael Sirenius, 0703, -63, Sundsvalls SS 1.07,07
Anders Peterson, 0601, -65, Mariestads SS 1.07,61
Torbjörn Pettersson, 0095, -63, Västerås SS 1.08,62
Uve Johansson, 0048, -63, KSLS 1.08,68
Mikael Tredahl, 0429, -61, SPIF 1.08,77
Lars Lindkvist, 0069, -61, KSLS 1.08,92
Jerker Ridderhall, 0392, -67, Växjö SS 1.09,13
G. Sanderup, 0641, -63, Norrköpings KK 1.09,21
T. Westerholm, 0641, -63, Norrköpings KK 1.09,38
Mikael Johansson, 0157, -65, GKKN 1.09,48
Tommy Pettersson, 0184, -63, SK Korrugal 1.09,58
Robert Linusson, 0617, -67, Skäret SS 1.09,78
Lars-Åke Wennborg, 0408, -63, SPIF 1.09,91
Anders Oskarsson, 1071, -64, Uddevalla SF 1.09,97
Thomas Litzén, 0304, -63, Järfälla S 1.10,27
Jan-Anders Olsson, 0001, -64, Malmö KK 1.10,34
Kjell Robertsson, 0615, -68, Skäret SS 1.10,51

200 m (2.22,74 — 2.35,80)

1. Peter Berggren, 0611, -62, Skäret SS 2.21,97
2. Anders Peterson, 0601, -65, Mariestads SS 2.25,45
3. Mikael Johansson, 0157, -65, GKKN 2.29,91
4. Toni Westerholm, 0440, -64, SK Ran 2.30,28
5. Jan Stensson, 1031, -66, Hagfors SS 2.30,31
6. Lars-Åke Wennborg, 0408, -63, SPIF 2.30,83
7. T. Pettersson, 0095, -63, Västerås SS 2.31,78
8. Jerker Ridderhall, 0392, -67, Växjö SS 2.32,20
9. Raoul Wannerholt, 0020, -66, Malmö KK 2.32,51
10. Per Norlin, 0458, -62, Spårvägens GoIF 2.32,76
11. G. Sanderup, 0641, -63, Norrköpings KK 2.32,8
12. Kjell Robertsson, 0615, -68, Skäret SS 2.32,89
13. Henrik Tagesson, 0474, -68, Örebro SA 2.33,72
14. Mats Rubertsson, 0248, -67, Södertörns SS 2.33,91
15. Lars Lindkvist, 0069, -61, KSLS 2.33,99
16. Mats Ladeborn, 1015, -61, Varbergs Sim 2.34,01
17. Bo Frykberg, 0218, -63, S 02 2.34,10
18. Tommy Pettersson, 0184, -63, SK Korrugal 2.34,33
19. Dag Kryzaniak, 0683, -62, Karlstads SS 2.34,40
20. Jarmo Larsson, 0092, -66, Västerås SS 2.35,21

RYGGSIM

100 m (57,24 — 1.02,53)

1. Bengt Baron, 0182, -62, SK Korrugal 57,40
2. Rudi Dollmayer, 0346, -66, Karlskoga SF 58,34
3. Michael Söderlund, 0871, -62, Karlskrona SS 58,48
4. Hans Fredin, 0244, -66, Södertörns SS 59,02
5. Robert Andersson, 0821, -65, Eskilstuna SS 1.00,06
6. Per-Åke Brinck, 0127, -63, Jönköpings SS 1.00,18
7. Oscar Georgii, 0222, -63, S 02 1.00,34
8. Johan Holm, 0737, -64, Falu SS 1.00,44
9. Leif Lindström, 0762, -64, SK Neptun 1.01,02
10. Nils Liedberg, 0681, -62, Karlstads SS 1.01,17
11. Åke Nylén, 0347, -62, Karlskoga SF 1.01,25
12. Göran Rosenlund, 0043, -64, KSLS 1.01,26
13. Tomas Sääf, 0292, -62, Skövde SS 1.01,64
14. Patrik Hansson, 0476, -66, Örebro SA 1.01,69
15. Hans Leijonhufvud, 0266, -62, Upsala S 1.01,70
16. Christer Magnusson, 1691, -65, Väsby SS 1.01,72
17. Joakim Sjöholm, 0422, -63, SPIF 1.01,76
18. Torbjörn Johansson, 0044, -65, KSLS 1.01,80
19. Kurt Birol, 0411, -67, SPIF 1.01,82
20. Göran Sköld, 0250, -67, Södertörns SS 1.02,1

200 m (2.04,97 — 2.17,17)

1. M. Söderlund, 0871, -62, Karlskrona SS 2.06,31
2. Bengt Baron, 0182, -62, SK Korrugal 2.08,15
3. Per-Åke Brinck, 0127, -63, Jönköpings SS 2.08,73
4. Hans Fredin, 0244, -66, Södertörns SS 2.08,81
5. Johan Holm, 0737, -64, Falu SS 2.09,89
6. Christer Magnusson, 1691, -65, Väsby SS 2.10,07
7. Oscar Georgii, 0222, -63, S 02 2.10,96
8. Rudi Dollmayer, 0346, -66, Karlskoga SF 2.11,60
9. Leif Lindström, 0762, -64, SK Neptun 2.12,63
10. Robert Andersson, 0821, -65, Eskilstuna SS 2.13,30
11. Göran Rosenlund, 0043, -64, KSLS 2.13,53
    Torbjörn Johansson, 0044, -65, KSLS 2.13,53
13. Kurt Birol, 0411, -67, SPIF 2.14,31
14. Göran Sköld, 0250, -67, Södertörns SS 2.14,71
15. Henrik Leek, 0141, -67, Motala SS 2.15,13
16. Magnus Persson, 0016, -64, Malmö KK 2.15,85
17. Ulf Eriksson, 0274, -67, Upsala S 2.16,00

Datakodning av simmare

Kodnummer *måste* anges vid anmälan till 1984 års svenska mästerskap, inklusive SUM-sim.

Vid SUM-sim kommer det dock att finnas simmare som ej har något kodnummer. Detta på grund av att vederbörande simmare ej har uppnått ålder för datakodning, eller gällande stipulationstid. Detta kommer att beaktas, d v s berörd simmare *får* starta i SUM-sim.

Övrig information gällande 1984 års stipulationstider, se SK-cirkulär som utsänds till tävlingsföreningarna i slutet av januari.



TVÅ SIMMARTOPPAR under 1983, Michael Söderlund (t v) och Per Johansson.
(Foto: Bror Augustsson)

• LÅNGBANESTATISTIK 1983

18. L-B Chrintz-Gath, 0781, -66, Hässl. KK 2.16,14
19. Patrik Hansson, 0476, -66, Örebro SA 2.16,62
20. Åke Persson, 0053, -66, KSLS 2.17,12

FJÄRILSIM

100 m (54,47 — 59,3)

1. Pär Arvidsson, 0181, -60, SK Korrugal 54,84
2. Bengt Baron, 0182, -62, SK Korrugal 55,04
3. Nils Liedberg, 0681, -62, Karlstads SS 57,01
4. Per-Alvar Magnusson, 0268, -58, Upsala S 57,04
5. Pelle Wikström, 0362, -61, Borlänge SS 57,35
6. Mikael Möller, 0333, -65, Helsingborgs S 57,56
7. Jörgen Erixsson, 0217, -60, S 02 57,77
8. Björn Lindström, 0002, -65, Malmö KK 57,90
9. Lars Karlsson, 1132, -62, Nässjö SLS 57,92
10. Per Lindvall, 0761, -61, SK Neptun 58,19
11. Lars Söhr, 0239, -63, Södertörns SS 58,20
12. Peter Axelsson, 0054, -66, KSLS 58,24
13. Per Eriksson, 0796, -63, SK Elfsborg 58,40
14. Stefan Nilsson, 0221, -64, S 02 58,48
15. Stefan Westerlund, 0682, -62, Karlstads SS 58,50
16. Mats Jonsson, 0763, -60, SK Neptun 58,98
17. Mikael Örn, 0068, -61, KSLS 59,08
18. Mats Ladeborn, 1015, -61, Varbergs Sim 59,15
19. Stefan Gullberg, 0424, -67, SPIF 59,20
20. Mikael Holmertz, 0416, -65, SPIF 59,29

200 m (2.01,05 — 2.12,7)

1. Pär Arvidsson, 0181, -60, SK Korrugal 2.03,42
2. Kalle Elias, 0174, -64, LASS 2.06,54
3. Thomas Lejdström, 0084, -62, Västerås SS 2.06,57
4. Lars Söhr, 0239, -63, Södertörns SS 2.07,27
5. Per Lindvall, 0761, -61, SK Neptun 2.07,60
6. Jonas Hallgren, 0199, -64, Södertälje SS 2.07,96
7. Jan Westerblad, 0466, -67, Emmaboda SS 2.08,76
8. Roger Wiiand, 0990, -66, Kumla SS 2.08,95
9. Stefan Nilsson, 0221, -64, S 02 2.09,38
10. Lars Karlsson, 1132, -62, Nässjö SLS 2.09,39
11. Stefan Gullberg, 0424, -67, SPIF 2.09,61
12. Jan Brinnen, 1563, -62, Gävle SS 2.09,95
13. Mats Jonsson, 0763, -60, SK Neptun 2.10,67
14. Pelle Wikström, 0362, -61, Borlänge SS 2.10,74
15. Stefan Westerlund, 0682, -62, Karlstads SS 2.11,12
16. Gunnar Persson, 0327, -61, Helsingborgs S 2.11,38
17. Pieter Ktistakis, 0236, -66, Södertörns SS 2.11,61
18. M. Boström, 0325, -63, Helsingborgs S 2.11,73
19. Gunnar Wismar, 0441, -66, SK Ran 2.12,12
20. Per Eriksson, 0796, -63, SK Elfsborg 2.13,01

MEDLEY

200 m (2.07,31 — 2.18,10)

1. Anders Peterson, 0601, -65, Mariestads SS 2.06,41
2. Mikael Örn, 0068, -61, KSLS 2.07,84
3. Anders Bladh, 0196, -66, Södertälje SS 2.11,54
4. Anders Rutqvist, 0220, -58, S 02 2.12,02
5. Joakim Sjöholm, 0422, -63, SPIF 2.12,60
6. Lars Karlsson, 1132, -62, Nässjö SLS 2.12,89
7. Hans Frykberg, 0219, -66, S 02 2.13,20
8. Bo Frykberg, 0218, -63, S 02 2.13,45
9. Roger Wiiand, 0990, -66, Kumla SS 2.13,46
10. Lars Söhr, 0239, -63, Södertörns SS 2.13,65
11. Hansi Doverstål, 0301, -66, Järfälla S 2.13,73
12. Göran Rosenlund, 0043, -64, KSLS 2.13,80
13. Stefan Persson, 0017, -67, Malmö KK 2.13,90
14. Oscar Georgii, 0222, -63, S 02 2.14,83
15. Peter Berggren, 0611, -62, Skäret SS 2.14,85
16. Pär Arvidsson, 0181, -60, SK Korrugal 2.14,94
17. Lars-Åke Wennborg, 0408, -63, SPIF 2.15,66
18. Kalle Elias, 0174, -64, LASS 2.15,70
19. Tim Kubulenso, 1569, -67, Gävle SS 2.15,81
20. Stefan Jönsson, 0049, -63, KSLS 2.16,16

400 m (4.29,28 — 4.53,87)

1. Anders Peterson, 0601, -65, Mariestads SS 4.29,46
2. Kalle Elias, 0174, -64, LASS 4.39,19
3. Anders Holmertz, 0142, -68, Motala SS 4.41,52
4. Stefan Persson, 0017, -67, Malmö KK 4.41,81
5. Anders Grillhammar, 0417, -64, SPIF 4.41,98
6. Roger Wiiand, 0990, -66, Kumla SS 4.42,82
7. Lars Karlsson, 1132, -62, Nässjö SLS 4.43,44
8. Hansi Doverstål, 0301, -66, Järfälla S 4.43,93
9. Thomas Lejdström, 0084, -62, Västerås SS 4.45,24
10. Hans Frykberg, 0219, -66, S 02 4.46,88
11. Bo Frykberg, 0218, -63, S 02 4.47,39
12. Krister Sikström, 0381, -65, Filipstads IF 4.50,74
13. Thorbjörn Johansson, 0044, -65, KSLS 4.50,83
14. Jörgen Green, 0351, -61, Karlskoga SF 4.51,70
15. Joakim Larsson, 1225, -65, Värnamo SS 4.51,78
16. Henrik Leek, 0141, -67, Motala SS 4.51,96
17. Weine Karlsson, 0616, -65, Skäret SS 4.52,39
18. Johan Hallengren, 0067, -67, KSLS 4.52,53
19. Johan Hallgren, 0199, -64, Södertälje SS 4.54,14
20. M. Boström, 0325, -63, Helsingborgs S 4.54,24

4 x 100 m (3.53,49 — 4.15,75)

1. SK Korrugal 3.55,75
2. SPIF, lag 1 3.59,24
3. Upsala S 3.59,46
4. SPIF, lag 2 4.00,24
5. KSLS, lag 1 4.00,26
6. KSLS, lag 2 4.00,47
7. S 02 4.00,88
8. Södertörns SS 4.03,30
9. SK Neptun 4.03,77
10. Västerås SS, lag 1 4.04,27
11. Karlstads SS 4.05,89
12. Helsingborgs S, lag 1 4.06,93
13. Örebro SA 4.10,20
14. Malmö KK 4.10,30
15. Karlskoga SF 4.13,20
16. Helsingborgs S, lag 2 4.14,03
17. Jönköpings SS 4.14,52
18. SK Hajen 4.16,98
19. Västerås SS, lag 2 4.18,70
20. Växjö SS 4.18,74



BENGT BARON håller som ryggsimmare.

Skicka in RESULTATLISTOR MED KODNUMMER till förbundet

Svenska Simförbundet uppmanar alla arrangörer av tävlingar att skicka in två resultatlistor till förbundskansliet:

Dessa **måste** innehålla följande:

— Tävlingsdagar, datum
— Tävlingsplats
— Bassängens längd, 25 eller 50 m
— Simmarens födelseår
— Simmarens kodnummer
— Simmarens föreningstillhörighet skall anges **utan förkortning** Ex. MSS kan stå för många olika föreningar. Skriv därför Malungs SS eller dylikt så kan inget missförstånd uppstå. Vedertagna förkortningar är t.ex. SPIF, S 02, KSKS, m.fl.

REKORD MED STEEL PO

Svenska juniorrekord på 25-metersbana

DAMER

Frisim					
100 m	Agneta Eriksson	Västerås SS	55,25	821219	Göteborg
200 m	Agneta Eriksson	Västerås SS	1.59,15	821218	Göteborg
400 m	Ann Linder	GKKN	4.12,68	821219	Göteborg
800 m	Ann Linder	GKKN	8.38,54	821218	Göteborg
1500 m	Ann Linder	GKKN	16.24,22	831202	Malmö
4 x 100 m	Västerås SS		3.52,18	811128	Helsingborg
4 x 200 m	Västerås SS		8.19,52	800321	Borlänge
Bröstsim					
100 m	Annelie Holmström	SPIF	1.10,62	811129	Helsingborg
200 m	Annelie Holmström	SPIF	2.31,15	810403	Linköping
Fjärilsim					
100 m	Agneta Eriksson	Västerås SS	1.01,50	810404	Linköping
200 m	Annelie Wennberg	Spårvägens GOIF	2.12,83	810403	Linköping
Ryggsim					
100 m	Johanna Holmén	Västerås SS	1.04,73	801129	Sundsvall
200 m	Johanna Holmén	Västerås SS	2.16,16	810408	Södertälje
Medley					
200 m	Anette Philipsson	LASS	2.16,29	821127	Västerås
400 m	Sofia Kraft	SK Götene	4.50,08	810408	Södertälje
4 x 100 m	SPIF		4.20,70	811129	Helsingborg



ANN LINDER rekordsimmade på 1500 m frisim vid JSM.

Dagens bassängmaterial – Rostfritt stål!

Vill du ha mer information – kontakta Vinzent Etzner på tel. 016/12 00 14.

SteelPool INTERNATIONAL AB Eskilstuna Sweden

OL OCH DIANA

Aktuella rekord 10 jan 1984





STEFAN GULLBERG har nu kommit med på rekordlistorna.

HERRAR

Frisim

100 m	Richard Milton	Upsala S	49,85	830409	Järfälla
200 m	Thomas Lejdström	Västerås SS	1.50,92	791130	Trollhättan
400 m	Anders Holmertz	Motala SS	3.52,36	831203	Malmö
800 m	Anders Holmertz	Motala SS	8.03,46	831204	Malmö
1500 m	Anders Holmertz	Motala SS	15.09,69	831204	Malmö
4 × 100 m	Upsala S		3.27,99	831203	Malmö
4 × 200 m	Upsala S		7.39,26	831202	Malmö

Bröstsim

100 m	Peter Berggren	Skäret SS	1.03,43	791130	Trollhättan
200 m	Peter Berggren	Skäret SS	2.18,22	791202	Trollhättan

Fjärilsim

100 m	Mikael Möller	Helsingborgs S	55,49	831203	Malmö
200 m	Stefan Gullberg	SPIF	2.03,83	831204	Malmö

Ryggsim

100 m	Bengt Baron	SK Korrugal	56,27	791201	Trollhättan
200 m	Bengt Baron	SK Korrugal	2.02,69	791202	Trollhättan

Medley

200 m	Anders Peterson	Mariestads SS	2.05,18	831203	Malmö
400 m	Anders Peterson	Mariestads SS	4.28,33	831202	Malmö
4 × 100 m	Örebro SA		3.55,79	831204	Malmö

INBJUDAN TILL

30/3 – 1/4 1984

Svenska Simförbundet inbjuder härmed till 1984 års inne-SM i simning.

Medarrangör: Norrköpings KK

Plats: Centralbadet (25 m × 7 banor)

Tävlingstider:	**Försök**	**Finaler**
Fredag 30/3	**kl. 09.00**	**kl. 17.30**
Lördag 31/3	**kl. 09.00**	**kl. 17.30**
Söndag 1/4	**kl. 09.00**	**kl. 17.30**

ANMÄLAN:

ANMÄLAN SKALL VARA NORRKÖPINGS KK TILLHANDA SENAST FREDAGEN DEN 16 MARS.
(Poststämpel 15 mars)

Anmälan skall ske på Svenska Simförbundets startkort och särskilt anmälningsformulär för SM-tävlingar, vilket utsändes till tävlingsföreningarna. Formuläret kan också beställas genom Svenska Simförbundets kansli.

Anmälan insändes till Norrköpings KK, Albrektsvägen 19, 602 31 Norrköping.

Formuläret och startkorten måste vara **noggrant ifyllda** (maskintext) med bl.a. uppgift och **var** och **när** kvaltiden har uppnåtts. KODNUMRET **MÅSTE** ANGES.

Ofullständigt ifyllda startkort betraktas som ogiltiga och återsändes.

Lagsim
För lagsim kan även sammanlagda individuella tiden noteras som kvaltid, varvid namn, datum och plats för varje individuell tid skall anges på startkortets baksida.

Vid lagtävling gäller att laguppställningen skall inges till tävlingssekretariatet **SENAST 1 TIMME FÖRE** resp. tävlingspass början (gäller både försök och final).

LAGUPPSTÄLLNINGAR LÄMNAS I SM-BYRÅN.

Angiven startordning får ej ändras.

För anmälan av lagsammansättning skall särskild blankett användas. Blanketten finns till försäljning på Simförbundets kansli.

Laguppställning som inges senare än 1 timme före resp. tävlingspass början accepteras endast vid erläggande av en straffavgift på 100:-. Straffavgiften, som tillfaller NKK, måste betalas omedelbart på plats för att start skall tillåtas.

ANMÄLNINGSAVGIFT:

15:-/individuell start och 25:-/lag-start, skall inbetalas samtidigt som anmälan på NKK:s postgiro 479 35 22-6.

EFTERANMÄLNING:

Efteranmälningsavgiften utgår onsdagen den 28 mars kl. 12.00.

Kvalificering mellan ordinarie anmälningstid och efteranmälningstidens utgång är ej tillåten.

EFTERANMÄLNINGSAVGIFT:

100:-/individuell start och 200:-/lag-start, skall inbetalas samtidigt som efteranmälan på NKK:s postgiro 479 35 22-6.

AVANMÄLAN:

Återtagande av anmälan är tillåtet, om detta sker senast 24 timmar före resp. tävlingspass (försökspass) början. Därvid återbetalas ej anmälningsavgiften. **För fredagens tävlingar är strykningar tillåtna till 18.00 torsdag kväll.**

Avanmälan som inkommer efter denna tidpunkt belägges med en straffavgift på 100:-/avanmäld start. Om tävlingsläkaren utfärdar startförbud uttages **ej** straffavgift.

Avanmälan göres i SM-byrån.

1500 m FRISIM
1500 m frisim, damer och herrar, seedas och genomföres med direkt final. Deltagarna seedas i vanlig ordning med utgångspunkt från tidigare **bästa** uppnådda resultat.

Heat över 1 avgörs som gren 10 och som gren 30 fredag resp. söndag.

Finalheaten på 1500 m frisim går dock som FÖRSTA gren i resp. finalpass.

B-FINALER:

Alla individuella 100-metersträckor kommer att genomföras i både A- och B-finaler.

KVALNORMER:

1. Kvaltid: Gällande kvaltider finns angivna under rubriken **Gren och grenordning.**

2. Kvaltermin: Kvaltiderna skall vara uppnådda under tiden 8/4 1983 — 15/3 1984.

3. Kvaltävling: Som kvalificerande tävling räknas tävling där minst 2 föreningar deltagit eller tävling, där resultatlistan är underskriven av kontrollant från annan förening. Tävlingen skall vara sanktionerad av resp. SDF. Resultatlistan **måste** dessutom finnas hos Svenska Simförbundet.

REGEL 804 OCH 805:

Studera extra noga dessa regler i Svenska Simförbundets tävlingsbestämmelser.

ÖVRIGT:

Inkvartering: Nedanstående alternativ finnes. Kontakta NKK:s kansli, tel. 011/10 22 40 för prisuppgifter.
Deltagande föreningar sköter bokningen själva.

Esso Motor Hotel vid E4 norra infarten.
Tel. 011/10 03 80.

Grand Hotel i centrum, Tyska Torget 2.
Tel. 011/19 71 00.

SIM-SM I NORRKÖPING

Söderköpings Brunn 15 km från Norrköping vid E66. (Badet ligger vid E66)
Tel. 0121/109 00.

Standard Hotel i centrum, Slottsgatan 99.
Tel. 011/12 92 20.

Odenslund Motorhotel vid E4 södra infarten.
Tel. 011/17 00 20.

Insimning: Onsdag 28/3: 18—20, 2 banor
Torsdag 29/3: 9—20, hela bassängen
Fredag-Söndag: 6—8.45 samt 15—17.10

SM-byrå: Placerad i simhallens foajé.
Öppettider: Torsdag 29/3: 9—20
Tävlingsdagarna 7.30 till tävlingens slut.
Telefon kommer att finnas i SM-byrån, tel. 011/12 51 92.

Biljetter: OBS! Begränsat publikutrymme.
Biljettpriser:
Seriebiljett 100:- samtliga pass
Biljett: Försökspass 15:-, Finalpass 30:-
Biljetter beställes skriftligt till NKK, Albrektsvägen 19, 602 31 Norrköping. Sändes mot postförskott. Expedition sker efter 1 mars 1984. Extra biljetter säljes i entrén.

SM-information: SM-upplysningar lämnas på Norrköpings Kappsimningsklubbs kansli 011/10 22 40 08.30—16.00 vardagar.

Biluthyrning: AVIS tel. 011/13 50 50.

GRENAR OCH GRENORDNING:

FREDAG:

Försök		KVALTID 25 m	50 m
1. 200 m frisim	herrar	1.54,40	1.58,00
2. 200 m bröstsim	damer	2.44,30	2.50,70
3. 100 m bröstsim	herrar	1.07,50	1.10,30
4. 100 m frisim	damer	59,60	1.00,70
5. 200 m ryggsim	herrar	2.13,40	2.16,80
6. 200 m fjärilsim	damer	2.25,00	2.26,90
7. 400 m medley	herrar	4.46,50	4.57,20
PAUS 15 min.			
8. 4 x 100 m medley	damer	4.32,20	4.41,00
9. 4 x 200 m frisim	herrar	7.50,30	8.07,40
10. 1500 m frisim*	damer (h.ö.1)	18.00,80	18.30,30

Finaler enligt ovan

OBS! * I finalpasset avverkas 1500 m frisim som gren 1

LÖRDAG:

Försök			
11. 100 m ryggsim	herrar	1.01,40	1.02,50
12. 100 m ryggsim	damer	1.09,00	1.10,70
13. 400 m frisim	herrar	4.07,70	4.13,50
14. 400 m frisim	damer	4.34,90	4.38,60
15. 100 m fjärilsim	herrar	58,30	59,20
16. 100 m fjärilsim	damer	1.06,10	1.06,90
17. 200 m medley	herrar	2.13,00	2.17,40
18. 200 m medley	damer	2.27,20	2.32,50
PAUS 15 min.			
19. 4 x 100 m frisim	herrar	3.32,80	3.41,40
20. 4 x 100 m frisim	damer	4.02,50	4.09,80

Finaler enligt ovan

SÖNDAG:

Försök			
21. 200 m frisim	damer	2.10,60	2.11,90
22. 200 m bröstsim	herrar	2.28,80	2.35,50
23. 100 m bröstsim	damer	1.16,40	1.19,30
24. 100 m frisim	herrar	52,20	53,90
25. 200 m ryggsim	damer	2.29,00	2.32,40
26. 200 m fjärilsim	herrar	2.10,30	2.13,20
27. 400 m medley	damer	5.16,60	5.23,20
PAUS 15 min.			
28. 4 x 100 m medley	herrar	3.59,90	4.08,40
29. 4 x 200 m frisim	damer	8.47,80	9.03,20
30. 1500 m frisim*	herrar (h.ö.1)	16.28,20	17.01,20

Finaler enligt ovan

*** I finalpasset avverkas 1500 m frisim som gren 21.**

DEKALER



SOC 84 arrangeras i Linköping 29/6-1/7

Dekaler till denna stortävling finns att köpa till ett pris av 10:-/st. Rekvireras från Lennart Lindholm, Skrivaregatan 3, 582 40 Linköping, telefon 013/17 33 05. Försäljningsprovision till klubbar: 2:-/st.

Bubbel i stället för bad
ORO I LINKÖPING

— Av Åke Nydahl —

Tinnistältet ska bort. Vi ska bygga ut simhallen, skapa bubbelbad, stor badsjö med konstgjorda sandstränder och palmer och vackert brusande vågor!

Linköpings simning och i synnerhet landets näst äldsta idrottsförening LASS drabbades av andnöd. Kommunfullmäktige var politiskt enat och stod i färd med att klubba igenom ett projekt på 22 miljoner — samtidigt som hela LASS-byggnationen till förening om 3000 medlemmar skulle "bombas" i spillror.

— Katastrof för simsporten, brusade Björn Pettersson, konsulenten och elittränaren inför farhågorna.

Efter en förskjutning av projektet med Simhallen och Tinnerbäcksbadet andas Björn mera normalt. Men är orolig.

— Vi måste tacka pressen, den allmänna opinionen och ett oerhört stöd under några hemska veckor, säger Björn vidare.

Kommunfullmäktige ledamöterna "nyktrade" till efter sina utlandsstudier och började förstå hur hemsk tanken var.

Alternativet till simsporten saknades i projektet och en backning från några partier i absolut sista stund innan klubban bankades i bordet, har inneburit att LASS i varje fall vågar hoppas på en ljus framtid.

— Frågan är hur vi i klubben skall kunna driva verksamheten vidare utan inskränkning. Vårt förslag är att bygga permanent tak över det förvisso oekonomiska Tinnistältet (50 x 25 meter).

Kommunens storslagna förslag i bubbel gick i stället ut på att riva hela Tinnisbassängen och skicka LASS in i simhallen på några banor. För att återgå till en sämre nivå än den som fanns 1976 när LASS hade blott 25 procent av årets verksamhet . . .

Klart att simfolket rasade och fick med pressens skrämselrubriker som grund politikerna att värdera om framtidssatsningen. Till allas lättnad.

I dagsläget ligger simhallsutbyggnaden och simningens kommande utseende i Linköping på is. Inte på grund av vinter och snö utan mera av noggrann utredning. Det storslagna, fantastiska i bubbel presenteras nog nästa gång mera moderat . . .



BJÖRN PETTERSSON

WOLLINDATA AB

Totalservice

Adm. Databehandling

08-49 28 80

Årsmöte

Svenska Simförbundet

Äger rum den 14 april 1984
kl. 13.00 på Trygg-Hansa, Stockholm

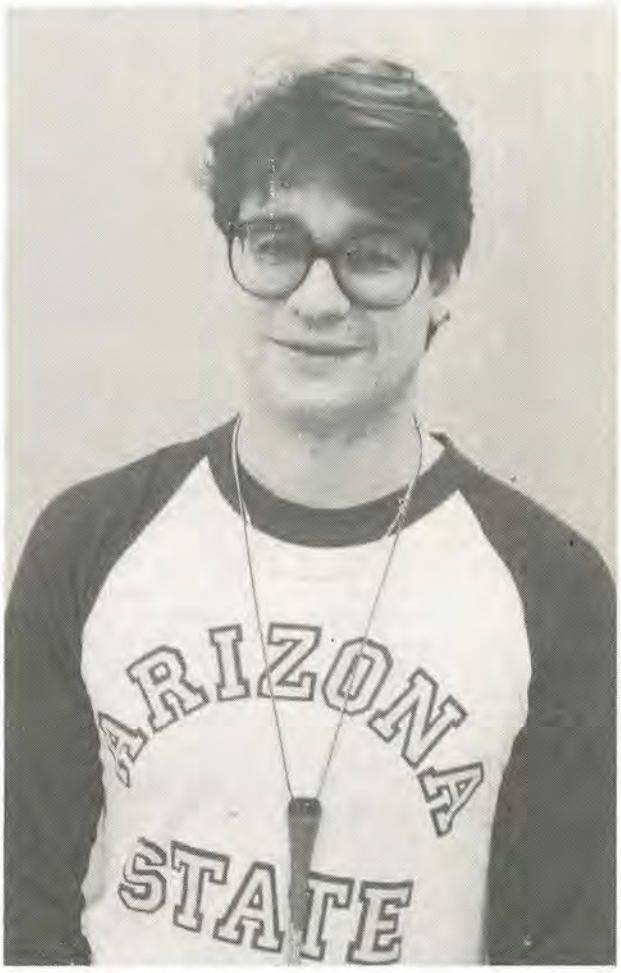
FRÖBERGS SKOR
St. Brogatan 4 - NORRTÄLJE
Tel. 0176/103 95

Skor för hela familjen

"BUBBEL" — framtidens bad? se artikel sid. 36-37

TEKNISKT MAGASIN

— Av Stefan Carlsson, Malmö —



STEFAN CARLSSON

900 simtränare på plats vid clinic i USA!

En önskan väcktes 1979 då jag reste runt i USA och tittade på simning på några av de stora universiteten och det var att bevista en ASCA "World Clinik" d v s den årliga amerikanska simtränarkonferensen. Då beskars drömmen p g a att pengarna inte räckte till, men 1983 blev det verklighet.

I år hölls konferensen i Las Vegas, Nevada, den 5—8 september. Las Vegas är ett lustigt val då det finns väldigt mycket annat att fastna för i detta spelarnas paradis. Det första man möts av i ankomsthallen på flygplatsen, är spelautomater i långa rader och de återkommer överallt, såsom inne i snabbköp, souveniraffärer och till och med på "herr-rummet", på hotellet. Spelet i många casinon pågår 24 timmar om dygnet.

Hela clinicspektaklet skulle avhållas på jättelika Riviera Hotel där även alla tränare bodde.

Clinicen var utformad så att första dagen hade ASCA-styrelsen möten etc och man kunde anmäla sin ankomst — registrera sig.



HÄR ÄR EN BILD på folkmassan (900 pers) i Rivieras stora kongress-hall. Den delades med vikväggar när det var dags för grupparbeten (200 pers).

Den dagen använde jag till att besöka Hoover Dam tillsammans med Rob Snowberger från Huntsville, Alabama, som besökte Sverige 1977. Hoover Dam är en dammbyggnad i änden på Grand Canyon. Det är visst en av världens största dammar och det var verkligen mycket sevärt trots hettan c:a 43° C i skuggan.

900 ÅHÖRARE

Tisdagen den 6:e började föreläsningarna.

Det var fördelat så att det hölls ett antal s k huvudtal, där alla är med som åhörare, vilket på denna jättesamling var över 900 simtränare från hela världen. Jag var den ende svensk och tyvärr hade endast, 6 eller 7 européer infunnit sig.

Den första talaren var Ernie Maglischio som talade om 3-dimensionell analys av simning, där han tydligen har forskat i några år och även skrivit en bok. Han filmade simmaren under vattnet från sidan och framifrån samtidigt och hade tydliga avståndsmätare under vattnet, vilket gjorde att han kunde räkna ut höfthastigheten i m/s vid olika delar av simningen. Bland annat hade han gjort mätningar på vår egen Bengt Baron och funnit att han hade minsta variation i hastighet på sin väg genom vattnet. D v s inget "släpp" i greppet här inte.

Han hade konstaterat att ryggsimmare som svänger mycet med höfterna får tydlig hastighets fall i "svängfasen". I frisim

Forts. nästa sida

Forts. från föreg. sida

var det bra med en liten överlappning d v s den främre armen börjar greppa innan den bakre lämnat vattnet.

Skillnaden mellan en god simmare och en sämre simmare var det att den goda simmaren hade färre "släpp" i draget vilket bidrar till att jämnare hålla en hög hastighet. Allt detta enligt Maglischo som var riktigt intressant.

MYSIG NORRMAN

Nästa talare har skandinavisk anknytning. Det var Dr Ørjan Madsen, en mysig norrman som jobbar i Tyskland sedan några år. Han talade tillsammans med en tysk som heter Jan Olbrecht om utmärkande egenskaper hos syreupptagningsträning. Dom tryckte på nödvändigheten av att simma i rätt hastighet, då en för låg hastighet ej ger max syreupptagning och för hög hastighet ger för hög mjölksyra-nivå.

De redogjorde också för olika tester för fastställande av individuell träningsstatus. T—30 som de kallar det för, är en test där man helt enkelt simmar så långt som möjligt på 30 minuter utan att få för mycket mjölksyra.

De ansåg vidare, efter noggranna undersökningar, att de typer av serier som t ex 48 x 50 med 10 sek vila och 6 x 400 med 30 sek vila är bättre än 24 x 100 med 30 sek vila, vad gäller max VO_2, då man i 24 x 100 spjälkar för mycket. Tabeller och värden redovisas i Årsboken som kommer till våren.

Det tredje talet, också det före lunch den första föreläsningsdagen, var välkände Don Swartz, som ju har skrivit "mental-krönika" i Swimming World i många år. Swartz är en man som verkligen kan trollbinda sin publik, och det har han lyckats så bra med, att han inte längre är simtränare utan "psykologiserar" på heltid.

Denna gång talade han om hur man går till väga med en målsättning för att uppnå den. Han tyckte att man skall kunna skriva sin målsättning i 1:a personen singularis (jag **är** en 51,9-simmare på 100 fritt), då, som han sade "ingen har någonsin uppnått ett mål och bibehållit nivån eller förbättrat sig utan att tro på det man gör".

Målsättningen måste göras specifikt, något att kunna "ta" på. Det måste vara spännande, men möjligt. Han ville avskaffa termen — realistisk målsättning. "Möjlig" är bättre då den inte är så begränsande som realistisk. Viktigt dock att det är idrottsutövaren själv som känner att målet är OK, om han/hon verkligen skall gå på och försöka klara det.

Till slut tyckte Swartz på att målsättningen måste vara flexibel. Om man har som mål — 51.9 och gör 52.0 på första tävlingen för säsongen, orakad och otoppad, bör man nog tänka på en lite tuffare tid. "Sätt mål — omvärdena med jämna mellanrum", det är något man bör lära sig. Som ni förstår var det rivstart med tre så komplexa och intressanta ämnen på en eftermiddag.

Teknik — tillämpad fysiologi — och målsättning eller mentalt närmande till tävling, allt detta på engelska. Nog snurrade det lite i huvudet.

LEKAR OCH GIMMICS

Efter lunch ville jag mjuka upp med lite skoj så jag lyssnade till Bob Steele från Southern Illinois University som talade om lekar och "gimmics". Hans verksamhet verkar vara helt utan spärrar. Det är lagkapper, blindbock i vattnet, teknikövningar, utmaningar och festligheter så att man satt och undrade om dom någonsin grundtränade med laget. Trevlig framställning dock, som de flesta amerikaner brukar ha, och skojiga övningar som jag redan börjat använda i mitt program. Detta var de ena av tre föreläsningar som repeterades 2 gånger d v s man kunde välja 2 av 3 om man ville höra så mycket som möjligt, vilket dock är svårt. Snacka om korvstoppning. Detta var alltså s k work-shops, vilket vi väl skulle jämställa med grupparbeten, men dessa grupper omfattade ungefär 150—200 åhörare, så det blev tal, rätt och slätt.

Det andra talet denna eftermiddag som jag åhörde var en amerikansk fysiolog, John Troup, som talade om tester för att fastställa och rika träning och tävling och det rörde sig i hu-



DEN LILLE MANNEN vid podiet är Jack Nelson, som höll en skojig föreläsning om sprinter-frisim.

vudsak om grafer och kurvor samt kroppsfettsmätningar vilket är mycket populärt i USA.

Han redovisade ett system för att närma sig "den yttersta" prestationen genom att vid olika tidpunkter på året mäta just kroppsfett, mekanisk dragstyrka (typ biokinetics), OBLA (mjölksyra mätning) och hjärtfrekvens vid ett givet arbete (70% fart).

Genom att ha tillgång till dessa mätmetoder kan tränaren mer precist fastställa simmarens status, så att man kan undvika överträning, och därmed närma sig topp-prestationerna på ett säkrare sätt. Säkerligen kommer det att bli användbart i förlängningen, detta med att **mäta** simmarens individuella träningsstatus.

Dock fanns det menings-skiljaktigheter mellan honom och dr Madsen på en del punkter och faktiskt uppkom en diskussion som fortsatte lite utanför schemat, efter föreläsningen. Annars var det sällan något ifrågasattes.

Eftermiddagens sista föreläsare var en lågmäld ung man vid namn Kieth Bell. Han är psykolog och dessutom aktiv idrottsman inom triathalon. Vid det här laget vimlade huvudet av intryck och idéer och det var svårt att hänga med i den här psykologens resonemang. Han var dock mycket intressant.

"PRIORITERA ÄRENDEN"

Onsdag morgon startade lättsamt med ett ämne som heter "Time management for Swim Coaches", av och med Jeff Goforth. Ett ämne som fungerar bra för alla människor. Hur skall man få ordning på pappershögen, och alla ärenden man måste ta itu med. Han redogjorde för en del tips man kan jobba efter.

1) Till att börja med vill han att man skall prioritera de ärenden man har. A = mycket viktig, B = rätt så viktig och C = kanske inte så viktigt.

2) Man skall göra en "dags-lista" med prioriteringsgrad A överst etc. Tidsplanerna och överboka inte.

3) Ha alltid med dig din timdagbok. **Använd** den!

4) Börja med A'na. Gör klart dem innan du börjar med B'na. Du kommer snart att märka att tiden dåligt räcker till, men gläd dig då åt att du tog hand om de ärenden som var viktigast.

5) Inventera: Hur använder jag min tid bäst **just nu.**

Om pappersarbeten säger han:

6) Efter listning (A — B — C) skall du bara ta i ett papper **en** (1) gång. Lägg inte det ifrån dig förrän det är klart. Etc.

Då han "organiserade" allt som bäst och verkade riktigt torr och tråkig, fick han en fråga av en åhörare: "Joo, jag gillar att glida omkring och slappa. Får man inte det?" Goforth svarade med ett leende: "att glida omkring och slappa är ibland ett A".

LÅNGSIKTIG PLANERING

Nästa tal som också det var ett s k "Major talk" var återigen

Ørjan Madsen som har varit på Sverigebesök i slutet av oktober. Han talade om långsiktig planering av en simkarriär. Från 7 år till slutet av karriären. Här fanns olika typer av träning vid olika åldrar naturligtvis. Bara lek och teknikinlärning med små barn, betoning på simhastighet i m/s från 12 år och uppåt och styrketräning från 15 år t ex.

Första "grupparbetet" denna eftermiddag var en man som heter Dich Schoulberg som skulle tala om distansträning. Det kan man säga att han gjorde. Schoulberg som är från Germantown Academy Aquatic Club sade att de tränade mycket återföringsträning på land i långa arbeten, i olika hastigheter och olika rörelser utan stopp (c:a 10—15 min.). Vad gällde vattenträningen simmade hans lag "gnetigt". D v s växlande 100 IM — 100 fritt — 100 sämsta ss — 100 IM — 100 spec utan att stanna på en timme eller ibland värre. De har ingen differentierad träning i veckan, typ lång dag **och** kort dag. Alla dagar är det långt.

Han tyckte att nyckeln i långdistansträning är inte att simma längre/dag utan längre/timme. Ändå simmar de på lördagen från 07.00—10.00 håller upp till 10.10 och fortsätter till 12.00. D v s c:a 5 timmar i vattnet. Schoulberg tyckte vidare att man skall "annonsera" eller förvarna om det skulle bli **speciellt** hårt, ett par dagar innan det smäller. T ex berättade han (inte helt utan stolthet) att en tjej på laget kommit fram till honom efter att de simmat 8000 m fjäril på tid och sagt "Det var tur att du berättade om det här i förrgår annars hade jag nog inte klarat det". Herrens och Schoulbergs vägar äro outgrundliga men kvarstår faktum att laget har många fina simmare. I toppning vilar flickor mindre än pojkar. De drar ner träningen från 4600 yds/timme till 4200 yds/timme. Ökad fart och ökade vilor. Mycket fart-lek.

Mönstret att tränarna/föreläsarna står upp och berättar **vad** de gör, men inte riktigt **varför** var genomgående. På frågan varför? blir svaret: "För att det är bra!" "Det fungerar!" "Det är bra träning!" etc.

Vidare lyssnade jag på Jay Fitzgerald (Cincinatti Pepsi Marlins) som talade om IM-träning, Eric Maglischio som talade om fjärilsims analys (igen) och hade gjort mätningar och filmer på bl a Mary T Meagher.

"BARA ATT KÖRA . . ."

Jack Nelson skulle talat om sprint frisim men som väntat blev det mer cirkus än vetenskap. Han är verkligen en **liten** (c:a 160 cm) personlighet denne Nelson som språkligt sett är USA:s svar på Jerry Williams. Skojigt, men samma stil som de flesta andra: Det här kör vi med, fråga inte mig varför — fråga John Troup & Ørjan Madsen och de andra fysiologerna.

Richard A Klatt talade om hur man motiverar tonåringar och hade samma trevliga idéer som många av oss svenskar har. John Trembley från Mercerburg skulle tala om landträning och berättade att de inte körde så mycket tung styrka utan mera höll sig till "gymping stilen-aerobic-dance").

Det mesta av landträning var med kroppen som motstånd och lite med medicinboll.

Till slut hade Bob Billet från Arizona State University en mycket intressant föreläsning om "datateknik och simträning/tävling". Han har alltid varit intresserad av datorer och använder datorn på träningen. Han matar in split-analyser, fartändring i olika delar av tävlingsloppet vid olika delar av säsongen (för att till slut se någon trend), procentanalys av utgångsfart och tillbakagångsfart, som jämförs med kurvor för samma lopp tidigare. Räknar frekvens etc i hopp om att hitta något. Detta kommer säkert att låta höra om sig. Han har t o m skaffat en videoutrustning med inbyggd klocka i bildrutan. Jag tror att om han kan göra en korrelation till LA-nivåer, pulsfrekvens etc tillsammans med ovannämnda och skapa sig erfarenheter på området så kan han kanske komma fram till något. Men det lär ta ett tag till.

TILL ARIZONA

När clinicen var slut åkte jag bland annat till Arizona State University som ligger i Tempe och hälsade på Mikael Örn, Peter Berggren och Kalle Elias som studerar och simmar på universitetet där. Trevligt ställe och fint väder (40—43 grader), palmer på hela skol-området bidrog till det helschyssta intryck jag fick av ASU. Staden är väldigt präglad av studentlivet men har klart exotiskt drag.

Bassängen och hela anläggningen är alldeles nybyggd och mycket snygg. Dessutom är bassängerna försedda med **kylanläggning** eftersom det är rejält varmt mitt ute i öknen. Tränaren Ron Johnson är väldigt trevlig och stämningen är god.

Simmarna verkar trivas fint, såväl med simningen som skolmiljön. Peter B är för övrigt jätteglad för att hans bil, jättelik Caddilac med cabriolet, funkar igen. Micke ville att jag skulle sprida hans nya telefon-nummer till hans kompisar i Sverige och var gör man det bättre än i Simsport. 0091-602-829-1488 är hans nya telefon-nummer. Han blir säkert jätteglad om ni ringer och snackar en kvart eller sådär.

Vidare hann jag med att morsa på Thomas Lejdström och Micke Söderlund i Berkeley också, men någon simning hann jag inte se. Däremot skall jag hälsa till alla som de känner.

Den 17:e september bar det hemåt igen och den 18:e på morgonen trampade jag åter svensk mark.

Resan som helhet var mycket trevlig och givande även clinicen, som jag här har behandlat rätt översiktligt, som ni förstår. Om intresse finns för mer detaljerad rapport så kan ni kontakta mig under adress: Stefan Carlsson, Limhamns Simsällskap Banérgatan 8, 211 48 Malmö.

Om ni funderar på att själva åka över på en ASCA-clinic så gör det, men ta med en bandspelare . . .

Babysim

Steg för stegprogram med tips, övningar och vattenlekar där hela familjen kan delta och förbereda sig för babysimningen.



Boken innehåller steg-för-steg program med tips, praktiska råd, övningar och vattenlekar, där hela familjen kan delta och förbereda sig för babysimningen. Den ger också svar på de grundläggande fysiologiska och barnmedicinska frågorna.
Docent K G Rosén, som är fysiolog och barnläkare och bedriver forskning inom området, har granskat boken ur medicinsk/fysiologisk synvinkel.

80 sidor, 12 färgbilder, 39 svartvita bilder

Köp boken från Sv. Simförbundet
Idrottens Hus, 123 87 Farsta
tel. 08-7136 283 alt. 284.

C:a pris 75 kronor
Vid köp av minst 15 st böcker lämnas
20% rabatt på c:a priset.



MIKAEL MÖLLER var nöjd med sin femteplats i Europacupen.

Mikael Möller finalsimmade

När Europacupen i Göteborg avslutade 1982 års simprogram var det verklig fest och många fina resultat. Motsvarande tävlingar i Ankara 1983 gav inte samma lysande gensvar, trots att många världstoppar ställde upp.

Rick Carey bäst i världen (?) 83

Rick Carey, världens bäste ryggsimmare, har korats till världens bäste under 1983. Hans två världsrekord under augusti månad, 55,19 på 100 meter och 1.58,93 på den dubbla distansen anses av den amerikanska facktidsskriften Swimming World vara årets bästa prestationer.

Motsvarande utmärkelse på damsidan tillföll Östtyskland Ute Geweniger, specialist på bröstsim och medley.

De som såg västtysken Michael Gross fenomenala uppvisning i EM-bassängen i Rom, kanske protesterar. Gross satte där tre världsrekord (ett i lagkapp) och tangerade sitt eget europarekord på 100 meter fjäril.

Careys bedrift att förpassa John Nabers tider till historieboken är förstås en bedrift. Dessa båda rekord var de äldsta — båda satta under OS i Montreal 1976.

Inte några världs-, eller europarekord noterades, men simningens jättar, Michael Gross och Birgit Meineke m fl visade hur bra simning ska se ut.

Sverige fanns representerat av en morgondagartrupp, eftersom de egentliga OS-kandidaterna vid samma tid befann sig på träningsläger på Jungfruöarna.

Av de svenska simmarna lyckades Mikael Möller, Helsingborg, bäst genom att komma till final på 100 m fjärilsim. I finalen blev Mikael femma med tiden 56,50. Loppet vanns av Gross med 54,20.

SIMMARNA BERÄTTAR

Två av de svenska simmarna i truppen har skrivit en berättelse om resan till Ankara:

På lördagen började tävlingen, som inte fick någon speciellt bra start för svenskarna — ingen vidare till final. Vi hade dock en direktkvalificerad finalist, som p.g.a. dålig hörsel och syn passade på att träna ett par längder extra efter att ha simmat färdigt sitt lopp.

Sverige var ändå väldigt ståtliga på inmarschen med stilige Draggen som fanbärare.

Under söndagens tävling ryckte vi upp oss något, och genom Mikael Möller fick vi en finalplats, som slutade med en femteplats, trots störningsmoment strax innan start. Vår blågule finalsimmare såg märkbart intresserad ut när han upptäckte att det långa dröjsmålet berodde på att det var fel på det TEKNISKA.

Söndagen var även den stora bytardagen där vissa gjorde jätteklipp, medan andra förtvivlat erbjöd sina badtofflor, som inte gick hem (tyvärr Örkelljunga).

Sedan återstod höjdpunkten av kvällen — banketten — men det var inte som vi hade tänkt oss. Början på kvällen var inte helt fel; god mat och fet magdanserska, men resten . . .

Vi hade blivit lovade disco, men lita aldrig på en turk. Turkarna sade att vi skulle till ett ställe dit de flesta skulle gå, men vi kom till ett disco där det **satt** sex personer. Det blev hotellet nästa, där vi försökte leta reda på något roligt, men vi misslyckades med det också. Gick och la oss redan vid två-tiden.

Kramar från Melin och Cecce

1984 ÅRS INNE-SM
I SVIKTHOPP 1 OCH 3 M,
HÖGA HOPP, SAMT KOMBINATION
äger rum i Valhallabadet, Göteborg, den 30/3 - 1/4 1984.

Anmälningstiden utgår fredagen den 16 mars och efteranmälningstiden utgår onsdagen den 28 mars kl. 12.00.

Separat inbjudan utsändes till tävlingsföreningarna.

KANSLIET

SIMTRÄNARE
SJÖBO SS SÖKER KVALIFICERAD SIMTRÄNARE PÅ DELTID

Lämpligt för studerande eller värnpliktig.
Kontakta Bengt Larsson efter 17.00 0416/116 97.

• Simaktuellt

ÅRSMÖTE, Stockholms Simförbund 6 mars kl 19.00 på ABF-huset, Stockholm. Separat kallelse till berörda föreningar.

ÅRSMÖTE, Östergötlands Simförbund 6 mars kl 19.00 i Linköping. Separat kallelse till berörda föreningar.

ÅRSMÖTE, Blekinge Simförbund, tisdagen 21 februari kl 19.00 i Ronneby. Separat inbjudan till berörda föreningar.

ÅRSMÖTE Bohuslän Dals Simförbund motell Kung Rane Svarteborg måndagen den 5 mars klockan 18.30.

Inomhus-DM, Blekinge, 9—11 mars i Karlskrona. Separat kallelse till berörda föreningar.

Inomhus-DM, Dalarna, simning 1984-03-9—11 i Ludvika. Separat inbjudan till berörda föreningar.

ÅRSMÖTE Smålands Simförbund 1984-03-03 kl. 14.00 på Hotell Statt Växjö. Separat kallelse till berörda föreningar.

ÅRSMÖTE, Jämtland/Härjedalen tisdagen 21 februari kl. 19.30 i Ägirs klubblokal, Östersund. Separat inbjudan till berörda föreningar.

ÅRSMÖTE Skånes Simförbund, 1984-03-06 kl. 19.00 å Kockum Fritiden, Malmö. Separat kallelse till berörda föreningar.

ÅRSMÖTE Gotlands Simförbund, tisdagen 6 mars kl. 19.00 Hemsö i klubbstugan. Separat kallelse till beröda föreningar.

ÅRSMÖTE Värmlands Simförbund 1984-03-07 vid OK Motor Hotell i Karlstad. Separat inbjudan till berörda föreningar.

ÅRSMÖTE, Södermanlands Simförbund 3 mars kl. 16.00, Stadshotellet, Katrineholm. Särskild inbjudan till berörda föreningar.

Inomhus-DM, Södermanland 8-11 mars i Duveholmshallen, Katrineholm.

DM-simningar Upplands Simförbund, seniorer inomhus 10-11 mars, seniorer utomhus 13-16 juni. Tid, plats och grenordningar enligt separata inbjudningar till berörda föreningar.

ÅRSMÖTE Upplands Simförbund 5 mars 1984. Tid och plats enligt separat kallelse till berörda föreningar.

ÅRSMÖTE Västergötlands Simförbund 24 februari 1984 kl. 19.00 i Skövde. Separat kallelse till berörda klubbar.

ÅRSMÖTE Gästriklands Simförbund 16 februari, Murénrummet Strömbadet i Gävle. Separat kallelse till berörda föreningar.

DM-simningar Bohuslän-Dals Simförbund, inne-DM 10-11 mars i Mellerud och Åmål, ute-DM 12-15 juni i Uddevalla. Separat inbjudan till berörda föreningar.

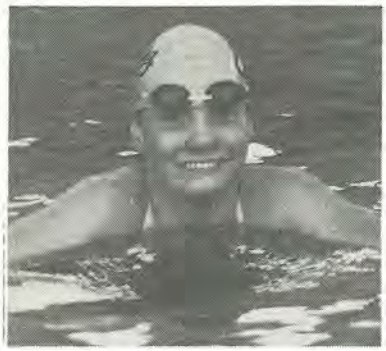
LAPPDOPPETi Lycksele den 25 och UMESTÄNKET i Umeå den 26 februari 1984. Välkommen till två elittävlingar i Västerbotten i samband med vintersportlovet. Gratisbussar Umeå-Lycksele och åter. Upplysningar per tel. 0950/131 32 och 090/12 97 44.

INBJUDAN
TILL SVENSKT MÄSTERSKAP FÖR JUNIORER I KONSTSIM 1984

Svenska Simförbundet och Karlshamns Simklubb har härmed äran inbjuda till SVENSKT MÄSTERSKAP FÖR JUNIORER I KONSTSIM lördagen den 17 och söndagen den 18 mars 1984 i Väggabadet, Karlshamn.

OMFATTNING:	Solo, par och lag.
GENOMFÖRANDE:	Tävlingen genomförs enligt förbundets tävlingsbestämmelser kapitel VII (1981-84 års upplaga).
FIGURER:	Enligt regel 772.
KVALGRÄNS: OBS! NYHET!	Fr.o.m. 1984 har en kvalgräns införts för deltagande i mästerskapstävlingar i konstsim. Deltagarna skall ha uppnått 45 poäng i figurtävling för start i JSM. Poängen skall vara uppnådd under perioden 12/3 1983—15/3 1984.
ANMÄLAN:	I 2 ex. på protokollsblanketter (i A4-format) för figur- och musiksimning (beställs hos förbundskanslets försäljningsavd.) och insänds till Svenska Simförbundet, Idrottens Hus, 123 87 Farsta, så att de är kansliet tillhanda den 3 mars före kl. 24.00, omfattande ledare, domare och aktiva.
ANMÄLNINGSAVGIFT:	15:-/start i figurtävlingen sätts in på Svenska Simförbundets postgiro 5 24 94-2 samtidigt som anmälan.
EFTERANMÄLNING:	Efteranmälningstiden utgår torsdagen den 15 mars kl. 12.00.
EFTERANMÄLNINGS-AVGIFT:	100:-/start skall inbetalas samtidigt som efteranmälan på Svenska Simförbundets postgiro 5 24 94-2.
AVANMÄLAN:	Återtagande av anmälan är tillåtet, om detta sker senast 24 timmar före resp. tävlingspass början. Därvid återbetalas ej anmälningsavgiften. Avanmälan som inkommer efter denna tidpunkt beläggs med en straffavgift på 100:-/avanmäld start. Om tävlingsläkaren utfärdar startförbud uttas ej straffavgift.
PRELIMINÄRT TIDSPROGRAM:	16 mars: Träning 17 mars: Figurtävling Solo och par, försök 18 mars: Solo, par och lag, final Avslutning ca. kl. 15.00
LOTTNING:	Lottning av startordning äger rum på förbundskansliet den 5 mars kl. 15.00.
INKVARTERING OCH ÖVRIGA UPPLYSNINGAR:	Upplysningar lämnas av Henry Karlsson, Kornvägen 6, **292 00 KARLSHAMN, tel. 0454/166 35 (arb)** 127 47 (bost).
ÖVRIGT:	Upplysningar om JSM lämnas av tävlingsledaren Anette Bruhn, tel. 08/754 01 00 (arb), 0758/422 08 (bost). Detaljbestämmelser sänds ut till deltagande föreningar under vecka 10.

SVENSKA SIMFÖRBUNDET — KARLSHAMNS SIMKLUBB



Grattis Anna till 2 000 kr

Simledaren Bertil Sällfors fick motta 1984 års RV-stipendium för sin mångåriga gärning inom svensk och internationell simning. Detta berättade Simsport om i ett tidigare nummer.

Hedersbetygelsen i form av ett diplom har nu Bertil i förvar hemma i Borås. Men pengarna (2.000 kr) skulle han inte få behålla länge, det ingick i statuterna för priset.

Enligt reglerna för priset har nu Bertil vidarebefordrat priset till en ung lovande talang. Bertil behövde inte gå utanför kommungränsen för att hitta en värdig mottagare. Det blev Ann Rosengren, 14-årig bröstsimsfantom, som fick ett bra tillskott i "träningskassan".

Rekordanmälan

Gästriklands Simförbund har i en skrivelse till Simförbundets utbildningsavdelning föreslagit, ett förenklat förfarande för rekordanmälan. Sålunda har föreslagit, att alla rekord satta vid tävlingar i Simförbundets regi, Svenska Mästerskap, SUM-sim, samt Svenska Simspelen, skall noteras och anmälas efter den officiella resultatlistan, eftersom tiderna är tagna med eltidtagning. Eventuellt kan alla rekord noterade vid tävlingar med eltidtagning godkännas utan rekordanmälan.

I skrivelsen påpekas, att vissa distrikt godkänner rekord utan särskild rekordanmälan. Detta torde förekomma, när det gäller rekord satta vid Svenska Mästerskap och möjligen också vid Svenska Juniormästerskap och Ungdomsmästerskap.

Vid dessa mästerskap används tidtagarsystem som har accepterats av Simförbundet. Mot det av många distrikt använda förfaringssätt för rekordanmälan finns egentligen inget att anmärka. De officiella resultatlistorna från SM-tävlingarna måste anses vara tillräckliga för att kunna notera rekord. Simförbundet använder samma förfaringssätt för notering av svenska rekord.

Att utsträcka kringgåendet av Regel 845 till alla tävlingar med automatisk tidtagning är däremot inte tillrådligt. Automatiska tidtagarsystem av olika kvaliteter finns i marknaden. Det är obekant, hur många sådana system, som användes i Sverige, men några egentliga svårigheter att uppfinna enkla automatiska tidtagningssystem föreligger inte. Risken är därför, att mindre tillförlitliga system kan komma att användas. Inte heller finns någon riktig möjlighet för de förbund, som noterar rekord, att kontrollera handhavandet av tidtagningsutrustningen.

För att det av Gästriklands Simförbund ifrågasatta förfaringssättet skall kunna tillämpas måste i så fall krävas att det automatiska tidtagningssystem som skall användas i förhand godkännes, helst av Svenska Simförbundet, och vida-

TRÄNINGSLÄGER 1984?

Då gör Du klokt i att titta igenom RESO Idrottsresors nya simprogram!!!

Vi har flera års erfarenhet av att hitta de rätta ställena och de rätta priserna!

Med i programmet finns bl a **Dubrovnik** och **Split** i JUGOSLAVIEN, **Oostende** och **Brügge** i BELGIEN, **Troia** i PORTUGAL, DANMARK, SVERIGE, SPANIEN m m!

Vi "skräddarsyr" även resor efter önskemål vartsomhelst, närsomhelst men inte hursomhelst!

En bra början: Sänd efter vårt program!

Ring eller skriv!

RESO idrottsresor

KLARA NORRA KYRKOGATA 31
105 24 STOCKHOLM

TEL. 08-22 60 20

direkt från resultatlistan?

re att en fullständig funktionärslista med angivande av funktionärsklass för var och en av de i tidtagningssystemet använda personerna presenteras för godkännande. Ändringen av godkända delar får därefter inte ske. Det torde vara lättare att sända in ett fåtal rekordanmälningar än att få förhandsbesked angående godkännande av tidtagningssystemet vid en tävling.

Kringgående av Regel 845 vid andra tävlingar än SM-tävlingar, där automatiskt tidtagningssystem användes, kan inte av tillförlitlighetsskäl tillåttas.

GUNNAR WERNER

JENNY tog alla med storm

Vem var flickan som vann?

Visste du att hon kunde simma så fort?

Det var verkligen kaos bland deltagarna då Björn Borg Trophys supersprintfinal, 25 frisim, avgjordes i Norrköpings Centralbad 29 oktober.

Från praktiskt taget ingenstans kom hon, 14-åriga Jenny Åberg från Helsingborg, och vann 25 frisim.

— Det här hade jag inte ens vågat hoppats på, menar en förvånad men glad Jenny efter loppet.

I fjol blev Jenny sjua i år etta. Ska det va' så ska det! Segerstiden 12,82 är dessutom en rejäl putsning av det personliga rekordet och endast 2/100 sämre än Agneta Erikssons, Västerås, segrartid i fjol.

Den förhandstippade favoriten Petra Hildér, Järfälla, fick nöja sig med en andraplats blott 100-delen efter Jenny. Om loppet varit fem meter längre hade det kanske varit ombytta roller. Petra kom mycket starkt på slutet.

— Efter en halvdan start stämde signaturen allt bättre . . . Men jag är nöjd ändå, förklarar Petra och gratulerar samtidigt Jenny till segern.

I herrarnas final var det aldrig något frågetecken om vem som skulle segra. Det blev Borlänge igen! I fjol vann Jan Nilsson, BSS, och då Janne nu studerar/tränar i USA såg klubbkompisen Pelle Wikström till att segern hamnade i "rätta händer". Redan efter start var loppets segrare given. Pelle kunde i ensam majestät glida i mål på 11,01. Tvåa blev Jan Brinnen, Gävle, på 11,48. Delad tredjeplats för Robert Andersson, Eskilstuna och Peter Borossy, Lidingö, på 11,50.

ELITIDROTT-UTBILDNINGS-STIPENDIER 1984/85

Härmed ledigförklaras rubricerade stipendier
dels Riksidrottsförbundets Elitidrott-utbildningsstipendium
dels Maud och Birger Gustafssons Elitidrottutbildningsstipendium.

Stipendiet/erna kan sökas av idrottsutövare på landslagsnivå, som kombinerar sin idrott med yrkesinriktad utbildning lägst i form av halvtidsstudier.
— på högskolenivå, eller
— på gymnasial nivå, om studierna påbörjats tidigast det år den aktive fyller 20 år.

Skulle studierna bedrivas på annat sätt än vad som ovan anges, kan riksidrottsstyrelsen — om synnerliga skäl föreligger — ge dispens från kravet på hur studierna ska bedrivas.

Riksidrottsförbundets stipendium, som möjliggjorts genom medel som AB Tipstjänst ställt till idrottens förfogande, är på 10.000 kronor och utdelas till minst 150 elitidrottare.

Maud och Birger Gustavssons stipendium, som ställts till idrottens förfogande av en stiftelse med makarnas namn, är på 15.000 kronor och utdelas till två kvinnliga och två manliga elitidrottare som bedöms särskilt förtjänta ur idrottslig synvinkel.

Ansökan om stipendiet/erna ska på av RF fastställd blankett insändas till Svenska Simförbundet **senast den 16 april 1984.** Ansökningsblanketter finns att rekvirera hos Svenska Simförbundets utbildningsavdelning.

OBS! Även de som ämnar påbörja sin utbildning våren -85 kan komma i fråga för stipendiet.

Simförbundet ska senast den 10 maj 1984 med eget yttrande till RF översända de ansökningar som uppfyller fastställda kriterier. Simförbundet kan härvid nominera två kvinnliga och två manliga sökande som bedöms särskilt förtjänta till Maud och Birger Gustavssons stipendium. Riksidrottsstyrelsen beslutar om vilka som skall tilldelas detta stipendium. De elitidrottare som erhåller detta kan inte samma år erhålla Riksidrottsförbundets stipendium.

Det beviljade stipendiet kommer att utbetalas terminsvis efter det att stipendiaten till RF:s utbildningsenhet inkommit med studieförsäkran/intyg om att studierna påbörjats. Medlen utbetalas direkt till stipendiaten.

Upplysningar om stipendierna lämnas i första hand av Svenska Simförbundets utbildningsavdelning, 08-713 63 12 el. 713 63 13, men också av RF:s utbildningsenhet, 08-713 61 88/66/89.

SVENSKA SIMFÖRBUNDET
Utbildningsavdelningen

Världsbästa genom tiderna, 25 m-

DAMER

100 m frisim

1. Birgit Meineke, GDR	53,99	-83
2. Kristin Otto, GDR	54,22	-83
3. Annemarie Verstappen, HOL	54,30	-83
4. Caren Metschuck, GDR	54,55	-82
5. Cynthia Woodhead, USA	54,88	-80
6. Barbara Krause, GDR	54,90	-79
7. Stephanie Elkins, USA	55,00	-78
8. June Croft, GBR	55,16	-82
9. Agneta Eriksson, SWE	**55,25**	**-82**
10. Jill Sterkel, USA	55,28	-78
11. Enith Brigitha, HOL	55,30	-77
12. Kornelia Ender, GDR	55,37	-76
13. Tracy Caulkins, USA	55,63	-81
14. Heather Strang, USA	55,65	-82
15. Conny van Bentum, USA	55,81	-82

200 m frisim

1. Birgit Meineke, GDR	1.56,35	-83
2. Barbara Krause, GDR	1.56,80	-79
3. Cynthia Woodhead, USA	1.56,87	-78
4. June Croft, GBR	1.57,15	-82
5. A. Verstappen, HOL	1.57,65	-83
6. Enith Brigitha, HOL	1.57,86	-77
7. Sara Linke, USA	1.58,12	-82
8. Stephanie Elkins, USA	1.58,29	-78
9. Petra Schneider, GDR	1.58,31	-79
10. Anke Sonnenbrodt, GDR	1.58,34	-81
11. Carmela Schmidt, GDR	1.58,58	-79
12. Mary Wayte, USA	1.58,83	-83
13. Ines Diers, GDR	1.58,86	-81
14. Agneta Eriksson, SWE	**1.59,15**	**-82**
15. Susanne Link, GDR	1.59,43	-81

400 m frisim

1. Cynthia Woodhead, USA	4.02,49	-78
2. Kim Linehan, USA	4.04,13	-83
3. Carmela Schmidt, GDR	4.04,27	-82
4. Marybeth Linzmeier, USA	4.04,46	-83
5. Petra Schneider, GDR	4.05,05	-82
6. Ines Diers, GDR	4.05,96	-81
7. Tiffany Cohen, USA	4.06,04	-82
8. Anke Sonnenbrodt, GDR	4.06,43	-81
9. Birgit Meineke, GDR	4.07,56	-83
10. June Croft, GBR	4.08,47	-82
11. Wendy Quirk, CAN	4.08,93	-80
12. Jackie Willmott, GBR	4.09,24	-83
13. Sara Linke, GDR	4.09,26	-82
14. Julie Daigneault, CAN	4.09,30	-82
15. Annelies Maas, HOL	4.09,40	-82

800 m frisim

1. Petra Schneider, GDR	8.17,32	-82
2. Cynthia Woodhead, USA	8.18,77	-80
3. Tiffany Cohen, USA	8.23,53	-82
4. Carmela Schmidt, GDR	8.24,67	-82
5. Jackie Willmott, GBR	8.25,00	-82
6. Marybeth Linzmeier, USA	8.25,71	-82
7. Ines Diers, GDR	8.27,79	-78
8. Michele Richardson, USA	8.28,01	-82
9. Kim Linehan, USA	8.28,99	-78
10. Jolande V.d. Meer, HOL	8.29,75	-83
11. Heike Dahne, GDR	8.29,95	-81
12. Annelies Maas, HOL	8.30,20	-82
13. Sarah Hardcastle, GBR	8.30,63	-83
14. Irina Aksenova, URS	8.30,82	-80
15. Julie Daigneault, CAN	8.33,89	-82

100 m bröstsim

1. Tracy Caulkins, USA	1.07,47	-81
2. Ute Geweniger, GDR	1.07,62	-81
3. Annelie Holmström, SWE	**1.09,39**	**-83**
4. Silke Horner, GDR	1.09,40	-81
5. Julia Bogdanova, URS	1.09,58	-78
6. Larisa Belokon, URS	1.09,65	-83
7. Kathy Bald, USA	1.09,73	-83
8. S. Brownsdon, GBR	1.09,85	-81
9. Petra Schneider, GDR	1.09,96	-81
10. Anne Ottenbrite, CAN	1.09,98	-83
11. Susanne Nielsson, DEN	1.10,10	-80
12. Margaret Kelly, GBR	1.10,13	-80
13. Jeanny Chields, USA	1.10,22	-82
14. Kim Rhodenbaugh, USA	1.10,27	-82
Catherin Poirot, FRA	1.10,27	-83

200 m bröstsim

1. Ute Geweniger, GDR	2.26,17	-82
2. Tracy Caulkins, USA	2.27,32	-81
3. Lina Kachushite, URS	2.27,54	-80
4. Petra Schneider, GDR	2.27,93	-81
5. Svetlana Varganova, URS	2.28,08	-80
6. Anne Ottenbrite, CAN	2.28,95	-83
7. Larisa Belokon, URS	2.29,05	-82
8. Silka Horner, GDR	2.29,49	-81
9. Julia Bogdanova, URS	2.30,21	-78
10. Dominiqu Roussy, CAN	2.30,51	-83
11. Annelie Holmström, SWE	**2.30,54**	**-82**
12. Kaathy Bald, CAN	2.30,65	-83
13. Taina Bogomilova, BUL	2.30,89	-82
14. Aishkute Buzelite, URS	2.30,90.	-82
15. Olga Selenkovao, URS	2.31,05	-83
16. Alicia Boscatto, ARG	2.31,07	-83

100 m ryggsim

1. Kristin Otto, GDR	59,97	-83
2. Cornelia Sirch, GDR	1.00,58	-83
3. Tracy Caulkins, USA	1.01,11	-81
4. Birgit Meineke, GDR	1.01,36	-81
5. Ina Kleber, GDR	1.01,44	-82
6. Carmen Bunaciu, ROM	1.01,44	-81
7. Linda Jezek, USA	1.01,94	-78
8. Ulrike Richter, GDR	1.01,97	-76
Debbie Riesen, USA	1.01,97	-82
10. Larisa Gorchakova, URS	1.02,02	-82
11. Sue Walsh, USA	1.02,44	-83
12. Mary J. Pennington, USA	1.02,48	-78
Kim Carlisle, USA	1.02,48	-78
14. Victoria Klochko, URS	1.02,55	-83
15. Theresa Andrews, USA	1.02,55	-82
16. Cornelia Polit, GDR	1.02,90	-82

200 m ryggsim

1. Cornelia Sirch, GDR	2.07,74	-83
2. Kristin Otto, GDR	2.08,65	-83
3. Linda Jezek, USA	2.11,02	-78
4. Kathrin Zimmermann, GDR	2.11,36	-82
5. Cornelia Polit, GDR	2.11,47	-81
6. Birgit Treiber, GDR	2.11,50	-76
7. Carmen Bunaciu, ROM	2.12,16	-81
8. Larisa Gorchakova, URS	2.12,21	-82
9. Ulrike Richter, GDR	2.12,43	-76
10. Mary J. Pennington, USA	2.13,20	-78
11. Birgit Meineke, GDR	2.13,28	-81
12. Antje Stille, GDR	2.13,29	-78
13. Ute Geweniger, GDR	2.13,67	-82
14. Patty Gavin, USA	2.13,80	-83
Ina Kleber, GDR	2.13,80	-83

100 m fjärilsim

1. Mary T Meagher, USA	58,91	-81
2. Caren Metschuk, GDR	59,58	-82
3. Tracy Caulkins, USA	59,69	-81
4. Ines Geissler, GDR	1.00,09	-81
5. Jill Sterkel, USA	1.00,26	-83
6. Melaine Buddemeyer, USA	1.00,48	-82
7. Diane Johannigman, USA	1.00,66	-78
8. Patty King, USA	1.00,73	-82
9. Karin Seick, FRG	1.00,83	-80
10. Nancy Hogstead, USA	1.00,90	-78
11. A. Verstappen, HOL	1.01,02	-83
12. Karinne Miller, USA	1.01,03	-78
13. Marie Moore, CAN	1.01,09	-83
14. Jodi Eyles, USA	1.01,29	-83
15. Cinzia Savi Scarponi, ITA	1.01,30	-83

200 m fjärilsim

1. Mary T Meagher, USA	2.05,65	-81
2. Ines Geissler, GDR	2.07,18	-82
3. Tracy Caulkins, USA	2.07,24	-81
4. Nancy Hogstead, USA	2.09,10	-78
5. Wendy Wuirk, CAN	2.10,81	-80
6. Heike Dahne, GDR	2.10,87	-81
7. Mayumi Yokoyama, USA	2.11,05	-80
8. Andrea Pollack, GDR	2.11,10	-79
9. Kathleen Nord, GDR	2.11,28	-83
10. Jacqueline Alex, GDR	2.11,29	-82
11. Jill Horstead, CAN	2.11,93	-83
12. Cornelia Polit, GDR	2.11,99	-82
13. Chantal Venne, CAN	2.12,06	-82
14. A. Verstappen, HOL	2.12,43	-83
15. Linda Thompson, USA	2.12,50	-81

200 m medley

1. Petra Schneider, GDR	2.10,60	-82
2. Tracy Caulkins, USA	2.10,80	-81
3. Ute Geweniger, GDR	2.11,61	-81
4. Kristin Otto, GDR	2.12,05	-83
5. Cynthia Woodhead, USA	2.12,56	-80
6. Nancy Garapick, CAN	2.13,28	-79
7. Patty Gavin, USA	2.13,61	-82
8. Mary J. Pennington, USA	2.13,84	-78
9. Ulrike Tauber, GDR	2.14,50	-78
10. Kathleen Nord, GDR	2.14,71	-82
11. Birgit Meineke, GDR	2.14,74	-81
12. Jelena Dendeberova, URS	2.15,82	-83
13. Sharon Davies, GBR	2.15,87	-80
14. Jennifer Campbell, CAN	2.16,00	-83
15. Anette Philipsson, SWE	**2.16,29**	**-82**
Kathy Bald, CAN	2.16,29	-83

400 m medley

1. Tracy Caulkins, USA	4.33,44	-81
2. Petra Schneider, GDR	4.33,65	-82
3. Ann Tweedy, USA	4.40,01	-80
4. Nancy Garapick, CAN	4.41,43	-79
5. Ulrike Tauber, GDR	4.41,60	-76
6. Grit Slaby, GDR	4.42,00	-82
7. Patty Gavin, USA	4.42,40	-82
8. Vera Barker, USA	4.42,71	-82
9. Sharon Davies, GBR	4.43,95	-80
10. Kathleen Nord, GDR	4.44,01	-82
11. Jennifer Campbell, CAN	4.44,90	-83
12. Cheryl Gibson, CAN	4.44,98	-79
13. Jelena Dendeberova, URS	4.46,06	-83
14. Julie Ginden, USA	4.46,35	-81
15. Mich MacPherson, CAN	4.46,47	-83
16. Christi Woolger, USA	4.47,40	-81

Herrar

100 m frisim

1. Dave McCagg, USA	48,52	-78
2. Joerg Wolthe, GDR	48,57	-81
3. Pelle Holmertz, SWE	**48,75**	**-82**
4. Alex Baumann, CAN	48,97	-83
5. Andy Coan, USA	49,20	-78
6. Scott Findorf, USA	49,24	-78
7. Michael Gross, FRG	49,32	-82
8. Neil Brooks, AUS	49,33	-82
9. Pelle Wikström, SWE	**49,44**	**-83**
10. Dirk Richter, GDR	49,49	82
11. Bengt Baron, SWE	**49,59**	**-81**
Rowdy Gaines, USA	49,59	-83
13. Per Johansson, SWE	**49,61**	**-83**
14. Robin Leamy, USA	49,63	-82
Sergei Smiriagin, URS	49,63	-83

200 m frisim

1. Michael Gross, FRG	1.44,50	-82
2. Dave Larson, USA	1.47,29	-78
3. Hans Kroes, HOL	1.47,31	-83
4. Joerg Wolthe, GDR	1.47,43	-82
5. Andrey Krylov, URS	1.47,44	-78
6. Peter Szmidt, CAN	1.47,52	-83
7. Sven Lodziewski, GDR	1.47,53	-82
8. Alex Baumann, CAN	1.47,58	-83
9. Andy Veris, USA	1.47,61	-78
10. Vladimir Shemetov, URS	1.47,65	-82
11. Sergey Kopliakov, URS	1.47,80	-82
12. Rowdy Gaines, USA	1.48,04	-81
13. Thomas Lejdström, SWE	**1.48,10**	**-83**
14. Pelle Holmertz, SWE	**1.48,19**	**-82**
15. Borut Petric, YUG	1.48,27	-83



PÄR ARVIDSSON — fortfarande håller hans 53,17 som den bästa tid som någonsin noterats på 100 m fjärilsim i 25-metersbassäng.
(Foto: Roger Stark)

bana 1983-12-31

400 m frisim

1. Vladimir Salnikov, URS	3.42,96	-82
2. Jeff Kostoff, USA	3.43,71	-83
3. Sven Lodziewski, GDR	3.44,74	-82
4. Michael Gross, FRG	3.45,90	-83
5. John Hillencamp, USA	3.46,95	-78
6. Borut Petric, YUG	3.47,24	-83
7. Alex Baumann, CAN	3.47,65	-81
8. Andrey Krylov, URS	3.48,52	-80
9. Bobby Hackett, USA	3.48,63	-78
10. Sviatoslav Semenov, URS	3.48,70	-83
11. Bill O Brien, USA	3.48,88	-78
12. Peter Szmidt, CAN	3.49,00	-82
13. Ivar Stukolkin, URS	3.49,51	-80
Andre Matzk, GDR	3.49,51	-82
15. Sergey Rusin, URS	3.49,64	-80

1500 m frisim

1. Vladimir Salnikov, URs	14.37,60	-82
2. Jeff Kostoff, USA	14.50,37	-83
3. Sviatoslav Semenov, URS	14.51,50	-83
4. Darjan Petric, YUG	14.58,20	-82
5. Bobby Hackett, USA	15.01,86	-78
6. Alexander Chaev, URS	15.02,72	-81
7. Sven Lodziewski, GDR	15.03,62	-81
8. Zoltan Wladar, HUN	15.05,20	-80
9. Eduard Petrov, URS	15.05,92	-81
10. Rainer Strobach, GDR	15.07,69	-81
11. Bill O Brien, USA	15.07,92	-78
12. Sergey Rusin, URS	15.07,99	-78
13. Alex Baumann, CAN	15.08,85	-80
14. Anders Holmertz, SWE	**15.09,69**	**-83**
15. David Shemilt, CAN	15.11,40	-83
16. Gary Andersson, SWE	**15.11,97**	**-77**
John Mykkanen, USA	15.11,97	-83

100 m ryggsim

1. Bengt Baron, SWE	**54,50**	**-81**
2. Dirk Richter, GDR	54,70	-82
3. Mike West, CAN	54,71	-83
4. Frank Baldrusch, GDR	55,10	-82
5. Vladimir Shemetov, URS	55,25	-83
6. Rick Carey, USA	55,29	-81
7. Clay Britt, USA	55,58	-78
8. Viktor Kuznetsov, URS	55,61	-82
9. Wlade Flemons, CAN	55,76	-83
10. Marc Foreman, USA	55,90	-78
11. Steve Pickell, CAN	55,91	-78
12. Roland Matthes, GDR	56,03	-76
13. Sandor Wladar, HUN	56,11	-83
14. Larry Craft, USA	56,23	-82
15. Peter Rocca, USA	56,29	-80

200 m ryggsim

1. Frank Baldrusch, GDR	1.58,42	-81
2. Mike West, CAN	1.58,66	-83
3. Vladimir Shemetov, URS	1.58,76	-83
4. Wlade Flemons, CAN	1.58,93	-83
5. Frederic Delcourt, FRA	1.58,97	-82
6. Rick Carey, USA	1.59,49	-81
7. Bengt Baron, SWE	**1.59,79**	**-81**
8. Sandor Wladar, HUN	1.59,90	-83
9. Cam Henning, CAN	1.59,96	-83
10. Steve Barnicoat, USA	2.00,05	-82
11. Dirk Richter, GDR	2.00,33	-82
12. Sean Murphy, CAN	2.00,53	-83
13. Mark Foreman, USA	2.00,85	-78
14. Keith Dickson, USA	2.00,86	-78
15. Peter Rocca, USA	2.01,07	-81

100 m bröstsim

1. Gerhard Mörken, FRG	1.01,00	-78
2. Scott Spann, USA	1.01,26	-78
3. Victor Davies, CAN	1.01,36	-82
4. Bill Barrett, USA	1.01,46	-82
5. Glen Christiansen, SWE	**1.01,60**	**-81**
6. John Moffet, USA	1.01,82	-83
7. Duncan Goodhew, GBR	1.01,83	-80
8. Peter Lang, FRG	1.01,90	-79
9. Graham Smith, CAN	1.01,96	-79
10. Peter Berggren, SWE	**1.02,01**	**-83**
11. Dimitri Volkov, URS	1.02,18	-83
12. John Ulibarri, USA	1.02,29	-83
Arthur Shektel, URS	1.02,29	-82
14. Adrian Moorhouse, GBR	1.02,30	-83
15. Gennadi Utenkov, URS	1.02,38	-83
16. Alec Fedorovsky, URS	1.02,44	-78

200 m bröstsim

1. Victor Davies, CAN	2.11,54	-82
2. Robertas Shulpa, URS	2.12,77	-81
3. Arsen Miskarov, URS	2.13,69	-82
4. Scott Spann, USA	2.13,86	-78
5. Gennadi Utenkov, URS	2.13,91	-83
6. Bill Barrett, USA	2.14,71	-82
7. John Moffet, USA	2.14,75	-83
8. Vladimir Tarasov, URS	2.14,86	-78
9. Nick Nevid, USA	2.14,94	-78
10. Alban Vermes, HUN	2.15,02	-83
11. Arthur Shektel, URS	2.15,36	-82
12. Gerhard Mörken, FRG	2.15,40	-80
13. Greg Wurzbach, CAN	2.15,43	-80
14. Adrian Moorhouse, GBR	2.15,49	-83
15. Dimitri Kuzmin, URS	2.15,52	-82
16. Peter Berggren, SWE	**2.15,70**	**-81**

100 m fjärilsim

1. Pär Arvidsson, SWE	**53,17**	**-81**
Dan Thompson, CAN	53,17	-83
3. Scott Spann, USA	53,29	-78
4. Michael Gross, FRG	53,40	-83
5. Greg Jagenburg, USA	53,48	-78
6. Brad Hering, USA	53,52	-83
7. Alex Markovskij, URS	53,74	-82
8. Dave McCagg, USA	54,06	-81
9. Peter Knust, FRG	54,10	-83
10. Matt Gribble, USA	54,11	-82
11. Dano Halsall, SUI	54,22	-82
12. Steve Pickell, USA	54,25	-77
13. Bob Placak, USA	54,28	-83
14. Jim Halliburton, USA	54,39	-82
15. Mark Hartung, USA	54,40	-81

200 m fjärilsim

1. Michael Gross, FRG	1.56,00	-83
2. Craig Beardsley, USA	1.56,42	-82
3. Pär Arvidsson, SWE	**1.56,93**	**-81**
4. Sergey Fesenko, URS	1.57,48	-83
5. Roger von Jouanne, USA	1.57,71	-83
6. Greg Jagenburg, USA	1.58,23	-78
7. Victor Davies, CAN	1.58,44	-82
8. Thomas Lejdström, SWE	**1.58,47**	**-81**
9. George Nagy, CAN	1.58,48	-80
10. Tom Ponting, CAN	1.58,64	-82
11. Andreas Behrend, FRG	1.58,70	-81
12. Bill Glasstetter, USA	1.59,14	-78
13. Roger Pyttel, GDR	1.59,34	-79
14. Phil Hubble, GBR	1.59,39	-83
15. Claus Bredschneider, CAN	1.59,68	-80

200 m medley

1. Alex Baumann, CAN	1.58,96	-83
2. Alexander Sidorenko, URS	1.59,84	-81
3. Scott Spann, USA	2.00,59	-78
4. Bill Barrett, USA	2.00,81	-82
5. Giovanni Franceshi, ITA	2.01,33	-83
6. Roger von Jouanne, USA	2.01,58	-83
7. Mikael Örn, SWE	**2.01,68**	**-83**
8. Victor Davies, CAN	2.02,22	-82
9. Marc Foreman, USA	2.02,33	-78
10. Graham Smith, CAN	2.02,40	-79
Jeff Sheehan, CAN	2.02,40	-83
12. Vladimir Shemetov, URS	2.02,43	-83
13. Josef Hladkylo, TCH	2.02,57	-82
14. Jesse Vassallo, USA	2.02,71	-82
15. Peter Ferreira, USA	2.03,02	-83
16. Bengt Baron, SWE	**2.03,36**	**-81**

400 m medley

1. Alex Baumann, CAN	4.12,67	-81
2. Giovanni Franceschi, ITA	4.16,94	-82
3. Jesse Vassallo, USA	4.17,81	-78
4. Jeff Kostoff, USA	4.18,11	-83
5. Sergey Fesenko, USA	4.18,45	-78
6. Victor Davies, CAN	4.19,16	-82
7. Josef Hladky, TCH	4.19,51	-82
8. Zoltan Verraszto, HUN	4.19,84	-80
9. Roger Madruga, BRA	4.19,97	-83
10. Roger von Jouanne, USA	4.20,90	-83
11. Ricardo Prado, BRA	4.21,24	-82
12. Alexandr Sidorenko, URS	4.21,28	-80
13. Darius Wolny, POL	4.21,33	-83
14. Andreas Reichel, GDR	4.21,51	-81
15. Jeff Float, USA	4.21,87	-78

"När jag får bestämma själv simmar jag i DIANA"



ANNONSEN GODKÄND AV SIMFÖRBUNDET

DIANA sport

definitely different

ANN LINDER är en av Sveriges mest framgångsrika simmare. Hon trivs i sin DIANA!

BEGO

BEGO, Badhusgatan 9, 702 10 Örebro, 019/13 68 80

Pär Arvidsson har

”Bestämmer mig

— Visst lockar det att göra ett tredje OS och vara med i Los Angeles 1984. Men om och hur hårt jag kommer att satsa beslutar jag först efter inomhus-SM i Norrköping i mars.

De orden kommer från OS-mästaren 1980, fd världsrekordsinnehavaren, VM- och EM-medaljören 23-årige Pär Arvidsson från SK Korrugal i en telefonintervju från Amerika.

Numera bor Pär i Boston som ligger på Amerikas östkust och läser på landets tuffaste skola — Harvard-universitetet.

I två år ska Pär läsa för att ta sin ”master-degree” (nästan motsvarande en doktorsavhandling med svenska mått mätt) i företagsekonomi.

Det är tuffa studier t o m för en skärpt kille som Pär, på Harvard går bara eliten. Hur blir det med OS i 1984, Pär? Lockar de olympiska spelen fortfarande?

— Just nu hinner jag inte tänka på det. Det var en stor omställning att flytta hit, ny miljö, nya människor, prata och skriva på engelska. Simningen har kommit i andra hand.

— Men satsar jag mot OS så blir det först och främst på sträckan 100 meter fjäril, avslöjar Pär som i så fall blir titelförsvarare i Los Angeles eftersom han tog OS-guld i Moskva 1980, hundradelarna före ösittysken Roger Pyttel.

EGNA PASS TRÅKIGT

— Men nu hinner jag inte med mycket träning. Jag kör ibland ett snabbt pass under lunchrasten, som är 45 minuter. Jag är alldeles ensam och det är inte roligt.

45 minuter om dagen. Det är inte mycket om kroppen är van att köra 4—5 timmar om dagen, plus en timmes styrketräning.

— Det tråkigaste är att jag måste göra mina egna pass, då vet jag vad som kommer. Om serierna kommer som överraskningar känns det mer skoj, säger Pär.

JULEN I FINSPÅNG

Julen firade Pär hemma i Finspång, det trots att simförbundet gav Pär chansen att följa med på träningsläger till Jungfruöarna i Västindien under jul och nyår.

— Jag tackade nej, berättar Pär. Det är skönt att vara hemma och så måste jag plugga ordentligt till tentaperioden i mitten av januari. Det är svårt att koncentera sig på läsning när man är på träningsläger.

FYRA TIMMARS PROV

Det är en tuff period som väntar Pär Arvidsson. Under en hel vecka är det ingenting annat än tentor som gäller.

Varje dag är det en tenta som beräknas ta fyra timmar.

— Då är det bäst att man är väl förberedd, menar Pär.

Det är inte första gången Pär är i USA för studier. Redan som 17-åring packade han resväskan för att åka till universite-

STEG 3
FÖR SIMINSTRUKTÖRER

Tid: 1984-05-04-12.

Plats: Bosöns Idrottsinstitut, Lidingö.

Kursens mål: Det är vår förhoppning att vi med denna steg 3-kurs kan medverka till starta en process hos Dig som tränare. Denna process och ökad grad av medvetenhet hoppas vi skall leda till en utveckling av redan befintliga kunskaper så att Din träning i framtiden blir mer målinriktad och därmed också effektivare.

Den ökade kunskapsmängden hoppas vi skall kunna bilda basen till ett utbyte av erfarenheter mellan kursdeltagarna samt en kritisk granskning av olika träningsmodeller.

Kursens upplåggning: Kursen är uppdelad i två avdelningar som är integrerade med varandra:

1) **Teoriavsnittet**
   Fysiologi, anatomi, biomekanik, kost och idrott, träningslära, coaching, attityder till träning, idrottspsykologi, gruppdynamik, idrottsmedicin, styrketräning, sociologi samt organisation.
2) **Tillämpning av teorin**
   Bl a stretching, planering, styrketräning och teknik.

Förkunskaper: För deltagande krävs följande förkunskaper:

- genomgången siminstruktörsutbildning, steg 1 och 2.
- genomgången testledarutbildning med godkänt resultat (eller jämförbar utbildning, men då måste kursprogram bifogas)
- minst 2 års praktik med regelbunden tjänstgöring efter steg 2.

Deltagarantalet är maximerat till 25 st. varför uttagning kommer att ske bland de sökande.

OBSERVERA! Samtliga deltagande måste vara beredda på att läsa in utsänd litteratur samt att genomföra ett prov hemma före kursen.

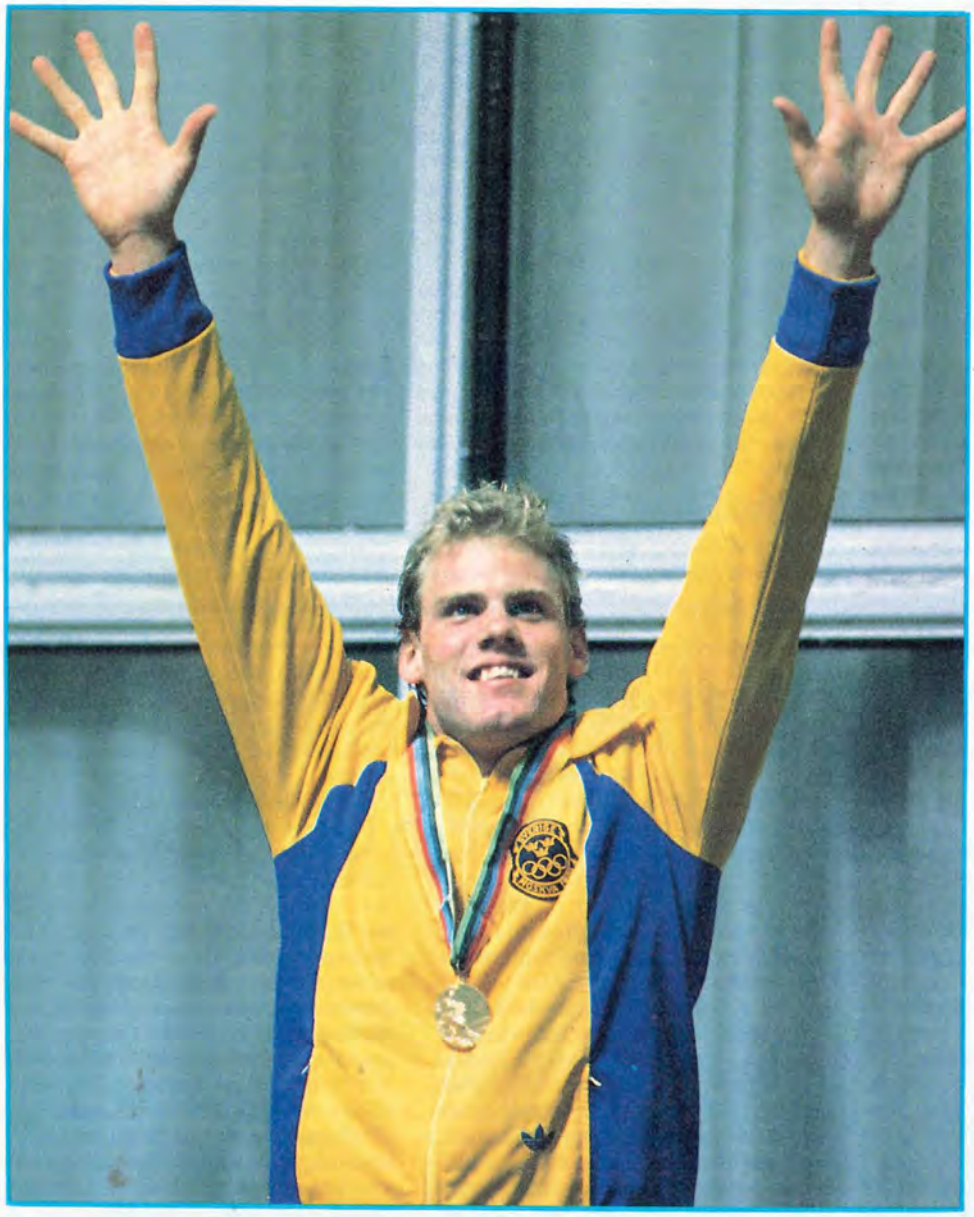
Kursavgift: 1.250:—, vilket inkluderar helpension, resa samt kurslitteratur.

Anmälan: Kontakta utbildningsansvarige i din förening om du är intresserad. Inbjudan har skickats ut till alla tävlingsföreningar. Anmälan skall vara Simförbundet tillhanda **senast den 5 mars 1984.**

SVENSKA SIMFÖRBUNDET
Utbildningsavdelningen

ˈvar vid Harvard

om OS efter SM”



1980

—

1984

Ska vi få se Finspångs simmarstjärna Pär Arvidsson höja armen i triumf på OS i Los Angeles 1984 som han gjorde efter segerloppet på 100 fjäril i OS i Moskva 1980? ”Om jag ska satsa på OS-84 eller ej beslutar jag först efter inomhus-SM i Norrköping i mars”, säger Pär som just nu är bosatt i Amerika och studerar på Harvard-universitetet.

tet i Kalifornien, Berkley, där han stannade i fem år. Därefter gjorde han studieuppehåll, åkte hem till Sverige och Finspång för att under ett år arbeta på företaget Korrugal.

— Det var en lärorik period, där jag fick praktisk erfarenhet av det jag kommer att syssla med, summerar Pär Arvidsson och gör sig beredd att gå till dagens första föreläsning som behandlar bokföring, sedan väntar statistik, revision, marknadsföring, organisationsteori.

SIMMARSVERIGE HOPPAS

En sak kan man vara säker på när det gäller Pär Arvidsson. När han beslutat sig för att göra något så gör han det ordentligt. Så nu hoppas hela simmar-Sverige att han ska besluta sig att satsa på sommar-OS i Los Angeles 1984.

För gör han det kommer han med största sannolikhet att finnas med i truppen och sätta skräck i konkurrenterna!

TINA GUSTAFSSON

FRAMTIDENS BAD ETT KOMP

Här nedan följer Christer Junefelts rapport från en studieresa till Västtyskland och Holland beträffande "framtidens bad". För information kan nämnas att förbundsstyrelsen uppvaktat Svenska Kommunförbundet i frågan och klart framhållit Simsportens totala behov — och krav på bassängernas utformning.

Hur tycker Du att de här för svensk simning så viktiga frågorna skall handläggas? Vad har Du för synpunkter? Debattinlägg efterlyses!

ÅKE ELMSÄTER
ansvarig utgivare

På uppdrag av SSF deltog jag i november månad i en studieresa till Västtyskland och Holland för att titta på "framtidens bad". Resan arrangerades av SLS badbyggnadstekniska kommitté med bl a Torsten Wikenståhl och Ulf Norberg, som båda normalt jobbar på Kommunförbundets "badavdelning", samt badmästaren/f d simtränaren m m Sture Andersson, Linköping i reseledningen.

Fyra västtyska och 3 holländska bad besöktes och alla utmärkte sig för en kraftig satsning på att tillfredställa de badandes behov av social kontakt, avslappning och lek.

Man har på kontinenten bevisligen utvecklat denna form av bad avsevärt mer än vi här uppe i Norden - men förutsättningarna är också helt annorlunda.

På denna resa fanns representanter för ett tiotal svenska kommuner, som alla har planer på att bygga om/bygga till eller bygga nytt på badområdet de närmaste åren. Samtliga resedeltagares uppfattning var att vi på ett eller annat sätt bör införa dessa badformer - i annat fall avstår från en mycket stor chans till härliga badupplevelser.

Frågan är nu bara om det måste bli ett konkurrensförhållande mellan dessa nya badformer och de "gamla" badformerna, som vi idag har. Min uppfattning är att det inte behöver bli det - det nya kan bli ett utmärkt komplement - under vissa förutsättningar, som beskrives nedan.

VÅGBASSÄNG OCH SOLPLAG

Ett genomgående tema på samtliga bad vi såg (ett litet urval av det tusental, som finns i området) var att det fanns vågbassäng och/eller annan form av ren "vuxenlekvattenyta" samt solplager där man kunde sola tillsammans. Möjligheter att simma utomhus via kanaler från innebassängen var också mycket vanligt. Massagestrålar i bassängerna samt "bubbelbassänger" är andra vanliga attribut på dessa avslappningsbad. Stort utbud av bastur - särskilda avdelningar för gemensamhetsbastu - samt massvis med utrymme där man kunde sitta och "slappa" - gärna med fötterna i ett varmt fotbad - är också vanligt. Naturligtvis finns det restauranter och serveringar inne i bassängrummet så att man kan äta/dricka iklädd baddräkt.

I Holland var utbudet av lek mer betonat än på de bad vi såg i Västtyskland. Massvis med lekflak och flottar i stora och små modeller, vanliga rutschbanor, stora bollar typ studsbollar dinglande från taket, repstegar och olika former av vattensprutanordningar (slangar, vat-

NÄRINGSPREPARAT GER INTE BÄTTRE RESULTAT

Det finns ur prestationssynpunkt inget ökat behov av näringspreparat — mineraler, vitaminer, proteiner och s.k. naturmedel i tablettform — vid träning och tävling. En allsidig kost är både bäst och billigast.

Till det resultatet har RF:s kostgrupp, som tillsattes våren 1981, kommit. Gruppen har haft till uppgift att utvärdera det vetenskapliga underlaget för huruvida det finns något ökat behov av näringspreparat vid träning och tävling upp till elitnivå. Vidare har gruppen haft att utvärdera de vetenskapliga studier som finns över effekter av extra tillförsel av näringstillskott på prestationsförmågan. I uppgiften har också ingått att kartlägga de på marknaden förekommande preparaten som marknadsförs som näringstillskott till idrottande.

RF:s kostgrupp består av professor Björn Ekblom, Karolinska Institutet (ordförande), professor Åke Brucé, Statens Livsmedelsverk, professor Leif Hambraeus, Institutet för näringslära vid Uppsala universitet, docent Inger Nilsson, Apoteksbolaget, och informationssekreterare Göte Sundqvist, RF (sekreterare). Direktör Åke Färnlöf har varit adjungerad till gruppen. Forskningsstuderande Ann Christin Jonsson, Uppsala, har svarat för insamling och analysering av preparaten.

Kostgruppen redovisar sitt arbete i rapporten "Aktuell kunskap om näringstillskott till idrottande". Skriften är på ett 40-tal sidor och behandlar näringstillskotten i fyra kapitel — mineraler, vitaminer, proteiner och naturmedel. Detaljerade tabeller redovisar innehållet i förekommande preparat m.m. Rapporten är ett första försök att analysera frågan om näringstillskott och förekommande näringspreparat. Kostgruppen kommer att kontinuerligt följa utvecklingen på området och, om behov föreligger, omarbeta rapporten.

Rapporten kan rekvireras från Sveriges Riksidrottsförbund, Idrottens Hus, 123 87 FARSTA. 1 ex. kostar 15:- och för ex. därutöver i samma försändelse 10:-/ex.

Ytterligare upplysningar genom Göte Sundqvist 08/713 61 10.

LEMENT TILL SIMSPORTEN?



I HOLLAND är den här bilden tagen på ett bad, där "lekinslagen" var många

tenfall m m) fanns här. Vattenrutschbana såg vi bara på ett ställe - men det är säkert något som kommer inomhus också - bara desamma kan göras billigare i inköp.

25-50:- I BADAVGIFT

Naturligtvis kan inte dessa moderna "tivolibadhus" drivas på samma sätt, som svenska kommunala badhus. De besökande jämför oftast besöket med biobesök, tivoli osv varför man är beredd att betala - och betala får man.

Normalpriset på de rena "avslappnings-lekbaden" var c:a 25:- - men då fick man oftast betala extra för solning och olika former av spel m m. Tillträde till gemensamhetsavdelningen var dessutom belagd med extra avgift.

"Lyxavslappningsbadet" Taunus Thermen, Bad Homburg vid Frankfurt (besök rekommenderas å det allra varmaste . . .) kostade 55:- - men då fick man en upplevelse av det slag en badentusiast aldrig glömmer (drömmen om det romerska lyxbadet uppfylls till fullo fast i japansk stil - det är lätt att bli lyrisk när man beskriver det!)

KOMBIBAD BÄST

De bad vi besökte låg ofta i de allra tätast befolkade områdena i Europa - upptagningsområdet innehöll ofta miljontals människor. Men också - ett mycket stort antal andra bad. Här nere kan man se simhallar ägnade för simundervisning/motion i första hand, ligga vägg i vägg med "avslappningsbad" - och ofta har man speciella anläggningar (precis som de flesta andra idrotter) för ungdomsverksamhet och tävlingsverksamhet i simidrott.

Det torde dock finnas ett fåtal platser i Sverige där man kan anamma denna syn på badandet. Det normala torde vara att vi får göra, som i den lilla orten Nickenisch. Här hade man nyligen byggt ett bad, som skulle tillfredställa såväl de "vanligaste" badbehoven på kommunala bad - simundervisning, ungdomsverksamhet och motion - samt dessutom lek, avslappning och social kontakt. Det enda man inte hade klarat av var tävlingsbehovet - men med hänsyn till att badet låg mer eller mindre "mitt ute på landet" - men ändå hade kort avstånd till större orter med bad - så hade man inte ansett detta vara nödvändigt.

I badet fanns tre banor för simning. Vattenfall, fontäner, lekgrotta, utesimningsmöjligheter, forsränna samt naturligtvis solplage och restaurant/café. Dessutom var badet så billigt att bygga och sköta att man redan efter ett par år hade börjat gå med VINST. Man tog därför bara ut c:a 15:- i badavgift. En dröm för de flesta svenska kommuner, som borde kunna gå att uppfylla!

OMBYGGNAD VANLIGT?

Oavsett om simsportens utövare vill det eller ej så kommer vi säkerligen att få en rad simhallar, som satsar mer på denna typ av avslappning, lek i framtiden.

Personligen tror jag inte att vi kommer att få speciellt många vågbassänger i Sverige - de är troligtvis för dyra att placera in i de befintliga baden när dessa görs om - och nya bad blir det ont om. Fem nya bad/år torde vara en optimistisk siffra, tror många. Ombyggnader torde det däremot bli ganska många. Baden från "de goda åren" på 60- och 70-talet, då vi ibland byggde 25 bad/år, är snart dags att renovera. Med ganska enkla medel kan man då ändra på miljön - lite växter, vilstolar och konserverade palmer m m gör ofta underverk. Jetstrålar (vattenmassage), bubbelpooler, rutschbanor och ytor att sola tillsammans på kostar inga förmögenheter.

KUNSKAP, SAMARBETE

Ett antal, vad jag förstår, i badfrågor och simklubbsorganisationer ganska okunniga politiker har tydligen förutsatt att simsportens utövare ska vara negativa till "framtidens bad". Säkerligen finns det ute bland Sveriges simklubbar ett antal människor som har svårt att se "över horisonten" och ser varje form av förändring som något negativt - men den absoluta majoriteten av simklubbsmänniskorna är stora badentusiaster - i alla dess former.

Kan vi förbättra baden och få mer folk till simhallarna så är detta något positivt för huvuddelen av Sveriges simklubbar. I de flesta fall finns det gott om tid mellan kl 06-2300 på veckans sju dagar, som simhallen inte är utnyttjad idag. Fredags- och lördagskvällar kanske man t o m kan fylla simhallen med folk senare med t ex vattendisco i föreningsregi?

Simförbundet måste snarast informera politiker och beslutsfattare om att det i SSF klubbar finns en rad badentusiaster, som mer än gärna ser att det kommer till nya badformer - men inte på BEKOSTNAD AV NUVARANDE VERKSAMHET - utan som ett komplement till det.

CHRISTER JUNEFELT

Klubb	Simning	Hopp	Polo	Konst-sim	Totalt
1. SPIF	1.282,5	296	64		1.642,5
2. KSLS	1.052				1.052
3. Västerås SS	634,5	2	140		776,5
4. Malmö KK	401,5	318			719,5
5. SK Poseidon	322	393			715
6. S 02	295,5	237	64	70	666,5
7. Borlänge SS	489			125	614
8. SoIK Hellas	332	265			597
9. Örebro SA	525,5			63	588,5
10. Upsala S	549				549
11. Järfälla S	409		100	12	521
12. SK Ran	330		152		482
13. Växjö SS	287	41		105	433
14. Jönköpings SS	259	147		26	432
15. SK Korrugal	403,5				403,5
16. Helsingborgs S	382				382
17. Motala SS	376,5				376,5
18. GKKN	333	43			376
19. Skövde SS	10	319			329
20. Karlskoga SF	103	224			327
21. Södertörns SS	299				299
22. Mariestads SS	252				252
23. Linköpings ASS	185		28	14	227
24. SK Neptun	124		92		216
25. Malmö S	86	96			182
26. Spårvägens GoIF	177				177
27. Falu SS	152				152
28. Karlskrona SS	119			31	150
29. Limhamns SS	136,5				136,5
30. Fagersta SK	59			77	136
31. Säffle SS	133				133
32. Tunafors SK			128½		128
33. Kalix SS	127				127
Norrköpings KK	127				127
35. SK Elfsborg	122				122
Filipstads IF	122				122
37. Karlstads SS	45	76			121
38. Skäret SS	113,5				113,5
39. Gävle SS	106,5				106,5
40. Emmaboda SS	103				103
41. Kristinehamns SS	88				88
Varbergs Sim	88				88
43. Sandvikens SoHK		84			84
44. Trollhättans SS	83				83
45. Södertälje SS	78				78
Ölands SK	78				78
47. Sundsvalls SS	73				73
Väsby SS	73				73
49. Eskilstuna SS	72				72
50. SK Götene	71				71
Kumla SS	71				71
Lönsboda SS	71				71
SK Triton	71				71
54. Nässjö SLS	69				69
55. Alingsås SLS	62				62

Klubb	Simning	Hopp	Polo	Konst-sim	Totalt
56. Malungs SS	57				57
57. Sala SS			56		56
Strängnäs SS				56	56
59. Åhus SS	46				46
60. SKK			44		44
61. Ystads SS	43				43
62. Hallsbergs SK	38				38
Katrineholms SS	38				38
Ronneby SS	38				38
65. SK Lödde	37				37
Umeå SS	37				37
67. Flens SS	33				33
68. Hagfors SS	31				31
Skara SS	31				31
70. Älvsby SS	30				30
71. Malsjö SS	27				27
72. SK Hajen	26,5				26,5
73. SK Näcken	25				25
Uddevalla SF	25				25
75. SK Laxen	23				23
76. Hässleholms KK	22				22
77. SK GeMa	21				21
Kalmar S	16	5			21
Täby Sim	21				21
80. Timrå AIF	18				18
Åkersberga SS	18				18
82. Tyringe SS	15				15
83. SK Ägir	14				14
84. Turebergs IF	13				13
Värnamo SS	13				13
86. SS Artemis	12				12
Landskrona SS	12				12
Osby SS	12				12
89. Sösdala SS	11				11
90. Bureå SS	10				10
91. Ludvika SS				9	9
Luleå SS	9				9
93. Upplands Bro SS	8				8
94. Falköpings SS	7				7
Kosta SS	7				7
SS Mora	7				7
Oxelösunds SS	7				7
98. Brunflo Sim	6				6
99. Hvetlanda SS	5				5
100. Ale SK	4				4
Hallstahammars SK	4				4
Klippans SS	4				4
Piteå Sim	4				4
Skell.-Rönnskärs SK	4				4
105. IFK Lidingö	3				3
Mölndals ASS	3				3
107. Askim-Frölunda SK	2				2
Avesta SS	2				2
Örnsköldsviks ASS	2				2

Resultatbörs

US INTERNATIONAL
Austin, Texas (50 m) 6-8 januari

)AMER

) m fritt: 1. Dara Torres, USA, 25,73, 2. Jill Sterkel, do, 6,26, 3. Kristin Otto, Österskland, 26,37.
tslagna i försök: 21. Agneta Eriksson, 27,55, 72. Agne- Mårtensson, 28,59.
00 m medley: 1. Tracy Caulkins, USA, 4.47,31, 2. Kath- en Nord, Österskland, 4.47,46, 3. Katrine Bomstad, orge, 4.51,36 (nord.rek.), 7. Sofia Kraft, Sverige, 58,35.
00 m bröstsim: 1. Hiroko Nagasaki, Japan, 2.30,27, 2. nne Ottenbrite, Kanada, 2.33,12, 3. Kim Rhoden- augh, USA, 2.37,16.
00 m ryggsim: 1. Kristin Otto, Österskland, 1.02,01, 2. atrin Zimmerman, do, 1.02,91. 3. Betsy Mitchell, USA, 03,69.
00 m fritt: 1. Astrid Strauss, Österskland, 4.09,05, 2. ffany Cohen, USA, 4.09,76, 3. Juliane Brossman, do, 16,11.
x 100 m medley: 1. USA (Sue Walsh, Kim Rhoden- augh, Mary T. Meagher, Dara Torres) 4.12,35, 2. USA B 14,10, 3. Kanada 4.18,99.
500 m frisim: 1. Astrid Strauss, Österskland, 16.13,55, Tiffani Cohen, USA, 16.14,56.
00 m bröstsim: 1. Ute Geweniger, Österskland, 09,42, 2. Hiroko Nagasaki, Japan, 1.10,15, 3. Anne Ot- nbrite, Kanada, 1.11,25.
00 m fritt: 1. Tiffany Cohen, USA, 2.00,83, 2. Kristin Ot- , Österskland, 2.00,93, 3. Nancy Hogshead, USA, 01,06.
00 m fjäril: 1. Mary T. Meagher, USA, 59,63, 2. Jill Ster- l, do, 1.01,12, 3. Laurie Lehner, do, 1.01,17, 4. Dara rres, do, 1.01,64, 5. Agneta Eriksson, Sverige, 02,24.
-final: 4. Agneta Mårtensson, do, 1.02,84.
00 m medley: 1. Tracy Caulkins, USA, 2.16,44, 2. Kath- en Nord, Österskland, 2.16,62, 3. Michelle Griglione, SA, 2.18,85.
tslagen i försök: 25. Sofia Kraft, Sverige, 2.24,34.
x 200 m fritt: 1. USA (Mary Meagher, Nancy Hogshe- d, Mary Wayte, Tiffany Cohen) 8.15,00, 2. USA B, 20,33, 3. Mission Viejo 8.21,60.
00 m rygg: 1. Katrin Zimmerman, Österrike, 2.15,01, 2. my White, USA, 2.18,15, 3. Sue Walsh, do, 2.18,20. . Sofia Kraft, Sverige, 2.22,69.
00 m fjäril: 1. Mary T. Meagher, USA, 2.07,88, 2. Corne- Polit, Österskland, 2.10,79, 3. Naoko Kumo, Japan, 13,94.
final: 4. Agneta Mårtensson, Sverige, 2.17,59.
00 m fritt: 1. Kristin Otto, Österskland, 55,51, 2. Dara rres, USA, 56,54, 3. Nancy Hogshead, do, 56,56. Agneta Eriksson, Sverige, 57,65.
00 m fritt: 1. Astrid Strauss, Österskland, 8.32,70, 2. ffany Cohen, USA, 8.34,27, 3. Florence Parker, do, 37,39.
x 100 m fritt: 1. USA (Jill Sterkel, Nancy Hogshead, ary Wayte, Dara Torres) 3.48,57, 2. Japan 3.53,34, 3. SA B 3.54,77.

HERRAR

m fritt: 1. Siong Ang, Singapore, 22,87, 2. Rowdy Gai- s, USA, 23,27, 3. Chris Cavanaugh, do, 23,51.
final: Per Johansson, Sverige, 24,11.
tslagna i försök: 19. Per-Alvar Magnusson, 24,21, 37. nne Nilsson, 24,67, 41. Michael Söderlund, 24,69.
00 m medley: 1. Josef Hladky, Tjeckoslovakien, 4.29,29, 2. Jesse Vassallo, USA, 4.29,89, 3. Cam Reid, Kanada, 4.30,85.
Utslagna i försök: 46. Anders Peterson, 4.48,09, 49. Kalle Elias, 4.49,09.
200 m bröstsim: 1. Victor Davis, Kanada, 2.17,99, 2. Shigehiro Ragasaki, Japan, 2.18,47, 3. Adrian Moorhouse, Storbritannien, 2.19,36.
Utslagen i försök: 24. Peter Berggren, 2.28,38.
100 m ryggsim: 1. Rick Carey, USA, 55,90, 2. Dirk Richter, Österskland, 56,23, 3. Dave Wilson, USA, 57,74.
Utslagna i försök: 27. Bengt Baron, 1.00,52, 31. Michael Söderlund,d 1.00,72.
400 m fritt: 1. Darjan Petrie, Jugoslavien, 3.54,01, 2. Tony Corbisiero, USA, 3.55,13, 3. Bruce Berger, Kanada, 3.55,97.
Utslagna i försök: 20. Thomas Lejdström, 4.03,35, 21. Kalle Elias, 4.03,38.
4 x 100 m medley: 1. USA (Rick Carey, Rich Shroeder, Chris Rives, Rowdy Gaines) 3.54,90, 2. USA B, 3.45,90, 3. Kanada 3.50,72.
7. Sverige (Michael Söderlund, Anders Peterson, Per-Alvar Magnusson, Per Johansson) 3.56,95.
100 m bröstsim: 1. Adrian Moorhouse, Storbritannien, 1.03,16, 2. Rich Schroeder, USA, 1.03,49, 3. John Moffet, do, 1.04,31.
B-final: 6. Peter Berggren, Sverige, 1.06,96.
200 m fritt: 1. Andy Ashbury, USA, 1.51,63, 2. Dirk Richter, Österskland, 1.51,69, 3. Craig Oppel, USA, 1.52,28. 8. Michael Söderlund, Sverige, 1.54,85.
B-final: Rowdy Gaines, USA, 1.51,41.
100 m fjäril: 1. Matt Gribble, USA, 54,78, 2. Chris Rives, do, 55,41, 3. Steve Gregg, do, 55,50.
Utslagna i försök: 17. Per-Alvar Magnusson, Sverige, 56,82, 21. Bengt Baron, do, 57,08.
200 m medley: 1. Bladky Josef, Tjeckoslovakien, 2.06,35, 2. Bill Barrett, USA, 2.06,35, 3. Cam Reid, Kanada, 2.07,37.
Utslagna i försök: 21. Anders Peterson, Sverige, 2.11,20.
4 x 200 m fritt: 1. USA (Jeff Float, Mike Heath, David Larson, Rowdy Gaines) 7.33,65, 2. Kanada 7.36,76, 3. Arizona 7.37,09, 4. Mission Viejo 7.38,33, 5. Sverige (Thomas Lejdström, Michael Söderlund, Per-Alvar Magnusson, Per Johansson) 7.42,69.
800 m frisim: 1. Tony Corbosero, USA, 8.03,59, 2. Darian Petric, Jugoslavien, 8.04,30, 3. Mike Davidson, USA, 8.10,54, 12. Kalle Elias, Sverige, 8.19,79.
1500 m fritt: 1. Mike O'Brien, USA, 15.27,53, 2. Darjan Petric, Jugoslavien, 15.27,95, 3. Tony Corbisiero, USA, 15.38,68, 16. Kalle Elias, Sverige, 15.59,17.
200 m rygg: 1. Dirk Richter, USA, 2.01,94, 2. Sandy Goss, Kanada, 2.04,38, 3. Rick Carey, USA, 2.02,90. 16. Michael Söderlund, Sverige, 2.08,81, (försökstid).
Utslagen i försök:41. Bengt Baron, do, 2.13,89.
100 m fritt: 1. Rowdy Gaines, USA, 51,07, 2. Mike Heath, do, 51,45, 3. Fernando Canales, Puerto Rico, 51,65.
B-final: 2. Per Johansson, 52,19.
Utslagna i försök: 20. Thomas Lejdström, 52,65, 21. Per-Alvar Magnusson, 52,88, 27. Michael Söderlund, 52,98, 32. Janne Nilsson, 53,18.
4 x 100 m fritt: 1. USA (Bill Barrett, Mike Heath, Robin Meamy, Rowdy Gaines) 3.24,39, 2. Sverige (Söderlund, Magnusson, Lejdström, Johansson) 3.27,90. 3. USA B 3.29,25.
200 m fjäril: 1. Marcel Gery, Tjeckoslovakien, 2.00,92, 2. Steve Gregg, USA, 2.01,07, 3. Jon Denney, do, 2.01,88.
Lag: 1. USA 16 guld - 15 silver - 11 brons, 2. Österskland 8 - 7 - 1, 3. Kanada 1 - 3 - 6, ... 9. Sverige 0 - 1 - 0.

Nordiska Juniormästerskapen
Linköping (25 m) 11-12 december

FLICKOR

800 m fritt: 1) Ann Linder, S, 8.41,44, 2) A-C Brodén, S, 8.52,40, 3) Merte Fuglen, N, 9.00,94.

200 m bröstsim: 1) Helene Björnstad, N, 2.34,20, 2) Helena Kälvehed, S, 2.40,03, 3) Jaana Virtanen, F, 2.40,93.

100 m fritt: 1) Maria Kardum, S, 57,32, 2) Maija Airas, F, 58,09, 3) Rina Enqvist, S, 58,20.

200 m fjäril: 1) Torborg Duesten, N, 2.18,57, 2) Eva Jonasson, S, 3.19,47, 3) Conny Furunomme, N, 2.21,54, 4) Elisabeth Strömberg, S, 2.21,63.

4 x 200 m fritt: 1) Norge 8.29,16, 2) Danmark 8.30,10, 3) Finland 8.52,77, (Sverige diskvalificerat p g a överväxling).

100 m ryggsim: 1) Hillevi Borga, S, 1.05,44, 2) Maria Kardum, S, 1.05,60, 3) Lise-Lotte Nylund, N, 1.05,79.

400 m fritt: 1) Ann Linder, S, 4.17,69, 2) A-C Brodén, S, 4.20,14, 3) Karin Palle, D, 4.22,33.

100 m fjärilsim: 1) Erika Svensson, S, 1.03,90, 2) Ulrika Krämer, S, 1.04,50, 3) Anette Jörgensen, D, 1.04,62.

200 m medley: 1) Maria Kardum, S, 2.20,87, 2) Anna-Karin Eriksson, S, 2.22,69, 3) Bente Rist, N, 2.23,79.

4 x 100 m fritt: 1) Sverige 3.51,60, 2) Norge 3.56,61, 3) Danmark 3.57,72, 4) Finland 4.06,77.

4 x 100 m medley: 1) Sverige (Hillevi Borgå, Helena Kälvehed, Erika Svensson, Maria Kardum) 4.20,09, 2) Norge 4.20,18, 3) Finland 4.26,69.

200 m rygg: 1) Lise-Lotte Nylund, N, 2.19,70, 2) Anna Rosengren, S, 2.21,99, 3. Eeva Ketola, F, 2.23,23 . . . 6) Helena Ottosson, S, 2.26,36.

400 m medley: 1) A-K Eriksson, S 4.59,60, 2) Torborg Buresten, N, 5.02,25, 3) Maj-Britt Schutt, D, 5.04,49, 4) Eva Jonasson, S, 5.07,71.

200 m fritt: 1) Ann Linder, S, 2.03,11, 2) Maria Kardum, S, 2.03,85, 3) Annette Jörgensen, D, 2.05,28.

100 m bröstsim: 1) Helene Björnstad, N, 1.13,18, 2) Helena Kälvehed, S, 1.14,61, 3) Anne Eriksson, S, 1.14,90, 4) Annika Borg, S, 1.15,18.

POJKAR

4 x 200 m fritt: 1) Sverige (Ulf Eriksson, Mats Hulting, Tommy Werner, Anders Holmertz) 7.38,34, 2) Norge 7.50,55, 3) Danmark 7.53,42.

200 m fjäril: 1) Roger Wiland, S, 2.06,30, 2) Stefan Gullberg, S, 2.07,98, 3) Jukka Immonen, Finland, 2.09,58.

1500 m fritt: 1) Holmertz, S, 15.50,32, 2) Björn Warland, N, 15.50,64, 3) Mats Nygren, S, 16.12,96.

200 m bröstsim: 1) Jan Stensson, S, 2.22,00, 2) Jerker Riddervall, S, 2.22,65, 3) Jan Friis-Larsen, D, 2.24,55.

100 m fritt: 1) Patrik Birgersson, S, 51,74, 2) Peter Gommel, S, 51,12, 3) Benny Nielsen, D, 53,01.

100 m ryggsim: 1) Hans Fredrin, S, 58,30, 2) Edvard Edvardsson, I, 1.00,71, 3) Kurt Birol, S, 1.01,50.

400 m fritt: 1) Anders Holmertz, S, 3.59,72, 2) Mats Nygren, do, 4.01,69, 3) Björn Warland, N, 4.04,31.

100 m fjärilsim: 1) Benny Nielsen, D, 56,44, 2) Jan Larsen, D, 57,21, 3) Peter Kjellsson, S, 57,48, 4) Stefan Gullberg, S, 58,23.

200 m medley: 1) Benny Nielsen, D, 2.08,40, 2) Roger Wiland, S, 2.09,60, 3) Janne Soininen, F, 2.10,21, 4) Anders Bladgh, S, 2.10,79.

4 x 100 m fritt: 1) Sverige 3.25,47, 2) Norge 3.32,14, 3) Danmark 3.33,83, 4) Finland 3.38,24.

200 m fritt: 1) Anders Holmertz, S, 1.52,19, 2) Björn Warland, N, 1.52,50, 3) Mats Hulting, S, 1.53,88.

100 m bröstsim: 1) Jerker Ridderwall, S, 1.07,00, 2) Henrik Tagesson, S, 1.07,07, 3) Jan Friis Larsen, D, 1.07,20.

200 m ryggsim: 1) Hans Fredrin, S, 2.08,53, 2) John V Syvertsen, N 2.12,47, 3) Edvard Edvardsson, I, 2.12,49, 5) Kurt Birol, S, 2.13,63.

400 m medley: 1) Benny Nielsen, D, 4.31,48, 2) Roger Wiland, S, 4.34,67, 3) Janne Soininen, Finland, 4.38,66, 4) Henrik Leek, S, 4.42,50.

4 x 100 m medley: 1) Sverige 3.53,64, 2) Danmark 3.58,00, 3) Norge 4.03,78, 4) Finland 4.10,98.

Europacupen
Ankara, Turkiet (25 m) 17—18 dec.
AMER

m fritt: 1. Britt Meineke, Österskland, 1.59,16, 2. Ina ermann, Västtyskland, 1.59,57, 3. June Croft, rbritannien, 1.59,80.
Cecilia Wangel, Sverige, 2.12,38.
m fritt: 1. Anke Sonnenbrodt, Österskland, 8.36,22, arah Hardcastle, Storbritannien, 8.39,26, 3. Carla si, Italien, 8.40,76.
m bröst: 1. Olga Selenkova, Sovjet, 2.31,05, 2. Tanja gomilova, Bulgarien, 2.32,49, 3. Simona Brighetti, ien, 2.34,34.
m rygg: 1. Ina Kleber, Österskland, 1.01,66, 2. Victo Klochto, Sovjet, 1.02,55, 3. Annemarie Verstappen, lland, 1.03,45.
m fjäril: 1. Jelena Saslavaskaja, Sovjet, 1.02,31, 2. in Seick, Västtyskland, 1.02,52, 3. Judith Anema, lland, 1.02,75.
m medley: 1. Jelena Deneberova, Sovjet, 4.46,06, 2. ra Schneider, Österskland, 4.48,77, 3. Petra Zindler, sttyskland, 4.53,73.
100 m fritt: 1. Österskland 3.44,90, 2. Holland 5,86, 3. Västtyskland 3.48,12.
m fritt: 1. Birgit Meineke, Österskland, 55,74, 2. Annarie Verstappen, Holland, 45,15, 3. June Croft, rbritannien, 56,98.
Cecilia Wangel, Sverige, 59,77.
m rygg: 1. Cornelia Sirch, Österskland, 2.13,17, 2. toria Klotjo, Sovjet, 2.15,12, 3. Svenja Schlicht, sttyskland, 2.15,87.
m bröst: 1. Larissa Belekon, Sovjet, 1.09,65, 2. Tan Bogomilova, Bulgarien, 1.10,65, 3. Silke Horner, Österkland, 1.11,25.
m fjäril: 1. Ines Geissler, Österskland, 2.14,05, 2. ra Zindler, Västtyskland, 2.16,00, 3. Conny van Bem, Holland, 2.16,63.
m fritt: 1. Anke Sonnenbrodt, Österskland, 4.09,58, Ina Beyermann, Västtyskland, 4.09,76, 3. Sarah rdcastle, Storbritannien, 4.13,16.
Maria Melin, Sverige, 4.30,97.
m medley: 1. Jelena Dendeberova, Sovjet, 2.15,82, Petra Schneider, Österskland, 2.16,34, 3. Manuela la Valle, Italien, 2.19,65.
Cecilia Wangel, Sverige, 2.29,34.
100 m medley: 1. Österskland 4.09,84, 2. Sovjet 0,52, 3. Västtyskland 4.15,44.
ltställning: 1. Österskland 209 p, 2. Sovjet 183 p, 3. sttyskland 168 p, 4. Holland 155 p, 5. Storbritannien 7 p.
Sverige 23.

ERRAR

m fritt: 1. Jörg Woithe, Österskland, 49,95, 2. Sergej irjagin, Sovjet, 49,95, 3. Tsvetan Glomejev, Bulgari, 50,08.
m fritt: 1. Vladimir Salnikov, Sovjet, 3.45,25, 2. Ste Liess, Österskland, 3.51,01, 3. Thomas Fahrner, sttyskland, 3.51,61.
Tony Lennartsson, Sverige, 4.06,44.
m rygg: 1. Sergej Sabolotnov, Sovjet, 1.59,18, 2. ank Baltrusch, Österskland, 2.00,53, 3. Nikolaj Kalprek, Västtyskland, 2.01,50.
Christer Magnusson, Sverige, 2.11,61.
m medley: 1. Giovanni Francesci, Italien, 2.01,99, 2. adimir Sjemetov, Sovjet, 2.02,43, 3. Michael Hahn, sttyskland, 2.05,70.
100 m medley: 1. Sovjet 3.41,67, 2. Österskland 2,88, 3. Västtyskland 3.42,96.
m medley: 1. Ralf Diegel, Västtyskland, 4.23,89, 2. chaijl Tarassov, Sovjet, 4.25,62, 3. Mauricio Divano, lien, 4.27,48.
m fritt: 1. Michael Gross, Västtyskland, 1.48,50, 2. rgej Krasiuk, Sovjet, 1.49,98, 3. Peter Kochanov, Bulrien, 1.50,59.
Tony Lennartsson, Sverige, 1.55,17.
m rygg: 1. Dirk Richter, Österskland, 56,24, 2. Vladir Sjemetov, Sovjet, 56,49, 3. Stefan Peter, Västtyskd, 57,51.
11. Robert Andersson, Sverige, 1.00,11.
200 m bröst: 1. Robertas Julpa, Sovjet, 2.14,74, 2. Adrian Moorhouse, Storbritannien, 2.15,49, 3. Etienne Dagon, Schweiz, 2.17,51.
9. Mikael Johansson, Sverige, 2.24,41.
100 m fjäril: 1. Michael Gross, Västtyskland, 54,20, 2. Alexej Markovskij, Sovjet, 55,46, 3. Thomas Dressler, Österskland, 55,56.
5. Mikael Möller, Sverige, 56,50.
1 500 m: 1. Vladimir Salnikov, Sovjet, 14.52,07, 2. Uwe Dassler, Österskland, 15.19,62, 3. Stefan Pfeiffer, Västtyskland, 15.22,76.
4 x 100 m fritt: 1. Sovjet 3.20,35, 2. Österskland 3.21,29, 3. Västtyskland 3.22,55.
Slutställning: 1. Sovjet 210 p, 2. Västtyskland 182 p, 3. Österskland 163 p, 4. Italien 147 p, 5. Holland 120 p. 12. Sverige 40 p.

ARENA SPRINT
Avgjord i hemmabassänger (50 m) 1983

Internationell lista: 1. Robin Leamy, USA, 22,59, 2. Tom Jager, USA, 22,89, 3. Rowdy Gaines, USA, 22,89, 4. Peng Siong Ang, Sin, 22,93, 5. John Sauerland, USA, 22,98, 6. Dallas Kyle, USA, 23,07, 7. Asa Lawrence, USA, 23,14, 8. Pelle Holmertz, Swe, 23,21, 9. Bernd Hoffmeister, Frg, 23,21, 10. Chris Cavanaugh, USA, 23,32, 11. Christopher Silva, USA, 23,33, 12. Per Johansson, Swe, 23,35, 13. Jerry Spencer, USA, 23,40, 14. John Spaulding, USA, 23,47, 15. Tom Williams, USA, 23,47.
Damer: 1. Dara Torres, USA, 25,62, 2. Laurie Lehner, USA, 26,17, 3. Jill Sterkel, USA, 26,39, 4. Carrie Steinseifer, USA, 26,46, 5. Tammy Thomas, USA, 26,51, 6. Anna Pettis, USA, 26,57, 7. Lisa Dorman, USA, 26,58, 8. Janna Johnson, USA, 26,59, 9. Carol Klimpel, Can, 26,62, 10. Barbara Major, USA, 26,63, 11. Tammy Pease, USA, 26,66, 12. Jennifer Boyd, USA, 26,68, 13. Erin Corcoran, Can, 26,72, 14. Ann Drolsom, USA, 26,75, 15. Kirsten Wengler, USA, 26,76.

Europalistan, herrar: 1. Pelle Holmertz, Swe, 23,21, 2. Bernd Hoffmeister, Frg, 23,21, 3. Per Johansson, Swe, 23,35, 4. Andreas Schmidt, Frg, 23,56, 5. Dano Halsall, Sui, 23,64, 6. Pelle Wikström, Swe, 23,84, 7. Peter Rohde, Den, 23,90, 8. Heiner Fuss, Frg, 23,95, 9. Jan Nilsson, Swe, 23,96, 10. Dirk Richter, Gdr, 24,04, 11. Andreas Bladh, Swe, 24,07, 12. Sergei Krasiuk, Urs, 24,10, 13. Vladimir Tkachenko, Urs, 24,12, 14. Juri Sereda, Urs, 24,16, 15. Stefan Volery, Sui, 24,18.
Damer: 1. Karin Seick, Frg, 26,85, 2. Agneta Eriksson, Swe, 26,92, 3. Sophie Kamoun, Fra, 26,93, 4. June Croft, Gbr, 27,10, 5. Caroline Cooper, Gbr, 27,13, 6. Linda Hemmling, Frg, 27,15, 7. Suzanne Nilsson, Swe, 27,21, 8. Marie-Thérèse Armentero, Sui, 27,23, 9. Nicola Fibbens, Gbr, 27,24, 10. Iris Zcherpe, Frg, 27,27, 11. Karin Furhed, Swe, 27,31, 12. Anette Fredriksson, Swe, 27,37, 13. Susanne Schuster, Frg, 27,40, 14. Irène Asp, Swe, 27,41, 15. Debbie Gore, Gbr, 27,45.

Sverige, herrar: 1. Pelle Holmertz, Stockholmspolisen, 23.21, 2. Per Johansson, Borlänge SS, 23,35, 3. Pelle Wikström, Borlänge SS, 23,84, 4. Jan Nilsson, Borlänge SS, 23,96, 5. Anders Bladh, Södertälje SS, 24,07, 6. Per-Alvar Magnusson, Upsala S, 24,20, 6. Tomas Håkansson, Kristianstads SLS, 24,20, 8. Lars Lindkvist, Kristianstads SLS, 24,33.
Damer: 1. Agneta Eriksson, Västerås SS, 26,92, 2. Suzanne Nilsson, Filipstads SS, 27,21, 3. Karin Furhed, Borlänge SS, 27,31, 4. Anette Fredriksson, S 02, 27,37, 5. Irene Asp, SK Triton, 27,41, 6. Stina Persson, Helsingborgs SS, 27,47, 7. Rina Enqvist, Västerås SS, 27,53, 8. Anna-Karin Andersson, Varbergs Sim, 27,96.

Storbritannien, Leeds, Herrar: 1. Nigel Goldworthy, 24,65, 2. Richard Burrell, 24,73, 3. Adrian Morrhouse, 24,81.
Damer: 1. June Croft, 27,10, 2. Caroline Cooper, 27,21, 3. Nicola Fibbens, 27,24.

Sovjet, Zaporoshie, Herrar: 1. Sergey, Krasiuk, 24,10, 2. Vladimir Tkachenko, 24,12, 3. Juri Sereda, 24,16.
Damer: 1. Tatjana Elokhina, 27,56, 2. Irina Gerasimova, 27,70, 3. Irina Sergeeva, 27,91.

Nya Zeeland, Auckland, Herrar: 1. Richard Wells, 25,33, 2. Warren Sorby, 25,75, 3. Simon Holloway, 25,91.
Damer: 1. Tracie Sanders, 28,99, 2. Carla Wentink, 29,64, 3. Sara Mahon, 29,75.

Egypten, Cairo, Herrar: 1. Mohamed Yossef, 24,58, 2. Ahmed Eid, 25,40, 3. Gamel Gassan, 25,50.

Damer: 1. Sherwait Hafez, 29,10, 2. Suzan Raily, 29,29, 3. Nivin Hafez, 29,64.

Ungern, Budapest, Herrar: 1. Dirk Richter, Gdr, 24,04, 2. Szondi Gyorgy, Hun, 24,70, 3. Kallo Istvan, Hun, 25,09.
Damer: 1. Petra Absmeier, Gdr, 27,56, 2. Katalin Nagy, Hun, 27,72, 3. Zdena Hutarova, Tch, 27,79.

Italien, Firenze, Herrar: 1. Andreas Schmidt, Frg, 24,24, 2. Guido Armani, Ita, 24,61, 3. Stephan Caron, Fra, 24,85.
Damer: 1. Sophie Kamoun, Fra, 27,00, 2. Angela Vignotto, Ita, 28,06, 3. Girogia Donelli, Ita, 28,64.

Australien, St. Pölten, Herrar: 1. Josef Hladky, Tch, 24,29, 2. Marcel Gery, Tch, 24,45, 3. Bernard Rupp, Aut, 24,77.
Damer: 1. Romana Frydlova, Tch, 27,59, 2. Katalin, Viragh, Hun, 28,36, 3. Katrin Petzer, Aut, 28,63.

Västtyskland, Hannover, Herrar: 1. Bernd Hoffmeister, 23,21, 2. Andreas Schmidt, 23,57, 3. Heiner Fuss, 23,95.
Damer: 1. Karin Seick, 26,85, 2. Iris Zscherpe, 27,27, 3. Susanne Schuster, 27,40.

Polen, Oswiecim, Herrar: 1. Krzysztof Rucinski, 24,59, 2. Piotr Furman, 24,64, 3. Marek Baranowski, 24,66.
Damer: 1. Katarzyna Perkowska, 27,56, 2. Bozena Dudek, 27,73, 3. Beata Zimna, 27,91.

Bulgarien, Sofia, Herrar: 1. Zvetan Golomeev, 24,56, 2. Julian Vassilev, 25,16, 3. Kamen Atov, 25,32.
Damer: 1. Boriana Dimitrov, 28,15, 2. Tania Bogomilova, 28,44, 3. Vania Argirova, 28,53.

Finland, Helsingfors, Herrar: 1. Ari Wiren, 24,52, 2. Jan Wasastjerna, 25,37, 3. Klaus Jäntti, 25,69.
Damer: 1. Sirpa Väätäinen, 28,31, 2. Sonja Jäntti, 28,56, 3. Leena-Kaisa Leppälä, 28,71.

Danmark, Odense, Herrar: 1. Peter Rohde, 23,90, 2. Vagn Hoegholme, 24,46, 3. Frans Mortensen, 24,52.
Damer: 1. Lene Vitus Nielsen, 27.50, 2. Heidi Knudsen, 27.52, 3. Tine Holk Pedersen, 27,53.

Norge, Oslo, Herrar: 1. Øyvind Miller, 25,80, - Henning Klemp, 24,80, 3. Geir Leth-Olsen, 25,91.
Damer: 1. Beda Leirvaag, 27,77, - Conny Furuhovde, 27,77, 3. Bente Rist, 27,98.

Schweiz, Chiasso, Herrar: 1. Dano Halsall, 23,64, 2. Stefan Volery, 24,18, 3. Martin Romer, 24,28.
Damer: 1. Marie-Thérèse Armentero, 27,47, 2. Corina Hunger, 27,81, 3. Eva Gysling, 27,94.

Kanada, Montreal, Herrar: 1. Graham Welbourn, 23,85, 2. Glen Luxenburg, 23,91, 3. David Churchill, 24,13.
Damer: 1. Carol Klimpel, 26,62, 2. Erin Corcoran, 26,72, 3. Naomi Marubaschi, 26,97.

USA, Clovis Ca, Herrar: 1. Robin Leamy, 22,59, 2. Tom Jager, 22,89, 3. Peng Siong Ang, 22,93.
Damer: 1. Dara Torres, 25,62, 2. Laurie Lehner, 26,17, 3. Jill Sterkel, 26,39.

Portugal, Lissabon, Herrar: 1. Fernando Teixeira, 24,66, 2. Paulo Frischknecht, 24,82, 3. Jose Vaz, 25,50.
Damer: 1. Sonia Sousa, 29,04, 2. Helena Barros, 29,17, 3. Isabel Mota, 29,40.

Japan, Herrar: 1. Satoshi Sumita, 24,40, 2. Kazuhiro Hayashi, 24,60, 3. Hisahiro Higashino, 25,00.
Damer: 1. Junko Nishiyama, 27,31, 2. Kaori Yanase, 27,37, 3. Chika Hosoya, 27,50.

Spanien, Sevilla, Herrar: 1. Gonzalo Jiminez, 24,56, 2. Antonio Ramirez, 24,78, 3. Hector M. Herrera, 24,81.
Damer: 1. Sabrina V. Steen, 28,09, 2. Margarita Perez, 28,64, 3. Natalia Mas, 28,68.

Isreal, Wingate, Herrar: 1. Nir Shamir, 24,35, 2. Z. Rubinstein, 24,80, 3. R. Rimer, 25,03.
Damer: 1. O. Maoz, 28,55, 2. R. Gertal, 28,74, 3. L. Birkan, 29,32.

POSTTIDNING
Svenska Simförbundet
Idrottens Hus
123 87 FARSTA

ROLLO®
— SIMSPECIALISTEN —

FULLSORTIMENT FÖR ALL SIMSPORT DIN TOTALLEVERANTÖR FÖR BAD OCH SIMVERKSAMHET





ACCUSPLIT TIDTAGARUR
5 års garanti på tryckknapparna.
Håller att tappa i golvet.
Kan rengöras under rinnande vatten.
NY MODELL MED DUBBLA DISPLAYER!
735XP.

RING
Rollo/Miwex
SIMUPPLYSNINGS-
CENTRAL
036/14 21 55

VI HAR DET MESTA SOM BEHÖVS PÅ ETT BAD
Bl.a.:

SVENSKA ELITSIMPLATTOR
Cellplast eller mjukplast.

SVENSK GUMMISLANG

SVENSK NYLONBADDRÄKT
för de yngsta.

SVENSK SIMMUNK (DONUT)

SVENSK DOLME (PULLBUOY)

SVENSKA PADDLAR

SVENSKA TÄVLINGSGLASÖGON

ROLLO SIMSPECIALISTEN MIWEX FRITID AB BOX 6063 - 550 06 JÖNKÖPING
TEL. 036-14 21 55 (telefontid vardagar kl. 08.00—16.00)

DOMUS SPORT

-så klart!



MALMA GRILLEN

på Tråddragargatan 9
723 37 VÄSTERÅS
Tel. 021/18 67 76

☆ ☆ ☆

Gatuköket som grillar kyckling
Som har billiga matlådor,
med dagens rätt och även à la carte

VÄSTMANLANDS

STÄD- OCH FLYTT-TJÄNST AB

SSEF SAF Medl. i Sveriges Städentreprenörers Förb.
Delägare i Svenska Arbetsgivareförening.

Engelbrektsgatan 4 - 722 16 Västerås
Telefon:

021/ 11 60 65
12 66 80

Vi utför:
- **Fönsterputsning**
- **Armaturrengöring**

Vi bakar så det smakar — Hembakat Dagsfärskt bröd

HEMBAGERIET

Jan Ahlénius

Garmakaregatan 27 - 774 00 AVESTA
Telefon 0226/504 62