UTGIVARKORSBAND
SVENSKA SIMFÖRBUNDET
Idrottens Hus
123 87 FARSTA



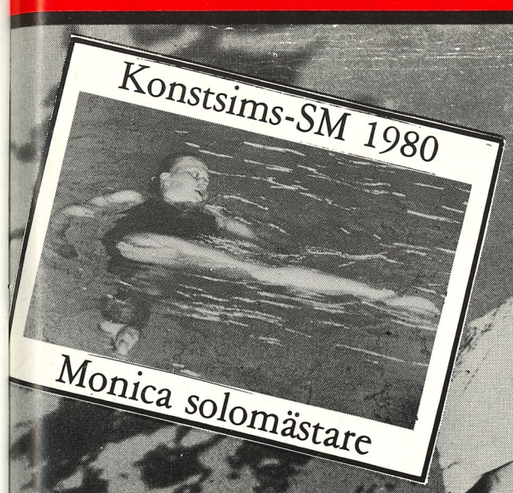
Marknadsförs i Sverige av
handic Sport
Box 156, 421 22 V. Frölunda,
tel. 031 - 45 01 80

arena
Officiell leverantör till
OS i Moskva -80.

MELLERSTA SKÅNES HORBY TIDNINGSTRYCKERI AB
1980

Simsport

MEDDELANDEN FRÅN SVENSKA SIMFÖRBUNDET



5 MAJ 1980 — ÅRGÅNG 35

Fabriksbetong — Betongsten
Leca - Block

Västerbottens Byggbetong AB
UMEÅ — Tel. 090/12 58 40

AB Strömbergs Cementgjuteri
SKELLEFTEÅ — Tel. 0910/772 10

AGF

Er du en

AMBITIØS TRÆNER

Da vor norske cheftræner gennem 7 år, Hallbjørn Stenhaug, har valgt at slutte i stillingen p.g.a. nyt engagement i anden branche - ønsker vi at ansætte en ny træner med høje kvalifikationer og store ambitioner.
Vi kan tilbyde:

- gode træningsforhold, ingen pladsproblemer med hensyn til banetid
- velkvalificerede assistenttrænere, som kan aflaste dig meget i det krævende arbejde
- en bestyrelse som 100% vil støtte dig i dit nye krævende arbejde, sådan at forholdene til at opnå sportslig succes skulle være optimale
- en løn, som for den rigtige træner vil være absolut tilfredsstillende

Apropos sportslig succes kan nævnes, at klubben

- for tiden har 4 ud af Danmarks 8 OS-kandidater
- blev bedste herreklub, bedste dameklub og selvfølgelig bedste klub ved Danske kortbane mesterskaber 1980
- leverer mange svømmere til seniorlandsholdet, U-holdet og J-holdet
- tog 13 guldmedaljer ved Danske kortbane mesterskaber 1980
- svømmere med *meget store* ambitioner og vilje til at yde det som kræves, for at nå til tops internationalt
- tradition for svømmere af international klasse, repræsenteret 6 gange på det danske OS-hold efter krigen.

Tiltrædelse ca. 1. oktober 1980 eller efter aftale.

Ansøgning sendes til
AGF ÅRHUS, v/formand Knud Jørgensen, Brabrand Skovvej 10,
8220 Brabrand, tlf. 06 - 26 12 53.

Yderligere oplysninger kan også rettes til Hallbjørn Stenhaug,
tlf. 06 - 92 33 11 (kl. 9-15)

SVENSKA SIM-FÖRBUNDET 1904

SIMSPORT
MEDDELANDEN FRÅN
SVENSKA SIMFÖRBUNDET

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

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

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

ISSN 0346-1084

Nr 5 - 1980 - Årgång 35

Utkommer med 12 nr/år

Prenumeration:
Helår 55:-
Utlandet 60:-

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

MANUS-STOPP

Manus till Simsport nr 6 1980 måste vara redaktionen, Enebrovägen 14, 633 47 Eskilstuna, tillhanda senast 2 juni.

Manuskript till Simsport nr 7/8 1980 skall vara redaktionen tillhanda senast 31 juli.

Alla har vinster att göra på bredare Nordiskt samarbete

De nordiska länderna har sedan slutet av 40-talet träffats regelbundet för Nordiska Mästerskap, vartannat år i form av seniormästerskap, vartannat år som juniormästerskap. Vissa av länderna har dessutom landskampsutbyte. Den gemensamma verksamheten leds av Nordiska Simförbundet, en styrelse med representation från varje land.

Intresset för att delta i de nordiska mästerskapen har från svensk sida varierat något, beroende på kvaliteten på tävlingarna. Vissa år har svensk simning varit så stark att motståndet inte har känts riktigt tillfredsställande. Det är därför nu glädjande att kunna konstatera att under de senaste mästerskapen har Sverige i allt högre utsträckning fått möta jämnbördiga motståndare och i många fall har norska eller danska simmare vunnit. Det stimulerar till större svenska ansträngningar och ett deltagande av våra bästa simmare.

De nordiska länderna har mycket att tjäna på att hjälpa varandra i olika frågor. Det gäller allt från utbildning, där man kan samsas om gästföreläsare från andra delar av världen till gemensamt arbete i samband med internationella tävlingar. Man kan spara stora pengar på gemensamma förberedelser och på att gemensamt dela på vissa kostnader i samband med resorna.

Dessa frågor har framför allt de senaste åren diskuterats i styrelsen för Nordiska Simförbundet. Vid det senaste sammanträdet i samband med mästerskapen i Kuopio förelåg ett förslag till handlingsprogram. För att verkligen förankra förslagen i den praktiska tävlingsverksamheten har styrelsen för Nordiska Simförbundet beslutat att rekommendera medlemsländerna att låta sina respektive tävlingskommittéer mötas för att praktiskt utforma och utföra de förslag till samarbete som föreligger. Dessa sammanträden kan med fördel ske i samband med mästerskapstävlingar eller andra större nordiska tävlingar där kommittéerna ändå är representerade.

Ett första sådant sammanträde mellan simkommittéerna ägde rum i Kuopio. Utöver kalenderfrågor diskuterade kommittén en rad ärenden angående tränings- och utbildningssamarbete och uppdrog åt vissa deltagare att genomföra delar av programmet eller återkomma med förslag till kommande sammanträde. På annan plats i denna tidning redovisas dessa förslag.

Svensk simning hälsar det utökade, praktiska, nordiska samarbetet med glädje. Målsättningen att nordisk simning skall bli starkare och effektivare ser ut att kunna bli verklighet.

URBAN GIBSON

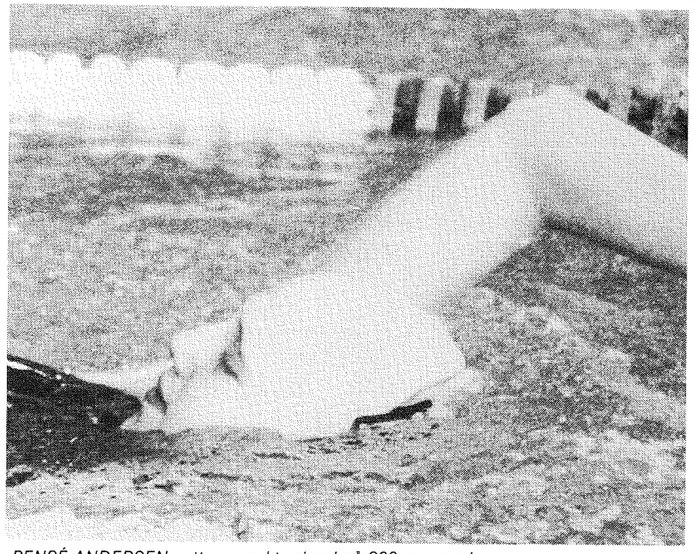
"Nordiska Simförbundet drar upp riktlinjer" heter en rubrik på sid 18-19. Där återfinns också en Nordisk Simkalender.

Datum för 1981 års mästerskap

21-22	mars	SUM-SIM, regionsfinaler	
3- 5	april	Inne-SM	Linköping
11-12	april	SUM-SIM, riksfinaler	Umeå
6- 8	juni	Nordiska Mästerskapen, sim	Island
8- 9	augusti	Nordiska Mästerskapen, hopp	Oslo
13-14	augusti	Ute-SM	Gävle
5-12	september	Europamästerskapen	Split, Jugoslavien
27-29	november	Junior-SM	Helsingborg
11-13	december	Ungdom f.64 o s (OBS ändrad åldersbestämmelse)	Danmark

Lyckat OS-läger i Storbritannien

Tre svenska rekord i landskampen



PENSÉ ANDERSEN satte svenskt rekord på 200 m ryggsim.



MONICA PARSMARK simmade 400 m mycket inspirerat.

OS-läger II hade förlagts till Blackpool, Storbritannien av flera skäl. Inte minst viktigt var det att mitt i lägerperioden fanns en internationell tävling, Coca-Cola Trophy i Leeds. Dessutom avslutades perioden med landskampen Storbritannien-Sverige. Vi hade också vissa ekonomiska fördelar med England som plats.

När vi, nära 25 simmare och fyra coacher, anlände till Blackpool var vi på pappret ett ihåligt lag. En del av våra bästa simmare befann sig i USA för uppladdning av AAU-tävlingarna. Några var ej kurranta att följa med och några trivdes bättre i kungliga huvudkommunen. Men gruppen, som arbetade intensivt och målinriktat i Blackpool, växte i styrka undan för undan.

Sedermera kompletterades truppen med Pelle Wikström, Per Johansson, Soffi Roos och Elisabeth Wiklund, alla välkomna förstärkningar inför landskampen.

EXTRA DUSCH

Inkvarteringen var mycket speciell, framförallt grabbarnas hotell, där det inte fanns några tillfällen till skratt. Jo, förresten, när värdinnan sista kvällen hotade med att inte servera någon middag vid eventuell förlust i simlandskampen bröt det svenska jublet ut. Med andra ord - maten var dålig.

En annan gång var när Gary Andersson glömde stänga vattenkranen vid sitt handfat och värdinnan i köket i våningen under fick en extra dusch. Peter Berggrens bananskal i sängkläderna var måttligt roligt för hotellet. Men dessa episoder lättade på stämningen.

Flickorna däremot hade den här gången turen på sin sida med ett hotell i det närmaste toppen. Maten suverän - den skulle t o m ha tillfredställt den värsta gourmeten. Det var lite kyligt i rummen vid ankomsten, men när alla lärt sig hur automatena med värmen fungerade blev det bättre. Värmebidrag utbetalades.

UTFLYKTSTURER

Förutom själva träningen i bassängen och styrkelokalen gjorde vi en och annan utflyktstur. Sålunda blev det zoo-besök, en titt på engelska inomhusmästerskapen - som gav oss självförtroende - en mottagning på Ciric Hall i Preston. Andra aktiviteter var borgmästarbesöket, utflykt till sjödistriktet, ett populärt studiebesök vid en jordbruks- och trädgårdsskola. Pleasure Beach hörde tydligen till det mest populära.



THOMAS LEJDSTRÖM hade solouppvisning på 1 500 m.

Efter tio dagars slit reste vi till Leeds för Coca-Cola-tävlingen. Det var ett skönt avbrott. Resultaten var blandade. Vi kunde inte begära bra resultat mot bakgrund av hårdträningen.

Totalt kom vi trea i tävlingen efter segrande Storbritannien och Tjeckoslovakien. Svenska segrar svarade Thomas Lejdström och Per-Ola Quist för. Något brett internationellt startfält fanns ej på plats.

Tillbaka till Blackpool och uppladdning för landskampen. Storbritannien var klara favoriter. Men med svensk kämpaglöd och tuff inställning tog vi en hel del pluspoäng och efter första dagen ledde vi med knappa tio poäng.

SVENSKA REKORD

Pensé Andersen satte nytt svenskt rekord första dagen på 200 m ryggsim.

Andra dagen blev lika spännande, men hårdare. Gren för gren följdes vi åt i poängställningen och efter 23 avverkade grenar var det lika. I de resterande grenarna segade sig våra motståndare förbi oss och vann slutligen med 14 poäng, 185-171. En fin insats av oss.

Det blev även denna dag nya svenska rekord. Monica Parsmark raderade ut 400-metersrekordet efter ett inspirerat lopp och Thomas Lejdström hade soloupppvisning på 1 500 m när han simmade in på ny rekordtid, under gällande OS-kvaltid.

Utöver dessa tre rekordsimmare fanns det många som gjorde fina prestationer i vårt lag.

Simmarna avslutade Englandsresan med diskotekdans på Norbrake Castle, medan vi i ledningsteamet åt en matbit och konstaterade att det trots alla organisationsproblem var ett givande OS-läger, som skapat en bra grund för simmarna inför OS-kvalet.

Väl i luften efter take off i Manchester var det ett nöjt svenskt gäng som startade hemfärden.

TEXT: SVEN VON HOLST
FOTO: ROGER STARK

ASSISTENTTRÄNARE FÅR UTBILDNING I ÄLVSBYN

Simkommittén och Pitedalens folkhögskola erbjuder **en** intresserad tränare eller f d simmare att studera vid folkhögskolan för att få behörighet till högre studier samt att utbilda sig till tränare under handledning av Åke Hansson.

Du erbjuds:

- studier i simklass med samma förmånliga tider som simmarna
- att åka på ett antal utvalda kurser och konferenser inom Simförbundet
- att vara vikarie åt Åke Hansson mot ersättning

Upplysningar kan fås genom Åke Hansson, tel. 0929/101 73 eller 112 22 eller Birgit Joelson 08/713 63 12.

Anmälan göres till Svenska Simförbundet, Utbildningsavdelningen, Idrottens Hus, 123 87 FARSTA **senast den 30 juni.**

SVENSKA SIMFÖRBUNDET

Annika satte svenskt rekord

Det 14-åriga energiknippet i Linköpings ASS, Annika Lindholm, noterade nytt svenskt rekord på 1 500 m frisim med tiden 16.57,13 vid tävlingar i Linköping 3 maj. Annika förbättrade Susanne Ackums rekord från SM i Västerås 1979, som löd på 16.57,59.

Detta rekord kom väl överraskande?

- Nja, jag trodde väl inte precis lika mycket på rekord som min tränare, Björn Pettersson gjorde. Vi hade förstås toppat för SUM-sim, men när vi fick höra att riksfinalen uppskjutits beslutade vi att göra ett rekordförsök på 1 500 m frisim.

Du hade en bra mellantid på 800 m, 8.58,02 - den tredje bästa av en svensk genom tiderna.

- Ja, jag hade sneglat lite på ett rekord även på 800 m, men jag missade med tre sekunder (rekordet 8.54,9), men det kommer flera tillfällen.

Men vid SM i Borlänge gick det inte så bra, 17.33,16 och en åttonde plats...

- Jag hade varit sjuk i flera omgångar under vintern så jag var lite tungt tränad vid SM. Nu känns allt bra och jag hoppas att jag får vara frisk till EJM-kvalet.

Vad tror du om fortsättningen av säsongen 1980?

- Jag satsar stenhårt på EJM i Skövde 7-10 augusti, framförallt då på 400 m och 800 m frisim. Men först måste jag försöka kvalificera mig vid EJM-kvalet i Landskrona och det kan bli hårt.

BERTH JOHANSSON

66-landslaget till Darmstadt

Med anledning av den uteblivna ungdomslandskampen f 66 mot Italien 17-18 maj har Simkommittén beslutat om en ersättningstävling. Det blir internationella tävlingar i Darmstadt, Västtyskland som landslaget f 66 får ställa upp i. Tävlingen avgörs 4-6 juli. Det kommer att tas ut två simmare för varje gren.

Högskolestudier - något för elitsimmare!

(Högskolestudier är detsamma som den utbildning som ligger efter gymnasieskolan)

Är Du intresserad av högskolestudier i höst, men tror Dig - p g a intensiv träning - inte ha tid att följa studierna i "heltidstakt".

Kanske är deltidsstudier någonting för Dig?

Sök då den utbildning Du är intresserad av och vid den högskola, det universitet Du i första hand är intresserad av.

Paralellt med detta tar Du kontakt med studievägledare (motsv) vid den högskolan och frågar vilka möjligheter som finns att på just den linje Du valt bedriva studier på deltid.

Tala om att Du är elitidrottare och att det bör finnas möjlighet till deltidsstudier då. Du kan bl a hänvisa till en skrivelse från universitets- och högskoleämbetet, UHÄ, (daterad 1980-03-05 reg nr 569-5477-79) som säger att man från högskolans sida bör försöka vara välvilligt inställd till att underlätta och anpassa uppläggningen av studierna till olika tävlings- och träningsförhållanden inom elitidrotten.

Du kan inte ställa krav men framföra önskemål och i många fall bör det vara möjligt att lägga upp en utbildningsgång så att den bättre passar Din idrottsverksamhet än heltidsstudier.

Om det har gått bra så här långt så bör det också finnas möjlighet för Dig att få extra hjälp med undervisning som Du p g a träning/tävling tvingats vara borta ifrån.

Är Du intresserad?

Glöm då inte att söka högskolan i höst. Ta sedan kontakt med Simförbundets kansli, Birgit Joelsson 08/713 63 12, eller Eva Olofsson 090/19 56 75 (bost), el. 090/16 54 44 (arb).

PS! Överskottet från en av höstens tipsomgångar, drygt fem miljoner kronor, kommer fr o m kommande läsår att användas till studiestöd för högskolestuderande elitidrottare. Bestämmelserna är under utarbetande. Simförbundet återkommer i Simsport så snart vi vet mera.

DS.

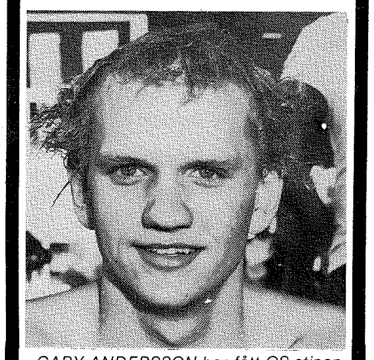
Ann-Sofi Roos på högskolan



ANN-SOFI ROOS (bilden), Eva-Marie Håkansson, Tina Gustafsson och Ove Nylén är några av svenska elitsimmare som till hösten startar högskolestudier.

OS-stipendium

Ann-Sofi Roos från Kristianstad och Gary Andersson från Västerås har av Svenska Simförbundet fått OS-stipendium. Flera av de svenska elitsimmarna har olika fadderbidrag, vilket inte Ann-Sofi och Gary haft förmånen till. Med dessa stipendier vill Simförbundet jämna ut de ekonomiska förhållandena och ge två av våra allra bästa simmare ungefär samma ekonomiska villkor för OS-aspiranterna, oavsett fadderbidrag eller inte.



GARY ANDERSSON har fått OS-stipendium från Svenska Simförbundet.

Intagna vid Klippan, Hallsberg och Älvsbyn

Nu har Svante sadlat om!

Svante Rasmuson på väg mot nytt OS i sin nya gren - modern femkamp!

Svante Rasmuson, OS-semifinalisten på 100 fritt 1976 i Montreal, har sedan hösten 1977 sadlat om till modern femkamp. Där har Svante varit så duktig att han är på väg att kunna bli olympier i sin nya gren, en bedrift som ytterst få svenskar lyckats med.

Modern femkamp är som framgår av namnet en idrott där man tävlar i fem olika grenar under lika många dagar. Grenarna är ridning, fäktning, pistolskjutning, simning och terränglöpning.

Ridningen är banhoppning på en 800 m lång bana med 15 hinder som är upp till 120 cm höga. Hästen man rider på får man genom lottdragning. Tjugo minuter innan start får man den okände hästen för att lära känna och värma upp den.

I fäktningen andra dagen möter alla varandra på en stöt med värja. En mycket jobbig tävling som kan ta 12-16 timmar vid stora mästerskap.

Tredje dagens pistolskjutning är sk duellskjutning med finkalibriga vapen på 25 m avstånd. Duellskjutning går till så att figuren man skjuter på är bortsvängd 7 sekunder innan den svänger fram 3 sekunder. Under dess 3 sekunder ska skytten höja armen från 45° vinkel och avfyra skottet innen figuren svänger bort igen. Man skjuter sammanlagt 20 skott i 4 serier om fem skott.

Simningen fjärde dagen är 300 m frisim för herrar och 200 m frisim för damer.

Sista dagens terränglöpning är 4000 m för seniorer, 3000 m för herrjuniorer och 2000 m för damer.

Resultatet i varje gren motsvarar en femkampspoäng enligt särskilda tabeller och den som har uppnått högst poäng efter fem grenar är slutsegrare.

Svante kan du presentera dig kortfattat för de som inte känner dig?

- Född i Uppsala, där jag började simma vid åtta års ålder. Flyttade till Umeå, där jag fortfarande bor kvar, när jag var 11 år. Är idag 24 och läser medicin vid sidan av femkampen. Har deltagit i sim-

Forts. sid. 26



OS- och EM-simmaren Svante Rasmuson har sadlat om och siktar nu på en plats i OS-laget i modern femkamp.

MALMÖ SIMSÄLLSKAP

SÖKER SIMTRÄNARE

Arbetsuppgifterna består i huvudsak av träning av elitgruppen samt gruppen under denna.
För ytterligare upplysningar var god ring 040-793 41.

Mera än en fot bland eliten

Idel nya mästare vid konstsims-SM



LANDSLAGSTRÄNAREN Eva Svensson huserar i Borlänge, där hon fostrat Marie Nilsson (t v) och Susanne Hedström till guldmedaljörer i par.

För ett år sedan kom Monica Kristensson från GKKN i Göteborg på fjärde plats i solotävlingen i konstsims-SM. Då hade hon "fått in en fot" bland eliten. Monica var sporrad av framgångarna i den tävlingen, som avgjordes i Kumla och åkte hem fast besluten om att komma igen med ännu bättre resultat.

När 1980 års konstsims-SM arrangerades av Järfälla 19-20 april stod det klart att Monica fått in mera än en fot bland eliten - hon tog hand om guldmedaljen.

IDEL NY MÄSTARE

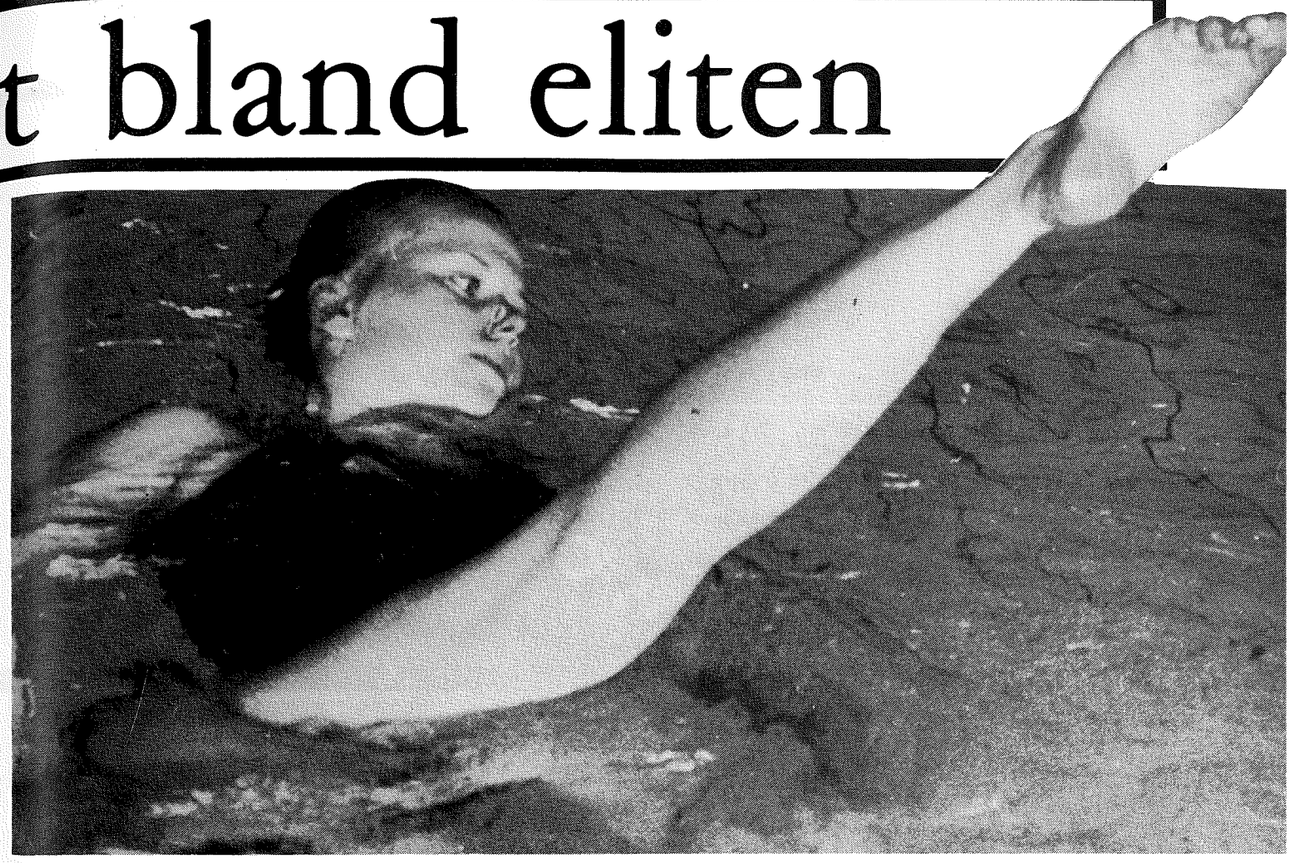
Tyvärr drabbades SM-tävlingarna av återbud från Åsa Andersson, Borlängeflickan som förra året var den klart bästa SM-deltagaren med seger i solo, samt medlem i guldduon och det segrande Borlängelaget.

- Det var väldigt tråkigt att Åsa insjuknade precis till SM, men det är förstås ingenting att göra åt det. Det öppnade ju i alla fall vägen för idel nya svenska mästare!

Detta konstaterade Konstsimskommitténs ordförande Set Hjärpe.

Borlänge hade förra året tagit hem

Konstsims-SM
Text och foto:
ROGER STARK



"rubbet". Åsa vann ju solo, samt tillsammans med Gunilla Nilsson partävlingen. Nu ströks Åsa naturligtvis, liksom både paret och Borlänges lag.

SPÄNNANDE SOLO

Solotävlingen blev mycket spännande mellan GKKN:s Monica Kristensson och Borlänges Marie Nilsson, där Monica med en knapp marginal tog guldmedaljen. Marie Nilsson blev tvåa och kunde dessutom ta hem guldmedaljen i duo tillsammans med Susanne Hedström. Även det i en bra tävling.

Lagtävlingen blev dock mycket stympad. Tre lag var anmälda och eftersom Borlänges lag sprack på grund av Åsas sjukdom kunde Järfälla och Örebro redan före starten vara säkra på minst silver. Det var Järfälla som i alla fall tog guldmedaljen.

- Jag måste konstatera att standarden på SM-eliten har blivit betydligt bättre se'n 1977, då jag vann SM i solo, berättar Kerstin Ekehov, som i år satt på bassängkanten som domare.

- Det är främst i figursimningen som de svenska flickorna gått framåt, men även musiksimningen är bättre nu, menar hon.

PÅHOPP!

Konstsimmarna är vana att få sina snytingar här och var. Men frågan är om man råkat ut för sån'a påhopp, som svenska mästarinnan rent bokstavligt fått utstå.

- Träningstiderna för oss konstsimmare räcker inte till. Så jag tränar figurer bland badande allmänhet i Valhallabadet i Göteborg, berättar hon.

- Ibland finns det väldigt liten förståelse för det jag sysslar med. Och det händer att ungdomar hoppar och busar alldeles i min närhet. Och nog verkar en del påhopp planerade ibland . . .

Anledningen till att Monica måste ge sig ut bland motionärerna i Valhallabadet är att de båda klubbarna med konstsim på programmet, S 02 och hennes egen klubb, GKKN, endast har två träningstillfällen i veckan.

- Och vattnet är lite för kallt för att falla oss i smaken, berättar Monica, som tillägger:

- Därför kan vi bara träna i vattnet ungefär en timma vid varje tillfälle. Och det räcker inte alls när man ska försöka hänga med i toppen.

STIMULERANDE

Monica försöker att få "vattenträning" snart sagt varje dag. Därtill kommer styrketräning och smidighetsträning förutom att hon lär sig rytmik, nödvändig för musiksimningen.

Endast med den träning Monica får i Göteborg skulle hon förmodligen inte ha kunnat nå upp till absoluta svensktoppen.

- Nej, men jag har stimulerats av att få åka upp till landslagstränaren i Borlänge, Eva Svensson.

- Vi är då en handfull tjejer som träffas över en helg och tränar riktigt hårt.

- Jag kände mig starkare inför årets SM och det är mycket tack vare resorna till Borlänge, säger Monica avslutningsvis.

LITEN POTT

De svenska konstsimmarna har ju en

Forts. sid.



GULDPARET, Susanne Hedström (t v) och Marie Nilsson i sitt musikprogram.

Det här är guldparet

blygsam budget att arbeta med.

- Ja, vi har endast en procent av Simförbundets totala budget och det gäller att leva billigt i alla sammanhang, säger Eva Svensson.

Det blir aldrig några dyra hotellvistelser när Eva drar ihop sitt landslagsgäng till träningarna i Borlänge. Någon på orten får ställa upp med några sängar, eller i bästa fall en tom lägenhet.

- Trots vår sparsamhet i alla sammanhang är det svårt att få slantarna att räcka till. Nu måste vi helt enkelt trycka på hos Svenska Simförbundet. För nu har vi fått en relativt hög standard - och vi är på väg ännu högre upp på den internationella rangskalan.

Ett problem som konstsimskommittén drabbats av är att man inte fullt ut har råd att utnyttja de kunskaper som de bäst utbildade ledarna och tränarna skaffat sig genom bl a flera utlandsbesök (utlandsbesök som i flera fall kostat resenärerna slantar från egna plånboken).

- Vi jobbar på att ordna en tränarkonferens, men varifrån pengarna ska tas vet vi ännu inte, säger landslagstränaren.

Denna duktiga landslagstränare har på ett fint sätt uppmärksammats då hon i april i år fick motta Prins Bertils och Lilians stipendium. Dagarna före SM i Järfälla var Eva på slottet och tog emot slantar och bevis på sin värdighet.

HJÄLPER KONKURRENT

Eva älskar sin sport så mycket att hon alltså hjälpte Monica Kristensson till guldmedaljen i solo. Därför gick hennes egna Borlängeadept Marie Nilsson miste om den finaste valören vid årets SM.

- Sån't är livet när man både är klubbtränare och landslagsledare, skrattar Eva obekymrat.

Marie Nilsson är 17 år, ett år yngre än Monica, och tränar verkligen hårt. I tid räknat lika tufft som de mera uppmärksammade snabbsimmarna i Lars-Eric Paulssons simmarstall.

Marie var endast en knapp poäng efter Monica i figurtävlingen, men tappade lite mera i musiksimningen. I partävlingen var det dock ingen tvekan om vart segern skulle gå. Marie Nilsson och Susanne Hedström hade i figursimningen skaffat sig ett nästan ointagligt försprång efter figurerna.

Då hjälpte det inte att en annan landslagsmeriterad duo, Agneta Kylvåg och Tina Johansson, också gjorde en bra partävling. Marie och Susanne utökade sin ledning efter en mycket bra inledning i sin musiksimning, men tyvärr var koordinationen mellan flickorna inte helt perfekt i de avslutande två minuterna.

Totalt var det sju par som ställde upp i tävlingen. Bronsmedaljörer blev Lilian Andersson och Gunilla Åberg från Järfälla. De hade en kul

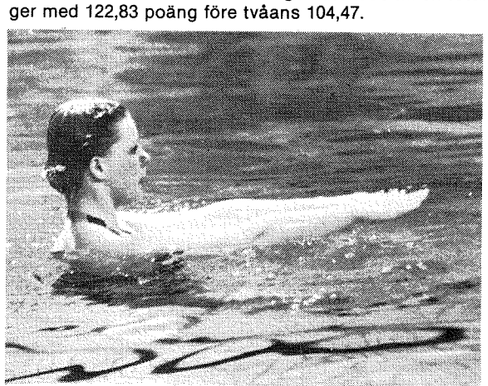
En duktig Riksmästare

- Vilken härlig simning. Den tjejen kan vi få glädje av!

Så berömmer SM-tävlingarnas högsta boss, Anette Bruhn, sedan hon tittat på Annika Westerberg från Mölndals ASS, som överlägset vann Riksmästerskapen för konstsimningens nya förmågor.

Under hela säsongen har det pågått kvaltävlingar och nu var det dags för Riksfinalen för de som inte har så stor tävlingsrutin. Det var sex flickor som kvalificerade sig till final, varav Annika lyckades klart bäst.

Mölndalstjejen, 18 år gammal, tog en klar ledning i figurtävlingen, vilken hon i musiksimningen utökade till en total seger med 122,83 poäng före tvåans 104,47.



SE SÅ'N STIL hon har, vår Riksmästare.

- Tyvärr var det endast Annika som kan få godkänt, kommenterar Eva Svensson.

- Men hon var desto bättre!

Sporrad av detta lovar nu Riksmästerskapets guldmedaljös att träna ännu tuffare till nästa säsong.

- Mitt mål är klart utstakat. Jag ska komma bland de tio främsta på SM nästa år, lovar hon.

Annika har redan tränat en hel del på seniorfigurerna och känner sig alltså inte osäker inför klivet upp bland de stora.

Riksmästarinnan i konstsim började snabbsimma med S 02 när hon var 9-10 år, men det brinnande intresset infann sig aldrig. Hon "höll sig torr" i ungefär ett halvår efter det att hon slutat i S 02. Och började sedan med konstsim, som passar henne bättre.

- Det här var den tolfte tävlingen jag ställde upp i, berättar Annika.

- Och det blev min elfte seger!

Så nog är Annika Westerberg mogen för att ta klivet upp bland seniorerna. Steget är kanske inte så väldigt stort. Fjolårets Riksmästare, Maria Nilsson från Jönköping, blev i år sexa i senior-SM.



ANNIKA WESTERBERG från Mölndal imponerade i Riksmästerskapen och fick beröm från alla håll.

variant av konstsim, där dock svårighetsgraden inte riktigt räckte till.

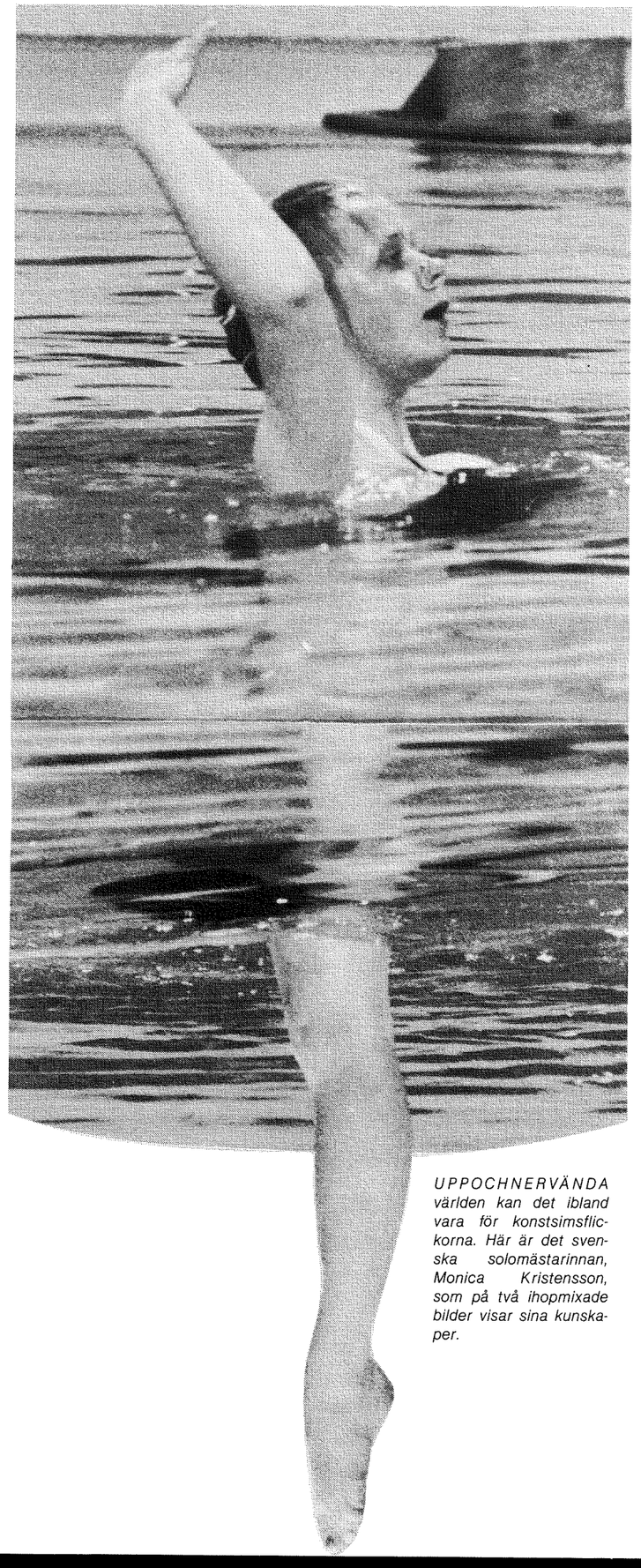
Lagtävlingen är tyvärr inte mycket att orda om. Att endast tre lag var anmälda var fattigt nog. Nu blev det bara två . . .

Konstsimsflickor testade Arnhem inför junior-EM

I påskas fick våra juniorer som är uttagna till EJM i konstsim bekänna färg inför europaeliten. Det var vid 5-nationerstävlingen i Arnhem, där de fick tävla mot Storbritannien, Västtyskland, Schweiz och värdlandet Holland, d v s Europas bästa konstsimsnationer.

Marie Nilsson och Susanne Hedström gjorde sitt bästa, men det skall erkännas att de kom till korta i den här samlingen. Figurtävlingen gick väl hyfsat med svenska ögon sett men än är det långt kvar till europatoppen. Maries solo var godtagbart, medan paret ännu icke är färdigt. Det innehåller många vackra och svåra kombinationer som flickorna tyvärr ännu ej behärskade. Synkroniseringen var ej fullständig, men med ihärdig träning fram till början av augusti och med SM och SOC som kontrollstationer på vägen mot EJM bör såväl landslagstränaren som de aktiva hinna få allt att stämma.

Just nu är musikprogrammen till synes för svåra, men Eva Svensson måste bevisa att hon denna gång verkligen får programmen klara till det stora eldprovet där det gäller att visa att Sverige fortfarande behåller sin femteplats i Europa.



UPPOCHNERVÄNDA världen kan det ibland vara för konstsimsflickorna. Här är det svenska solomästarinnan, Monica Kristensson, som på två ihopmixade bilder visar sina kunskaper.

Nya konstsimsdomare utbildade på Bosön

Helgen 14-16 mars hölls två domarkurser på Bosön, en D2 och en D3. Lärare vid kursen var för den rent bedömningstekniska biten undertecknade. Set Hjärpe föreläste om tävlingsledares uppgifter, tävlingsregler och hade dessutom alkoholinformation.

Stefan Sundelin som är lärare på Bosön hade lektioner i pedagogik, ledarskap och kursplanering, eftersom D3-utbildningen siktar på att utbilda blivande kursledare förutom att ge repetition i bedömning.

Under kursen varvades teori och träning i praktisk bedömning. Bl.a. avslutades lördagskvällen med fyra timmar praktisk bedömning, så att de nya domarna fick känna på hur det kan vara vid en stortävling, där man som domare ofta får döma under långa pass. Det var en samling trötta domare som transporterades ut till Bosön från GIH-badet, där vi hade arbetat.

På söndagsförmiddagen fick samtliga domare döma i ett DM för Stockholm, både figurer, solo och par. Deltagarna i D3 fick dessutom vid något tillfälle fungera som panelledare eller biträdande tävlingsledare och speaker.

I stort sett infriades kursdeltagarnas förhoppningar på kursen, trots en del omstuvningar i schemat. Här följer en sammanställning av kursvärderingarna samt en kommentar av kursarrangören Marianne.

KURSENS BÄSTA SIDOR

Enligt D3: den praktiska tävlingsbedömningen, praktisk bedömning av figurer och musiksim samt tävlingsledarens uppgifter.

Enligt D2: den praktiska tävlingsbedömningen, praktisk bedömning av figurer och musiksim, de teoretiska genomgångarna av figurer och musiksimningen. Vad domaren ska tänka på och kan utsättas för, de ingående diskussionerna om olika momenten, omsättningen teori - praktik.

KURSENS SVAGHETER

Enligt D3: pedagogiken, ledarskapet, kursplaneringen. Det mest neutrala som man alltså inte behöver vara konstsimkunnig för, var enligt min mening dessa lektioner och vi kunde utnyttja folkhögskolans samverkanslärare. Tyvärr blev inte dessa timmar vad kursdeltagarna väntade sig. Kanske till en viss del berode på att man har svårt acceptera ett av målen med steg 3-utbildningen, nämligen att man utbildas till kursledare samtidigt med repetition av bedömningen.

En annan lektion som inte uppskattades i så hög grad var den teoretiska genomgången av musikbedömning. De har troligen redan dessa kunskaper och kände det inte som någon nyhet. Vi ska utvidga lektionsinnehållet till nästa gång samt komplettera årets med att skicka ut en översättning av materialet från domarkursen i Washington förra sommaren.

Den snabbt genomrabblade lektionen psykologi ur domarsynpunkt gav inte heller det som avsågs. Vi hann inte gå in så mycket på egna upplevelser utan måste hasta iväg till GIH-badet för praktisk bedömning eftersom Bosöns bassäng inte är tillräcklig för konstsim, vilket också påpekas i många utvärderingar som mycket otillfredsställande.

Man hade också önskat tidigare information om t.ex. vilken grupp som skulle ingå i tävlingen, för att kunna bättre förbereda sig inför uppgiften.

Man önskade att det hade varit högre klass på de aktiva som ställde upp för bedömning. Ett svårt problem eftersom det inte får kosta något. Landslaget är naturligtvis mest attraktivt att få bedöma, men de finns inte att tillgå hur och när som helst.

Enligt D2: Även D2 tyckte informationen om musikbedömningen var i magraste laget. Kritiken mot Bosöns otillräckliga bassäng var hård. Schemat hölls dåligt och det blev stressigt vid en del förflyttningar. Synd om det upplevdes så, eftersom den planerade tidsåtgången inte hölls så helig, eftersom vi upplevde det som om pågående diskussioner var alltför givande för att brytas. Men ett klart uttalat önskemål är att kursen utökas tidsmässigt, helst över två helger med viss tid emellan. Samt föreslogs att hela fredagen också utnyttjas eftersom man ändå måste ta ledigt.

ÖNSKADE ÄNDRINGAR

D3: Teori figurer, mer praktik, mer tävlingsbedömning. Att D3 enbart utbildar domare, separat kurs för tävlingsledare och kursledare. Att D3 hålls som separat kurs med exakt bedömning av de svåraste figurerna med landslaget som objekt. Till allas vår förtvivlan finns fortfarande inget **exakt system** att döma efter. Man har ännu inte lyckats heltäckande beskriva hur de olika figurerna ska utföras för att bedömas som 10, 9, 8 osv. Och till vårt försvar kan väl sägas att det inte beror på lärarnas okunnighet utan alltså är en världsvid åkomma bland domare. Man kan diskutera i det oändliga. D3 önskar också få nyheterna, även de på väg, skriftligen, t.ex. FINA-bulletinen. Badet borde ligga närmare förläggningen. Mer tid kunde ägnas till diskussioner - det blir stressat på två dagar även om alla timmar utnyttjas.

D2: Inte så långa dagar, hellre fler. Bassängen dålig. Det var kyligt i både kurslokalerna och rummen. Vilket dock inte undertecknad hade någon känning av, eftersom jag har inbyggd kamin. Önskades diskussion efter den tävlingsmässiga musikbedömningen. Föreslogs att filmer används vid både teorigenomgången och ev. istället för det önskade landslaget. De filmer som finns är tyvärr inte av särskilt hög standard, varken kvalitetsmässigt eller som undervisningsmaterial. Men vi föreslår att samtliga inblandade drar sitt strå till stacken och filmar vid de tävlingar man har möjlighet närvara vid. Meddela gärna undertecknad om något bra material finns.

Tack alla ni som deltog i kurserna och som har vädrat era åsikter, de är härmed redovisade och också insorterade i huvudknoppen. Vi kommer i fortsättningen att bara vara bättre och bättre - som domare och kurslärare.

MARIANNE WILI BLOMÉ
OCH BARBRO KYLVÅG

Elitdomare i konstsim

För att kunna behålla sin elitdomarkompetens kommer KK att kräva att man är med och dömer tävlingar under 1980. Det är nödvändigt även för en domare att träna och att informera sig om vad som händer inom konstsimmet.

Följande domare har av KK utsetts till elitdomare 1980:

Anna-Karin Alvén, Anette Bruhn, Marianne Wili-Blomé, Ragnhild Blomgren, Harriet de Giorgio, Barbro Hedsten, Set Hjärpe, Barbro Kylvåg, Ann-Catrin Lindberg, Lena Morén, Anna Näslund, Eva Nörringer, Charlotte Otterlid, Anne Purra, Eva Svensson.

UTE-SM I SIMNING I RONNEBY 1-4 AUGUSTI 1980

Svenska Simförbundet inbjuder härmed till 1980 års-SM i simning.

Medarrangör:	Ronneby Simsällskap	
Plats:	Ronneby Brunn, Ronneby	
Tävlingstider:	**Försök**	**Final**
Fredag 1/8	09.30	17.30
Lördag 2/8	09.30	17.30
Söndag 3/8	09.30	17.30
Måndag 4/8	09.30	17.30
Träningstider:		
29-31/7	06.00-19.00	
1/ 4/8	06.00-09.15, 15.00-17.15	

Anmälan:

Anmälningstiden utgår fredagen den 18 juli 1980.

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.

OBS!

Anmälan insändes till Ronneby Simsällskap, Box 58, 372 01 Ronneby.

Formuläret och startkorten måste vara **noggrant ifyllda** med bl.a. uppgift om **var** och **när** kvaltiden har uppnåtts.

Ofullständigt ifyllda startkort betraktas som ogiltiga och återsändes.

Tidstillägg:

På varje anmäld tid noterad i 25 m bana kommer ett tidstillägg att göras, detta för att få en rättvisare seedning vid försökstävlingarna. Tidstillägget är skillnaden mellan kvaltiden för 25 m- resp. 50 m bana.

Ex. anmäld tid 100 m frisim 50,01 (25 m bana), då kvaltiden är 53,10 (25 m) resp. 54,80 (50 m) blir tidstillägget 1,7 sekunder. Gällande tid blir då 51,71 för ovan anmälda tid.

OBS! TIDSTILLÄGGET GÖRES PÅ PLATS I RONNEBY AV ARRANGÖRERNA.

800 m frisim damer: Anmälan kan göras med 800 m eller 1500 m tid. Därefter göres seedningen efter den östtyska poängtabellen.

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

Straffavgift: Laguppställning, som inges senare än 1 timme före resp. tävlingspass början accepteras endast vid erläggande av en straffavgift på 100:-. Straffavgiften, som tillfaller Ronneby SS, måste betalas omedelbart på plats för att start skall tillåtas.
Angiven startordning får ej ändras.

Anmälningsavgift: 10:-/individuell start
20:-/lag-start, skall inbetalas samtidigt som anmälan till Ronneby Simsällskaps postgiro 26 45 26-5.

Efteranmälning: Efteranmälningstiden utgår onsdagen den 30 juli kl. 12.00.

Efteranmälningsavgift: 100:-/individuell start
200:-/lag-start, skall inbetalas samtidigt som efteranmälan till Ronneby Simsällskaps postgiro 26 45 26-5.

Avanmälan: Återtagande av anmälan är tillåtet. För första dagens tävlingar (1/8) kan avanmälan göras fram till kl. 18.00 31/7. I övrigt skall alla strykningar göras 24 timmar före resp. tävlingspass. Därvid återbetalas ej anmälningsavgiften.
Avanmälan göres till Ronneby Simsällskap.

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

Seedning: Grenarna 800 och 1500 m frisim seedas och genomförs med direkt final.
Deltagarna seedas med utgångspunkt från tidigare uppnådda resultat.
Tävlingarna genomföres med seedade försöksheat enligt EM- och VM-modellen. D.v.s. om en gren går i tre heat, simmar den simmare som har bästa anmälningstiden i heat 3 bana 4, näst bästa tid i heat 2 bana 4, tredje bästa tiden i heat 1 bana 4, sedan får den simmare som har fjärde bästa uppnådda tid bana 5 i heat 3 o.s.v.

Tävlingslicenser: Alla simmare som har eller skall fylla 12 år under kalenderåret 1980 måste ha tävlingslicens.
Saknas tävlingslicens får vederbörande ej starta.

Kvalnormer:

1. Kvaltid: Gällande kvaltider finns angivna under rubriken **Grenar och Grenordning.**

2. Kvaltermin: Kvaltiderna skall vara uppnådda under tiden 26/7 1979 - 18/7 1980.

3. Kvaltävling: Som kvalificerande tävling räknas sådan tävling där minst 2 föreningar deltagit eller tävling där resultatlistan är underskriven av kontrollant från annan förening och som sanktionerats av resp. SDF. Resultatlistan måste dessutom finnas hos Svenska Simförbundet.

Grenar och grenordning

		Kvaltid 25 m	50 m
Fredag 1/8			
1. 200 m frisim	herrar	1.56,10	1.58,20
2. 200 m bröstsim	damer	2.50,10	2.54,40
3. 100 m ryggsim	herrar	1.03,30	1.03,90
4. 100 m fjärilsim	damer	1.07,40	1.07,40
5. 200 m medley	herrar	2.14,00	2.19,00
6. 800 m frisim	damer *	9.29,40	9.34,60
	1500 m tid	17.53,70	18.23,70
Paus			
7. 4 × 100 m medley	herrar	4.04,00	4.12,30
8. 4 × 200 m frisim	damer (RM)	8.52,40	9.03,50
Finaler enligt ovan			
Lördag 2/8			
8. 400 m frisim	herrar	4.08,70	4.14,20
9. 100 m frisim	damer	1.00,30	1.01,30
10. 100 m bröstsim	herrar	1.08,50	1.11,50
11. 200 m ryggsim	damer	2.29,00	2.33,80
12. 200 m fjärilsim	herrar	2.12,90	2.14,30
13. 400 m medley	damer	5.17,70	5.23,60
Paus			
14. 4 × 100 m frisim	herrar	3.39,40	3.45,90
Finaler enligt ovan			
Söndag 3/8			
15. 400 m frisim	damer	4.32,30	4.35,90
16. 100 m frisim	herrar	53,10	54,80
17. 100 m bröstsim	damer	1.18,50	1.21,80
18. 200 m ryggsim	herrar	2.16,10	2.18,60
19. 200 m fjärilsim	damer	2.29,00	2.29,00
20. 400 m medley	herrar	4.48,90	4.55,30
Paus			
21. 4 × 100 m frisim	damer	4.05,80	4.11,20
22. 4 × 200 m frisim	herrar	7.54,50	8.13,40
Finaler enligt ovan			
Måndag 4/8			
23. 200 m frisim	damer	2.09,70	2.12,10
24. 200 m bröstsim	herrar	2.29,50	2.35,00
25. 100 m ryggsim	damer	1.10,20	1.12,00
26. 100 m fjärilsim	herrar	59,60	1.00,30
27. 200 m medley	damer	2.30,20	2.33,70
28. 1500 m frisim	herrar *	16.30,90	16.56,80
Paus			
29. 4 × 100 m medley	damer	4.41,70	4.45,60
Finaler enligt ovan			

*) 800 och 1500 m frisim genomföres med direkt final. "Bästa heatet" avverkas under finalpasset och övriga heat under försökspasset.

Regel 804 och 805: Studera extra noga dessa regler i Svenska Simförbundets tävlingsbestämmelser.

Övrigt:

Inkvartering: All inkvartering av simmare och ledare handhaves av Ronneby Brunn, tel. 0457/127 50. Postadress: Box 191, 372 01 Ronneby.

SM-byrån: SM-byrån är under SM-veckan (vecka 30) placerad invid receptionen å Ronneby Brunn. SM-byrån är öppen dagtid mellan kl. 08.00 - till tävlingens slut.
Övriga dagar Brunnens reception.

Biluthyrning: Bilar kan under SM-dagarna förhyras av **AB Sven Jeppson,** Ronneby, tel. 0457/128 60, av **SAAB ANA,** Ronneby, tel. 0457/129 30.

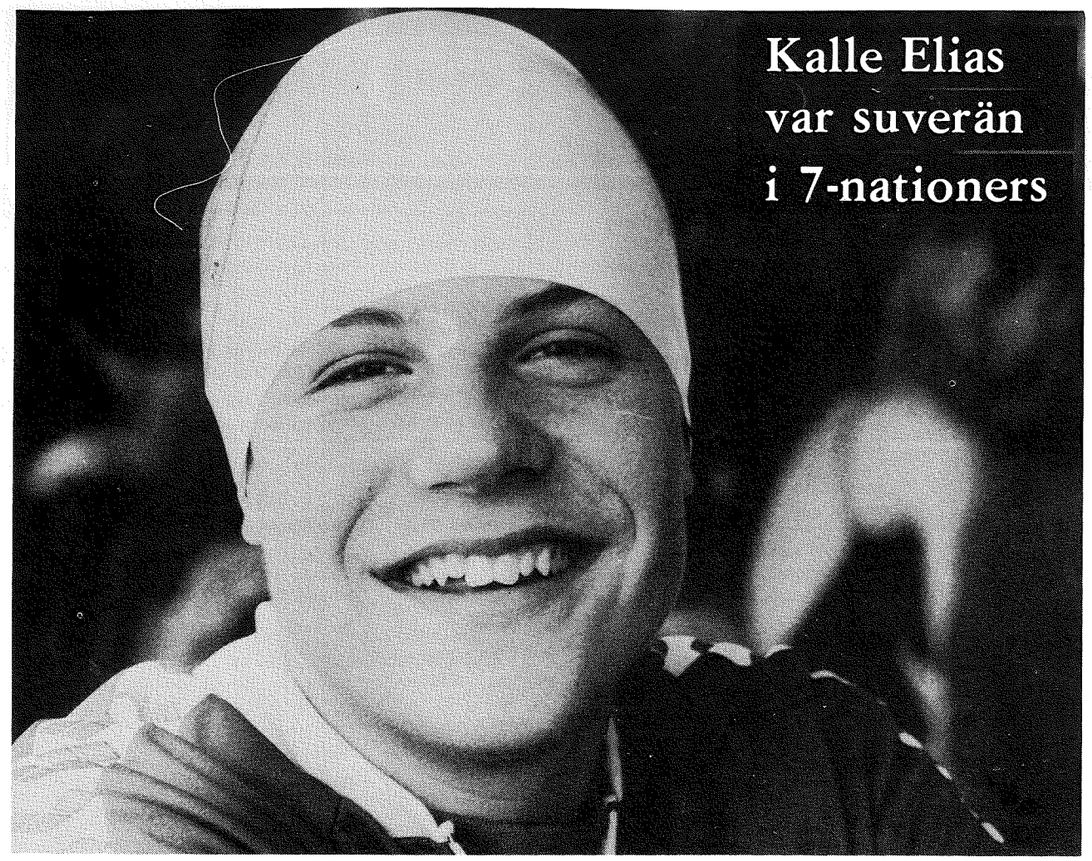
Biljetter: Biljettpriser: Seriebiljett 45:-. Biljetter till finalerna 10:- och till försöken 5:-.
Seriebiljetterna berättigar till entré till samtliga tävlingar såväl försök som finaler.
Biljetter kan beställas hos Ronneby Simsällskap på tel. 0457/163 91, simsällskapets kansli eller på tel. 0455/470 31 efter kl. 17.00.

Upplysningar: Upplysningar om SM-tävlingarna kan lämnas på Ronneby Simsällskaps kansli, tel. 0457/163 91, eller Harald Ekberg, tel. arb. 0455/250 50/142, bost. 0455/470 31.
Efter den 12/6-80 kan upplysningar lämnas i receptionen Ronneby Brunn.

Insimningstider: Insimning från kl. 06.00-09.15 före försöken samt två timmar före final. Försöken äger rum kl. 09.30 och finalerna kl. 17.30.

Ledarträff: Ledarträff kommer att anordnas lördagen den 2 augusti. Anmälan till ledarträffen kan göras i samband med anmälan till tävlingen.

Simmarträff: Diskotek för simmarna kommer att anordnas. Tidpunkt kommer att meddelas på plats.



KALLE ELIAS från Linköping gjorde fina insatser i 7-nationers. (Foto: Roger Stark)

Förra året kom Sverige femma vid 8-nationerstävlingen i Bremerhaven. I år, när förra årets trea, Storbritannien inte deltog, blev vår målsättning att bli trea. För att nå den placeringen var vi tvungna att besegra Holland på deras egen hemmaplan, eftersom vi visste att Italien och Västtyskland skulle vara alltför bra för oss.

Deltagande nationer var Italien, Västtyskland, Holland, Belgien, Spanien, Danmark och Sverige.

Det blev visserligen en spännande kamp mellan Holland och Sverige om tredjeplatsen. Vad sägs om följande:

Holland ledde efter första passet med 1,5 poäng, efter två pass med 2,5 poäng - och att vi under tredje passet (det sista) ett tag ledde före Holland med fem poäng, men till slut fick stryka på foten med 7,5 poäng.

Samtliga våra simmare gjorde verkligen stronga insatser. Åtskilliga personliga rekord noterades och jättefina kämpainsatser utfördes. Stämningen var på topp hela tiden, hejaramsan från EM 77 är nog en schlager i Drechten...

Anmärkningsvärt är att Sverige var den enda nation som hade enbart "64-or" med i laget.

Kampen om första plats blev överraskande hård, då Västtyskland var mycket starka och pressade italienarna och det var först under sista passet som Italien kunde dra ifrån poängmässigt. Den italienska segern kan först och främst tillskrivas flickorna med Roberta Felott i spetsen. Ett nationsrekord noterades under tävlingarna. Det var just Felotti som på 400 m medley (4.58,64) slog italienska rekord.

Tävlingarnas mest imponerande simmare var utan tvekan Kalle Elias från Sverige och LASS. Kallt och taktiskt utmanövrerade han allt motstånd på 400 m frisim och 1 500 m frisim. Kalle utsågs följdriktigt till bäste svensk.

Meste poängplockare blev annars Malmös Anders Schöön efter bl a tredjeplatser på 200 m medley, 400 m medley, 200 m rygg samt två fjärdeplatser.

Thomas Håkansson, Stockholmspolisen, utsågs enhälligt till största överraskningen på pojksidan. Haakansson, som han hette under tävlingen, tog en tredjeplats på 100 m frisim med den fina tiden 51,34.

På flicksidan gjorde Anna-Karin Andersson från Varberg en helgjuten insats. Framförallt var hennes tredjeplats på 200 m medley (2.27,19) imponerande.

Anna-Karin Pettersson från Jönköping tilldelades överraskningspriset bland flickorna efter hennes 9.18,87 på 800 m frisim, vilket gav henne en femte plats.

Tränarna Classe Widén (head coach), Selden Fritschner, Thomas Jansson och Gunnar Fornander gjorde ett mycket fint arbete och fick dessutom tillsammans med lagkaptenerna Eva-Lill Eriksson och Jan-Anders Olsson, ett oerhört fint "go" i laget.

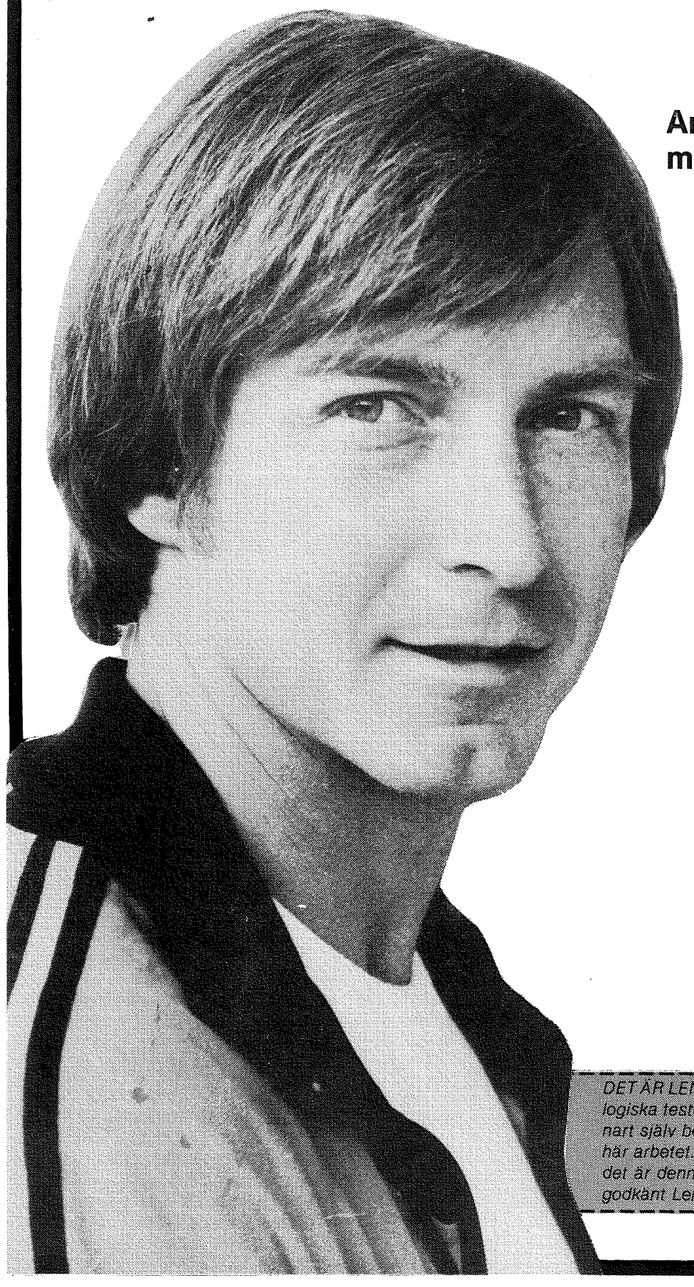
1981 års tävling avgörs under påskhelgen i Danmark. Eftersom Storbritannien då lovat vara tillbaka blir det åter en 8-nationers tävling.

BERTH JOHANSSON

Fysiologiska tester av landslagssimmare

TEKNISKT MAGASIN

— Av Lennart Gullstrand och Ingvar Holmér —



Del 3

Anaerob energileveransmätningar av blodmjölksyra.

I januarinumret av Simsport redovisades en del av resultaten från landslagssimmarnas fysiologiska tester. Det rörde sig då mestadels om maximal syreupptagning, som en del av energifrigöringen. I den här artikeln kommer den anaeroba energidelen att presenteras och olika tolkningar av och funderingar kring simmarnas resultat att redovisas.

Vid kortvariga, maximala prestationer hinner inga större mängder syrgas att transporteras till muskeln. I stället tvingas muskeln att arbeta anaerobt, d.v.s. att glykogen spjälkas i muskeln till energi och mjölksyra. Den procentuella andelen energi från anaeroba och aeroba processer under hårt arbete bestäms framför allt av arbetstidens längd. Tabell 1, på nästa sida, som även fanns med i januariartikeln, visar fördelningen i % vid olika simdistanser (2).

Distans	anaerobt	aerobt
100 m	80	20
200 m	60	40
400 m	40	60
800 m	17	83
1500 m	10	90

Även denna gång är det angeläget att påpeka att det av totalt 25 individuella

Forts. nästa sida

DET ÄR LENNART GULLSTRAND (bilden) som utfört de fysiologiska testerna, samt skrivit artiklarna i den här serien. Lennart själv berättar också om Ingvar Holmérs viktiga roll i det här arbetet. Det är Ingvars tankebanor som förverkligats och det är denne fysiolog med världsrykte som läst igenom och godkänt Lennarts artiklar m.m. (Foto: Roger Stärk)

Forts. fr. föreg. sida

SM-grenar är 18 som simmas på 100 och 200 m, där alltså den anaeroba delen står för den mesta energin. Detta måste vara värdefull information för en tränare då han planerar träningen för sina simmare.

MJÖLKSYREKONCENTRATION

Vid de tester som landslagssimmarna nu genomgår på GIH har vi tittat på koncentrationen av mjölksyra i blodet efter arbete för att få en uppfattning om den anaeroba energiförbrukningen. Detta har dels skett vid submax- och maxarbete i simrännan, dels vid olika distanser och serier vid vanlig simning i 25-metersbassäng. Vid våra mätningar i rännan har arbetstiden varit 4-6 minuter, beroende på när den totala utmattningen inträffade. Orsaken till denna arbetstid var att maximal syreupptagning mättes vid dessa tillfällen.

Vid försök att hitta en lämplig träningsfart för varje simmare har blodmjölksyra tagits under en progressiv 10 × 100 m-serie med start ung. 1:30. Den fart som sammanfaller med en starkt ökad mjölksyrakoncentration i blodet definieras som aerob-anaerob tröskel. Träning på denna fart anses effektivt befrämja utvecklingen av den maximala syreupptagningsförmågan (4, 5, 6). Utseendet på kurvan, som beskriver sambandet mellan simhastighet och mjölksyra, kan ge oss en värdefull information om både den aeroba och anaeroba kapaciteten.

Figurerna 2 och 3 visar koncentrationen av mjölksyra vid ökad simhastighet hos två landslagssimmare vid tre skilda tillfällen under simmaråret.

Kurvornas utseende varierar mellan olika simmare, men även hos en och samma simmare vid olika tillfällen, som ett resultat av träningstillståndet. Denna variation hos en och samma simmare beror på i huvudsak två faktorer. Den ena har att göra med muskelcellens förmåga och kapaciteten att frigöra energi. Variationer i simmarens aeroba och anaeroba kapacitet avspeglar sig i kurvans förlopp.

Den andra faktorn är av fysikalisk-biomekanisk natur och påverkas framför allt av simmarens teknik.

Vid en titt på PAM:s kurvor verkar testet den 5/4 vara mest tilltalande av den anledningen att han vid höga hastigheter simmade med en lägre mjölksyrakoncentration, än de två andra gångerna och dessutom nådde den högsta konc. på den sista, maximala 100-metaren. Detta illustreras också av värdena i tabellen på fig 2, som ger Hla-konc vid samma hastighet i de olika testerna. På lägre farter (1:11-1:06), som är helt "aeroba" var inblandningen av mjölksyra de två andra gångerna dock lägre, vilket skulle kunna tyda på en effektivare aerob energileverans. Med andra ord har PAM tränat mycket och länge på just dessa hastigheter.

Bakom kurvan den 5/4 ligger mer mjölksyraträning, vilket ger dels en något högre basnivå, dels en senare och brantare stigning. Inne-SM hade avverkats någon vecka innan.

Kurvan den 13/6 kommer sannolikt att få ett mycket likartat utseende, eftersom det var ung. 6 veckor kvar till ute-SM. Vila, mjölksyra och farttträning återstod.

Den lägre inblandningen av mjölksyra på lågfart talar för att man fortfarande var inne i en period med mycket aerob träning. Effekten av träningen är m.a.o. tydligast på den fart man för tillfället mest tränat. Decemberkurvan visar att denna icke-JSM-tävlande simmaren befann sig i en grovträningsperiod med lite inslag av den typ av fart- och "syraträning" som bedrivs inför en mästerskapstävling.

P.A.M.

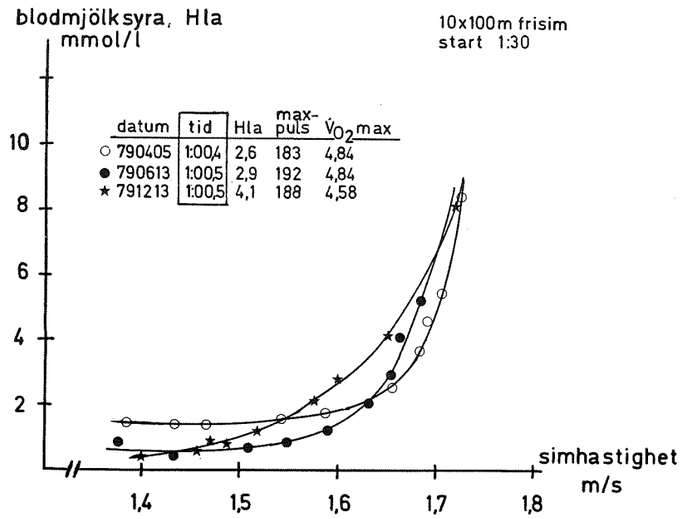


Fig. 1. Mjölksyrakoncentrationen i blod vid ökande simhastighet på en svensk landslagssimmare. Mätningarna är gjorda vid skilda tillfällen under en simsäsong. I den infällda tabellen i figuren har samma hastighet vid de olika mätningarna markerats för att se vilka skilda mjölksyrakoncentrationer de orsakar.

T.G.

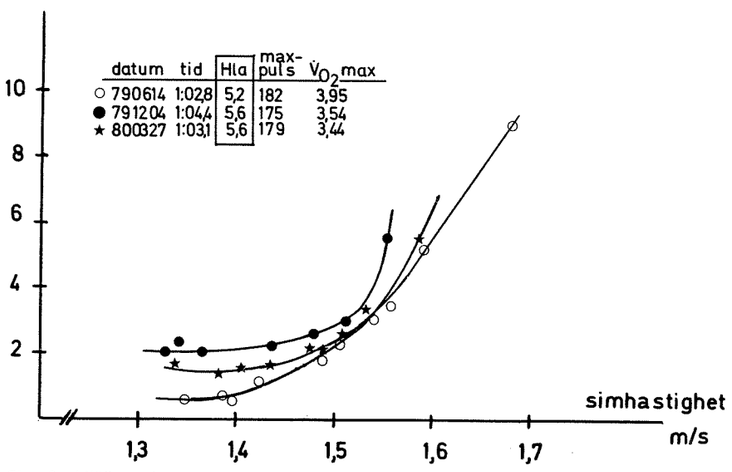


Fig. 2. Mjölksyrakoncentrationen i blod vid ökande simhastighet på en svensk landslagssimmerska. I den infällda tabellen i figuren har samma mjölksyranivå markerats för att se den motsvarande simhastigheten.

Typen av träning simmaren bedriver avspeglar sig således i typiska förändringar i kurvornas utseende.

KONSTANT KONCENTRATION

I bilden med T.G.:s tester har mjölksyrakoncentrationen hållits konstant, varvid man kan se variationen i simhastighet mellan testerna (fig. 2). Den högsta farten vid drygt 5 mmol/l kunde hållas ung. 6 veckor före ute-SM. Vid detta tillfälle nåddes en klar topp i fråga om förmåga att kunna simma fort på den sista maximala 100-metaren i den progressiva serien. T.G. kunde då simma denne dels ca. 4 sek snabbare, dels med ung. 50% mer blodmjölksyra än under de två tidigare tillfällena.

I båda exemplen sammanfaller de ur anaerob synpunkt bästa kurvorna med den högsta syreupptagningsförmågan under simning. Detta är dock inte alltid fallet.

Speciellt fig. 1 ger oss anledning att spekulera lite i frågan om träningens utformning i framtiden.

1. Drygt 70% av alla simtävlingsdistanser kräver övervägande anaerob energiförsörjning. Är den nuvarande fördelningen mellan aerob och anaerob träning hs våra simmare motiverad?

Kan träningen för tävlande på 100- och 200 m distanser göras mer anaerob?

2. Måste träningen under uppbyggnadsperioderna vara av den karaktären att den anaeroba kapaciteten sjunker?

Figuren visar tydligt hur förmågan att bilda mjölksyra (att arbeta anaerobt) varierar med tävlings- och träningsperioderna under en säsong. I anslutning till de stora mästerskapen infaller de högsta värdena.

Utvecklingen av den anaeroba kapaciteten i ett längre tidsperspektiv är intressant. Från inne-SM 1978 till samma tävling två år senare har denna kapacitet ökat med drygt 10% på herrsidan och omkring 30% på damsidan. Av denna bild 1 kan också utläsas en klar differens i mjölksyraproduktion mellan damer och herrar. Denna differens har dock under åren minskat kraftigt.

FORTSÄTTER STIGA

Märk att kurvan för flickornas max. blodmjölksyra, till skillnad från pojkarnas, fortsätter att stiga i december månad 1978 och 1979. Orsaken till detta måste vara att flickorna, som är några år yngre än pojkarna i landslagsgruppen, tränar sig i form för JSM. Det äger rum i början av december. Kanske är just denna ytterligare mästerskapstävling, med allt vad det innebär av mjölksyra- och farttträning, en av orsakerna till att flickornas maximala mjölksyranivå närmat sig pojkarnas.

Vi bör i detta sammanhang även ha med observationen att resultaten vid stora internationella tävlingar (EM, VM, FINA-Cup) oftast är bättre än de vid ute-SM, som 3-4 veckor tidigare varit uttagningstävling. Tanken är här att simmarna tvingas "toppa om" med mycket inslag av fart- och anaerob träning och att effekten då blir likt den flickorna får vid JSM.

Simmarna når snabbare en högre anaerob kapacitet med tätare träning av anaerob träning-farttträning.

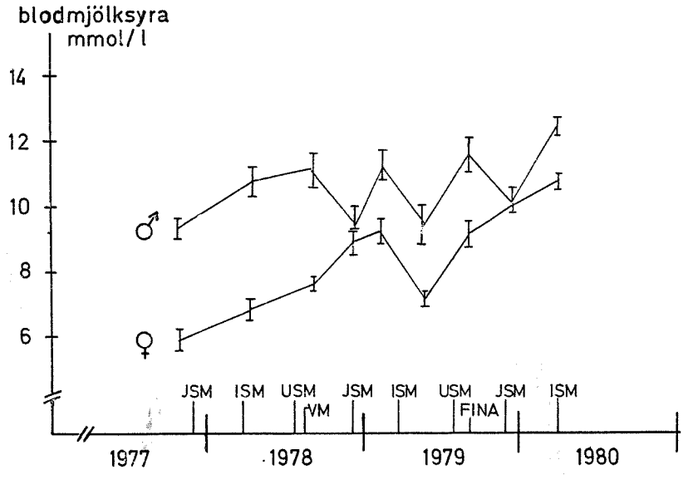


Fig. 3. Maximal blodmjölksyra hos svenska dam- och herrlandslagssimmare under en flerårsperiod. Värdena är tagna efter 4-6 min. maximalt arbete i den s.k. simrännan, då även maximal syreupptagning mättes. n = 5.
På tidsaxeln är stora nationella- och internationella mästerskapstävlingar markerade.
JSM - Svenska Juniormästerskapen
ISM - Svenska Inomhusmästerskapen
USM - Svenska Utomhusmästerskapen
VM - Världsmästerskapen i Berlin
FINA Cup - Internationell stortävling i Tokyo.

Det ska påpekas att simmarna i testgruppen varierat något under åren. Spridningsmåttet antyder emellertid att reaktionen hos gruppen har varit mycket likartad från gång till gång.

I Hermanssons och Karlssons undersökning (1) av 1967 års landslagssimmare har man i enstaka fall visat på liknande utveckling av förmågan att producera mjölksyra under en simsäsong. Den gamle mästersimmaren Jan Lundin noterade vid tiden för utomhus-SM en 15%-ig stegring i förhållande till januarivärdet. Detta sammanfaller mycket väl med de här redovisade resultaten.

VÄSTTYSK UNDERSÖKNING

En västtysk undersökning av elitsimmare, genomförd under internationella tävlingar, visar på följande maximala medelvärden av koncentration av blodmjölksyra efter loppen (4):

100 m	200 m	400 m	1500 m
15,45	16,42	13,57	8,69 mmol/l

Alla värdena härrör från herrarnas frisim, men några signifikanta skillnader mellan olika simsätt eller mellan dam- och herrvärden kunde i denna undersökning inte fastställas.

Det är ingen tvekan om att tävlingssituationen är mer motiverande än laboratorieförsök och förmår simmarna att ta ut sig mer. Detta kan förklara varför värdena under tävling ligger högre än de vi uppmätt i samband med tester på GIH.

Extremvärdet i den tyska undersökningen är 19 mmol/l. Jan Lundin hade närmare 18 mmol/l som mest vid mätningar under tävlingsförhållanden.

Vi vet ju av erfarenhet att hård mjölksyraträning inte kan bedrivas hus ofta som helst under t.ex. en vecka eller en månad. Kroppen blir "nerbruten" av den sorts träning och måste återhämta sig. Frågan är dock om vi vet tillräckligt om vilket mönster vi ska använda för att kunna träna så mycket anaerobt som möjligt med bibehållen effektivitet och utan att få s.k. "nerkörningseffekter".

Hur bör ett träningsprogram vara sammansatt för att ge en allsidig och effektiv uppbyggnad av kroppen och motverka nedgången i olika funktioner under simmarårets olika perioder?

Varje medveten tränare måste ha ställt sig frågan om det verkligen ska vara nödvändigt med denna totala nedbrytning av kroppen som under mellansäsongerna resulterar i träningstider på knapp styrfart. Den eftersträvade tävlingsfarten brukar då vara utom all tanke. Den gamla kända klyschan att man måste ha varit riktigt dålig innan man kan bli riktigt bra måste omprövas. Det kanske är en sanning med modifikation. I varje fall måste man kanske inte dålig under så långa perioder som nu innan man kan bli bra.

En del av dessa frågor kan vi kanske besvara med fortsatta undersökningar av simmare och erfarenhetsutbyta med simtränare.

Nordiska Simförbundet drar upp riktlinjer

Som framgår av ledaren av detta nummer har Nordiska Simförbundet haft styrelsesammanträde i Kuopio. Då många av de behandlade frågorna är av direkt intresse för de aktiva simmarna, deras tränare och föreningar och lämnas här en sammanfattning av vad som beslutades i Kuopio.

NORDISKA MÄSTERSKAP

De Nordiska Mästerskapen äger sedan gammalt rum med seniormästerskap utomhus och juniormästerskap inomhus vartannat år.

Nu har Nordiska Simförbundet beslutat att inomhusmästerskapen istället för att äga rum under första kvartalet "jämnt år" skall flyttas till månadsskiftet nov-dec ojämnt år. Det innebär att seniormästerskap och juniormästerskap i fortsättningen äger rum samma år.

Seniormästerskapen hålls således utomhus 1981 på Island och 1983 i Norge.

Juniormästerskapen hålls inomhus i Danmark och 1983 i Sverige.

Följande datum fastställdes:

1. NJM i simhopp 1980 16-17 augusti i Helsingfors.

2. NM i simning 1981 5-7 juni i Reykjavik

3. NM i simhopp 1981 8-9 augusti i Oslo.

4. NJM i simning och simhopp "1982" 11-13 december 1981 i Glostrup alt Helsingör.

Simkommittén fastlade också en nordisk kalender för annan tävlingsverksamhet där landsförbunden är engagerade. Denna kalender framgår av vidstående ruta.

Styrelsen godkände förslaget om inrättandet av tävlingskommitté för resp simidrott som underorgan till Nordiska Simförbundets styrelse.

Styrelsen uppmanar resp land att i största möjliga utsträckning också inbjuda domare från övriga länder till de nationella mästerskapen. Detta är speciellt viktigt i hopp, polo och konstsim. Styrelsen hemställer att de utbildningsansvariga inom respektive förbundskanslier utreder gemensam kursverksamhet för instruktörer och domare.

Danmark åtog sig att undersöka möjligheterna till att förbereda gemensam charterresa till NM i Reykjavik och Norge till EM i Split.

Efter FINA-kongressen kommer Danmark att arrangera ett seminarium om de regeländringar som beslutas på FINA-kongressen. Detta äger troligen rum i Nordjylland 18-19 oktober 1980.

Styrelsen tillstyrkte Simkommitténs förslag om att förbunden verkar för att lagkapper skall upptas på EJM-programmen i fortsättningen.

Simkommittén kommer att fortsätta att utreda möjligheterna att ordna gemensamma nordiska träningsläger. En framställning gemensamt till de nordiska länderna från Balkanländerna beslöt styrelsen utreda närmre i samband med kalenderkonferensen i år. Intresset är avvaktande.

En stadgerevision har arbetat. Styrelsen beslöt förelägga 1981 års kongress det nya förslaget till stadgar.

Sedan 1979 års kongress hade frågan om ev höjd juniorålder förklarats vilande på grund av Danmark och Finlands motstånd.

Nu beslöts på kongressens uppdrag att junioråldern höjs från 15 till 17 år i simning. Beslutet gäller från nästa NJM-tävling.

Styrelsen har arbetat på att söka anslag från Nordiska Rådet för gemensamma aktiviteter. Detta har ännu inte lyckats, men arbetet fortsätter.

Vidare kan noteras att länderna diskuterade gemensamma ställningstagande till frågor som kommer upp vid årets LEN- och FINA-kongresser.

Norska representanter redogjorde för norsk simnings preliminära ställningstagande att inte deltaga i OS 1980.

URBAN GIBSON

NORDISK SIMKALENDER

a. Trondersvöm	17-18 januari	Trondheim	25 m
b. Svenska Simspelen	16-18 januari	Borlänge	25 m
c. 3-landskamp, Eng, Dan, Nor 66 oy	31 jan-1 feb	Norge	25 m
d. 4-landskamp, Nor 63-64, Swe 63,64 Fin senior, Gfr 63-64	11-12 april	Finland	50 m
e. 7-nationers, 65 oy, Bel, Den, Hol, Ita, Esp, Swe, Gfr	18-19 april	Sverige	
f. Oslo Open	23-24 maj	Norge	50 m
g. Vadköpingsdoppet	30-31 maj	Örebro/Swe	50 m
h. Jubileumstävlingar	30-31 maj	Helsingfors	
i. Nordisk Mästerskap, sen	6-8 juni	Island	50 m
j. Europamästerskap	5-12 september	Split/You	50 m
k. Nordsjöstevnet	14-15 november	Stavanger	25 m
l. Danmark-Norge	28-29 november	Danmark	25 m
m. Nordiska Juniormästerskap	11-13 december	Danmark	25 m



DEN SVENSKA TRUPPEN VID NJM i Finland tidigare i år, övre raden fr v Sven-Arne Selling, Rolf Möller, Anders Pettersson, Mikael Holmertz, Richard Milton, Sara Pettersson, Sofia Kraft, Ann Karlsson, Helena Ödmark, Anette Philipsson, Anette Engström, Ann Linder, mellanraden fr v Mikael Möller, Anders Bergkvist, Robert Morris, Gunnar Wismar, Annika Lindholm, Annika Uvehall, Alfons Kubulenso, Hans Fredin, Åke Hansson, främre raden fr v Mikael Johansson, Olle Ferm, Karin Forsberg, Ulrika Ek, Helen Ögren, Malin Rundgren och Anders Molin.



REFERATET FRÅN NJM-tävlingarna i Finland var införda i förra numret av Simsport. Men de bilder som Olle Ferm beställt av en finländsk fotograf anlände efter pressläggningen till det numret, varför vi i efterhand visar trupp och medaljörer. Här är det medaljörerna som poserar, bakre raden fr v Anders Pettersson, Mikael Holmertz, Richard Milton, Sara Pettersson, Sofia Kraft, Ann Karlsson, Helena Ödmark, Anette Philipsson, Anette Engström, främre raden Anders Bergkvist, Robert Morris, Gunnar Wismar, Annika Lindholm, Annika Uvehall, Alfons Kubulenso och Hans Fredin.

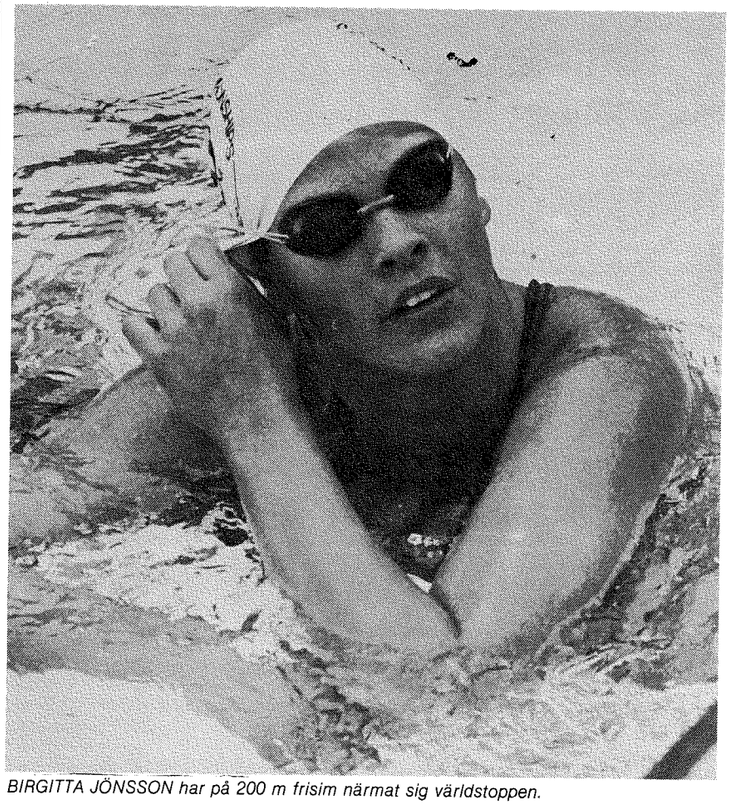
Damrekordens utveckling under 10 år

	1969-12-31			1979-12-31		
Frisim	**VR**	**SR**	**Tidsdiff. i sek.**	**VR**	**SR**	**Tidsdiff. i sek.**
100 m	58,9	1.01,5	2,6	55,41	57,54	2,13
200 m	2.06,7	2.16,1	9,4	1.58,23	2.03,36	5,13
400 m	4.24,5	4.42,4	18,0	4.06,28	4.22,56	16,28
800 m	9.09,1	9.45,0	35,9	8.24,62	8.58,07	33,45
Ryggsim						
100 m	1.05,6	1.10,6	5,0	1.01,51	1.06,36	4,85
200 m	2.21,5	2.34,4	12,9	2.11,93	2.21,09	9,16
Fjärilsim						
100 m	1.04,5	1.09,0	4,5	59,46	1.02,99	3,53
200 m	2.20,2	2.31,5	11,3	2.07,01	2.15,83	8,82
Bröstsim						
100 m	1.14,2	1.18,7	4,5	1.10,31	1.12,58	2,27
200 m	2.38,5	2.47,2	8,7	2.28,36	2.37,93	9,57
Medley						
200 m	2.23,5	2.37,4	13,9	2.14,07	2.20,06	5,99
400 m	5.04,7	5.34,5	29,8	4.40,83	4.53,49	12,66

KOMMENTAR:
Avståndet till världsrekorden i frisim är detsamma nu som för tio år sedan, med undantag av Birgitta Jönssons 200 m notering.

I medley ligger Ann-Sofi Roos' svenska rekord betydligt närmare världsrekorden än Anita Zarnowieckis resp. Ingrid Gustavssons noteringar från 1969.

Observera att svenska rekordet på 100 m ryggsim är sämre nu än världsrekordet 1969 och att noteringen på 200 m är obetydligt bättre.
Noterbart är också att rekorden på 100 m frisim 1969 innehades av Dawn Fraser och Ann-Christine Hagberg från åren 1964 resp. 1963.



BIRGITTA JÖNSSON har på 200 m frisim närmat sig världstoppen.

Smått från andra delar av vår värld

Belgien

Följande belgiska damrekord (25 m) har slagits under januari och februari:

Pascale Verbauwen: 200 m frisim (2.04,67), 400 m frisim (4.17,77) och 800 m frisim (8.43,60), 200 m bröstsim 2.38,88 av Brigitte Bosmans (15 år) och två rekord av Carine Verbauwen 100 m ryggsim 1.04,32 och 200 m medley 2.21,05.

Australien

Nationella tävlingar i Launceston (25 m). Bland de bästa resultaten märks:

Mark Morgans 1.50,19 (200 m frisim), 56,60 (100 m ryggsim), 8.03,97 och 15.22,66 av Max Metzker på 800- resp. 1500 m frisim.

Tracey Wickham presterade följande frisimsserie: 59,01, 2.03,13, 4.16,53, 8.35,60 och 16.20,54.

Liza Forrest simmade 100 och 200 m ryggsim på 1.04,96 resp. 2.14,56 och 400 m medley på 4.53,16.

Danmark

Charlotte Petersen förbättrade sitt nysatta nordiska rekord kort bana på 800 m frisim (8.54,78) till 8.53,10 vid ungdomslandskampen mellan England (321 p), Danmark (201 p) och Norge (157 p) som avverkades i Gladsaxe 2-3/2. Mette Christensen slog nytt danskt rekord på 100 m frisim tid 57,90.

REKORD-RUTAN

Aktuella rekordnoteringar 1 maj 1980

Världsrekord på 50-metersbana

DAMER

Frisim					
100	Barbara Krause	DDR	55,41	780705	Öst-Berlin
200	Cynthia Woodhead	USA	1.58,23	790902	Tokyo
400	Tracey Wickham	Australien	4.06,28	780824	Väst-Berlin
800	Tracey Wickham	Australien	8.24,62	780805	Edmonton
1500	Kim Linehan	USA	16.04,49	790815	Fort Lauderd.
4 x 100	USA		3.43,43	780826	Väst-Berlin
Bröstsim					
100	Julia Bogdanova	Sovjet	1.10,31	780822	Väst-Berlin
200	Lina Kachushite	Sovjet	2.28,36	790407	Potsdam
Fjärilsim					
100	Mary Meagher	USA	59,26	800411	Austin
200	Mary Meagher	USA	2.07,01	790816	Fort Lauderd.
Ryggsim					
100	Ulrike Richter	DDR	1.01,51	760605	Öst-Berlin
200	Linda Jezek	USA	2.11,93	780824	Väst-Berlin
Medley					
200	Tracy Caulkins	USA	2.13,69	800105	Austin
400	Petra Schneider	DDR	4.59,96	800308	Moskva
4 x 100	DDR		4.07,95	760718	Montreal

HERRAR

Frisim					
100	Jonty Skinner	Sydafrika	49,44	760814	Philadelphia
200	Rowdy Gaines	USA	1.49,16	800411	Austin
400	Vladimir Salnikov	Sovjet	3.51,20	800224	Leningrad
800	Vladimir Salnikov	Sovjet	7.56,49	790323	Minsk
1500	Brian Goodell	USA	15.02,40	760720	Montreal
4 x 100	USA		3.19,74	780822	Väst-Berlin
4 x 200	USA		7.20,82	780824	Väst-Berlin
Bröstsim					
100	Gerald Mörken	BRD	1.02,86	770817	Jönköping
200	David Wilkie	Storbr.	2.15,11	760724	Montreal
Fjärilsim					
100	Pär Arvidsson	Sverige	54,15	800410	Austin
200	Mike Bruner	USA	1.59,23	760718	Montreal
Ryggsim					
100	John Naber	USA	55,49	760719	Montreal
200	John Naber	USA	1.59,19	760724	Montreal
Medley					
200	Jesse Vassallo	USA	2.03,29	780707	Puerto Rico
400	Jesse Vassallo	USA	4.20,05	780822	Väst-Berlin
4 x 100	USA		3.42,22	760722	Montreal

Simsport har de aktuella rekorden!



Susanne slutar - liksom ”Pålle”?

- Jag har gjort mitt i bassängen. Jag känner mig inte motiverad att fortsätta träningen längre.

Detta deklarerade Susanne Ackum sedan de amerikanska mästerskapen inte givit de resultat hon hade hoppats på. Men Susanne försäkrar att hon fortfarande tycker väldigt mycket om simning som idrott.

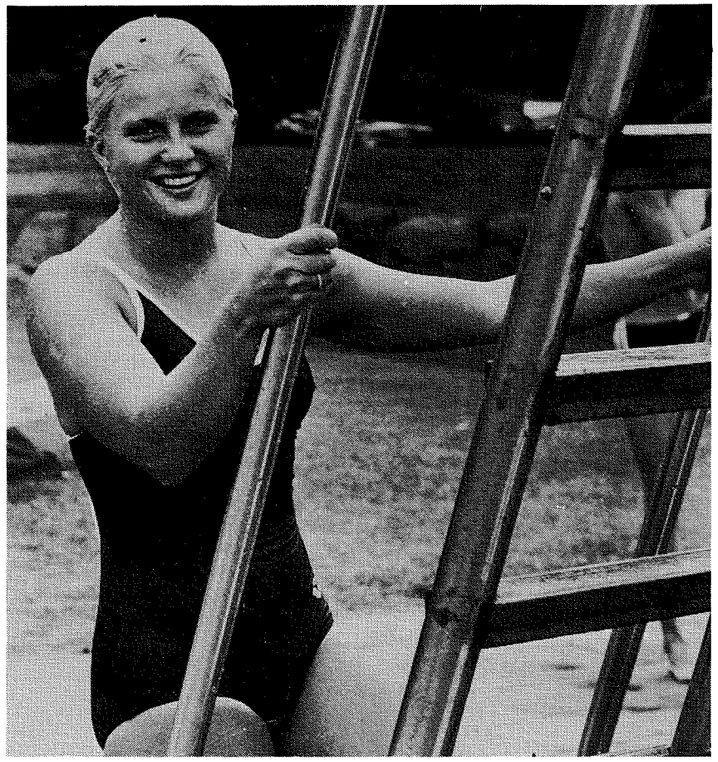
- Och jag kan tänka mig en framtid som tränare och ledare, försäkrar hon.

Hennes tränare i Sverige, Lars-Eric Paulsson, har också deklarerat att han ska sluta. Det var redan i mars, som har i stort uppslagna tidningsartiklar förklarade att han avgår i protest mot att Borlänge saknar tempererad utomhusbassäng.

Blir det allvar av det hotet förlorar svensk simning en av sina mest framgångsrika tränare. Det började med Gunnar Larsson och slutar med bl a Pelle Wikström och Per Johansson.

SM i simhopp: SVÅRA HOPP LÖNADE SIG

Vi fick tv f.f.g.-mästare när SM i svikthopp arrangerades i Västervik sista veckoslutet i mars. Det var de två svenskar som målmedvetet satsat på svåra hopp, Annie Liljeberg och Kjell Persson, som nu fick efterlängtad lön för mödan.



ANNIE LILJEBERG hade hög svårighetsgrad och lyckades med sina hopp. Det gav SM-guld.

Annie ansågs av många vara favorit till segern i båda grenarna men favoritskap är ofta betungande. Kanske var det därför som hon inledde 3-meterssvikten ganska svagt genom ett misslyckat huvudhopp framåt. Men efter det hoppet verkade nerverna inte besvära särskilt. De återstående obligatoriska hoppen klarade hon fint och även de valfria hoppen lyckades ganska väl med. Särskilt roligt var det att se hennes tyska med 2½ volt som fick domarna att sätta 7-7½ poäng, men även 2½ mollbergare ”gick i” och bara på dessa 2 hopp samlade hon drygt 100 poäng.

Annie ledde från 2:a till sista omgången och fjolårsmästarinnan Anna Binder var egentligen aldrig i närheten av att kunna upprepa sin fjolårsseger. Bronsmedaljör blev Carina Wahlqvist.

Lågsvikten däremot blev en lite mer spännande tävling. När två hopp återstod låg Eva Johansson i täten, men med en formidabel tyska med 1½ volt i pik gick Annie upp i ledningen och den släppte hon inte trots att hon sparat sitt svagaste hopp, tyska med ½ skruv, till sist. Eva behöll sin silverplats medan Anna Binder tog bronset. Fjolårsmästarinna Anita Rossing kunde p.g.a. USA-träning ej starta.

Bland damerna är det tyvärr bara Annie som vågat satsa på de svåraste hoppen men bland herrarna är det flera som har svårighetsgrader över 2,6. Däribland Kjell Persson, även om han vid detta SM föredrog att ta det säkra före det osäkra och blanda serien med ett par mindre svåra, med mer chansartade hopp.

Kjell och Börje Ekeberg utkämpade en jämn duell på 3-meterssvikten och det visade sig att Kjell valt rätt hopp. ”Pigge” missade några av sina svårare och Kjell vann därmed sitt första mästerskapstecken, men frågan är om han inte missade att få en del rutin på kuppen. Rutin att tävla med svåra hopp krävs sannerligen i den internationella konkurrensen.

Stockholmpolisen har under de senaste åren dominerat herrhoppningen och nästan alltid vunnit de SM då Mathz Lindberg inte varit med. Den här gången blev SPIF utan mästerskap då Kjell även vann lågsvikten men denna gång före en annan ”Stockholmspolis” nämligen Åke Sköld vars marginal till guldet endast blev 4 poäng. Bronsmedaljör blev Bosse Sjögren medan ”navelkliaren” Anders Alin, som ledde klart efter den första omgången, halkade ned på 4:e plats.

Gordon Grädde

Tiovo vår meste MÄSTARE!

Toivo Öhman, simhoppkommitténs ordförande, kan fortfarande falla ner från 10-metersplatån och hoppsvikter . . .det har vi sett vid skämttävlingar. Men det är femton år sedan Toivo tog ett svensk mästerskap - och inte lär det bli något nytt nu i Västerås!

Fast en sak ska vi veta om hoppledaren och TV-kommentatorn Toivo Öhman - han är Sveriges meste svenske mästare i obruten svit. Alla kategorier!

Under åren 1949-1965 vann Toivo 17 SM i höga hopp utomhus. I obruten svit.

Tvåa på alla tiders Sverigelista är Majken Åberg, IFK Norrköping, som 1937-1952 vann 16 SM i följd i slungboll, en serie som säkert kunnat bli längre om inte slungboll strukits från damernas SM-program sedan Majken Åberg tagit sin sista titel 1952.

Tredjeplatsen när det gäller en obruten svit av SM-titlar i följd i samma disciplin delas mellan brottarna Jan Karlsson, Bertil Antonsson och släggkastaren Birger Asplund.

Rapport från tränarkonferensen i Tallin

Tränarkonferensen var en simteknisk konferens för simtränare från hela Sovjetunionen. Det var cirka 300 tränare närvarande. Jämfört med en svensk tränarkonferens var medelåldern bland tränarna ganska hög. Det kvinnliga inslaget var också jämförelsevis stort.

På programmet för konferensen som varade i tre dagar, jag hade bara möjlighet att närvara första dagen, stod bl a:

- **rapport över simsäsongen 1979**
- **förberedelserna för OS -80**
- **tävlingskalendern**
- **organisationen och arbetet vid olika simcentran**
- **utbildning för simmare på sportskolorna - simcentran**
- **utbildningsorganisationen för yngre simmare (13-14 år)**
- **träningsmetoder och teknik bl a i bröstsim**
- **vetenskapliga undersökningar av landslagssimmarna**

Föreläsare var bl a olika landslagstränare med Sergej Wajtjekowski som huvudtalare, läkare och representanter från sportministeriets avdelning för simning.

Förste talare var ordföranden i sportministeriets simkommitté, **Morissev,** som talade om arbetet vid de olika simcentran. Det finns ett 40-tal simcentran i hela Sovjetunionen. Dessa stöttas ekonomiskt av Sportministeriet som därigenom kräver resultat utav de satsningar som görs.

Simcentran menade Moriseev, har **idealiska träningsförhållanden** med bra **bassänger, goda** tränarresurser, tillgång till teknisk utrustning, läkare, massörer, psykologer m.m.

Ändå utnyttjas dessa inte till fullo. Organisationen fungerar dåligt och tränarna är i många fall lättsinniga. Simcentran i Leningrad, Moskva, Vitryssland mm kritiserades mycket hårt för sitt sätt att arbeta. Tränarna delar inte med sig av sina erfarenheter till kolleger utan verkar mest intresserade av egna framgångar.

Det enda simcentrat som fick beröm var det i Charkov, platsen för 1980 års simcup. Charkov utgör en förebild för andra simcentran, bl a för sina uppnådda resultat och även för det politiska arbetet inom sporten.

Sergej Wajtjekowski pratade sedan om tävlingsåret 1979 och förberedelserna inför OS. 1979 var ett mycket framgångsrikt år. Målsättningen hade varit att komplettera landslaget inför OS, vilket man lyckats med.

Under året har ryska simmare slagit 6 världsrekord. Lina Kachushite 2.28,36 på 200 bröst ansågs vara den främsta prestationen. Landslaget har dessutom slagit DDR och närmat sig USA. OS-laget är det starkaste någonsin och har fått mycket internationell uppmärksamhet.

Wajtjekowski pratade sedan om förtjänster och brister i olika grenar. Salnikov, menade han, har ingen efterträdare förutom Tjajev på 1 500 meter.

Herrarnas lagkappslag är otillfredsställande liksom damerna på långdistans.

Damernas bröstsim är av högsta klass medan vi på herrsidan fortfarande är en bra bit från världsrekordet på 200 bröst. Den dåliga utvecklingen på fjärilsim, både bland damer och herrar, kan bero på dålig utbildning av tränarna. Fesenko, som är den ende av klass på 200 fjäril, börjar bli gammal och har inga efterträdare.

Wajtjekowski talade också om träningen. Man tränar mycket men inte med tillräckligt hög intensitet. Vad ryska simmare uträttar på tre timmar klarar man av på två timmar i USA. Dålig teknikövervakning under långa distanser på träningen, simmarna blir trötta och slarvar med tekniken.

Av någon anledning är de ryska simmarna alltid bättre på våren än på sommaren. Förklaringar till detta, kan vara att det är för mycket tävlingar och läger på våren så att simmarna blir trötta när väl sommaren kommer med de viktigaste tävlingarna. (Eftersom man har en träningsmodell i landslaget med 4 veckors gemensamt läger följt av 4 veckor hemma! på respektive simcentra kan man kanske förstå att det är svårt att orka en hel säsong på topp. DDR-kampen ligger också på våren och den är mycket prestigefylld).

Wajtjekowski menade också att de ryska landslagssimmarna har dåliga vändningar och starter. Dessutom har man vid internationella tävlingar mest diskvalificeringar.

Tränarna är för enkelspåriga och läser inte vad som händer i världen. Tränarna borde arbeta mera i grupp (huvudtränare-assistent) för att lära ut saker till varandra.

Simmarna har ofta dåliga matvanor, mattider m.m.

Fysiskt men inte psykiskt är våra simmare väl förberedda för goda resultat.

Många simmare på ett simcentra är lite "halvsjuka". Av 30-40 simmare på ett centra kanske bara ca 10 st är "felfria". Disciplinen är också dålig bl a vid landskamper. Sprit, sena kvällar m.m. Flickorna har ofta viktproblem, exempelvis Bardanova som äter för mycket glass men inte fattar att vikten beror på dåliga matvanor.

Simmarna är ofta för specialiserade, vilket beror på dåliga tränarkunskaper. Utbildningen i olika simsätt är bristfällig, en bröstsimmare kan t ex inte simma rygg över huvudtaget.

I landslaget finns nu många nya bra simmare och tränare. Förberedelserna inför OS är bra. Resurser finns, ca 12 landslagstränare, samt därtill läkare, massörer m.m. 70-75 simmare ingår i det sk olympialaget som får de bästa träningsresurser. Därutöver finns ca 20-25 simmare som har goda möjligheter att kvalificera sig till OS. OS-laget tas ut vid mästerskapstävlingarna. 1:an och 2:an är då automatiskt kvalificerade medan 3:e representanten tas ut av tränarna.

Wajtjekowski gjorde också en prognos inför OS, dels över vinnare och vinnrtider, dels över ryska resultat. Han menade att det gäller för simmarna att veta vad som krävs för att vinna och att träna för att nå bättre och bättre tävlingsresultat i tävlingarna innan OS.

Wajtjekowski menade att det krävs tider en bra bit under världsrekorden i nästan alla grenar, undantag 100 rygg för både damer och herrar. USA kommer att bli OS-simningarnas stora dominant. Själva tror ryssarna att man vinner minst 5 guld, DDR 1 guld (100 fjäril damer), Västtyskland 1 guld (100 bröst herrar) och Sverige 1 guld (Pär Arvidsson 100 fj). Övriga titlar till USA.

De psykologiska förberedelserna är viktiga så att simmarna verkligen är förberedda på att dom **kan** vinna och **kan** göra sk omöjliga tider. Sovjet måste dessutom utnyttja alla möjligheter till utbyte med USA för att utnyttja deras erfarenheter.

De ryska simmarna har ofta ett psykologiskt underläge gentemot de amerikanska simmarna som är mycket självsäkra. Ryska simmare måste visa att det går att vinna mot amerikanska simmare.

De psykologiska förberedelserna är viktiga **alla** dagar, **alla** timmar. Man måste noga undersöka vilka simmare som passar tillsammans och med vilka tränare. Allt måste vara "som vanligt", samma tidningar, historier mm. En speciell grupp får ansvara för fritiden. "Åskådarna" skall vara aktiva med en anförare och hejarklacksledare.

Förberedelserna inför OS är också ett politiskt arbete menade Wajtjekowski. Idrottens mål är viktiga när det gäller att engagera människor. Det är viktigt att behålla f d aktiva inom idrottsrörelsen. Under de långa lägerperioderna är det viktigt att sysselsätta både aktiva och ledare under lediga tider. Bl a har man för avsikt att studera engelska, både simmare och tränare. Lite udda kurser som körkort och fallskärmshoppning (tränarna) ingår också. En positiv fritid gör att man kan utveckla sig.

Därefter talade en herre vid namn **Bugajetz** från Sportministeriets simkommitté om organisationen och arbetet vid simcentran. Det var närmast pinsamt att vara åhörare och höra all negativ kritik om det arbete som utförs av tränarna vid simcentran. Åhörarna muttrade mest hela tiden och applåderade varje gång när det verkade som föredraget var över. Tyvärr var det ett långt tal där i princip samtliga ansvariga tränare fick en känga för lättsinnighet, dålig organisation och att man inte höll sportministeriet underrättade i tillräcklig omfattning om verksamheten vid simcentran.

Man skulle kunna likna det hela vid om idrottsministern i Sverige på ett riks-simmarting ställde sig upp och anklagade någon klubb för dålig träning mm och hotade dra in aktivitetsstödet. Efter den utskåpningen känns det skönt att idrottsrörelsen har den uppbyggnad och organisation som den har i Sverige. Man kan dock vara avundsjuk på de resurser som ställs till förfogande för de bästa simmarna i Sovjet, men man bör då veta att det från Sportministeriet ibland ställs orimliga krav på både simmare och tränare när det gäller resultaten. Resultat ger som sagt PR både inom och utom landets gränser.

LEIF CARLSSON

"Metas" rekord och Linehans . . .

• Visste Du att 9 svenskor har simmat under 58,0 på 100 m frisim kort bana och att 12!! svenskar har presterat under 4,00 på 400 m frisim också 25 m bana.

• Vet Du vem som var först i Sverige att voltvända i ett 400 m lopp? Det var faktiskt Sven von Holst som i ett segerlopp i en u-kamp mot DDR i Gävle 1963 (direktsänd i TV) utförde denna då sensationella bedrift. Svennes segrartid var 4.39.0.

• Margareta Rylander heter en f.d. svensk världsrekordsinnehavare. Hon simmade 1500 m frisim en junikväll 1961 i Uppsala distansen på 19.02.8, slående det gamla världsrekordet med 20.8 sekunder (innehades av en annan svenska, nämligen Jane Cederqvist).
Margareta simmade också under Arne Borgs "oslagbara" världsrekord (19.07.2) från 1927. Här nedan följer Margaretas mellantider och som jämförelse Kim Linehans världsrekordlopp 1979:

	Rylander		Linehan	
100 m	1.09,4		1.02,1	
200 m	2.25,0	(1.15,6)	2.06,7	(1.04,6)
300 m	3.41,3	(1.16,3)	3.11,5	(1.04,8)
400 m	4.58,0	(1.16,7)	4.16,1	(1.04,6)
500 m	6.14,6	(1.16,6)	5.20,8	(1.04,7)
600 m	7.30,6	(1.16,0)	6.25,5	(1.04,7)
700 m	8.46,9	(1.16,3)	7.30,2	(1.04,7)
800 m	10.03,4	(1.16,5)	8.34,9	(1.04,7)
900 m	11.19,5	(1.16,1)	9.39,6	(1.04,7)
1000 m	12.36,9	(1.17,4)	10.44,2	(1.04,6)
1100 m	13.53,8	(1.16,9)	11.48,6	(1.04,4)
1200 m	15.11,3	(1.17,5)	12.53,2	(1.04,6)
1300 m	16.28,8	(1.16,5)	13.57,3	(1.04,1)
1400 m	17.47,3	(1.18,5)	15.01,6	(1.04,3)
1500 m	19.02,8	(1.15,5)	16.04,49	(1.02,89)

Simaktuellt

UTOMHUS-DM, Dalarna 28-29 juni i Älvdalen. Separat inbjudan till berörda föreningar. Dalarnas Simförbund.

UTOMHUS-DM, simning, Värmland den 28 juni till 1 juli 1980 vid Örsholmsbadet i Karlstad. Separat inbjudan till berörda föreningar. Värmlands Simförbund.

BILDERNA I SIMSPORT – DOM KAN DU KÖPA!

De allra flesta av de bilder som införs i Simsport har redaktionen negativen till, vilket betyder att vem som helst kan beställa en förstoring. Använd talongen nedan, eller rita av den, och sänd beställningen till: Simsports redaktion, Roger Stark, Enebrovägen 14, 633 47 Eskilstuna.

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

Prislista: 15×20 cm 10:—, 18×24 cm 12:—. Expeditionsavgift 5:— (inklusive porto) vid beställning för mindre än 25:—.

Namn .....

Adress .....

Postnr ..... Postadr .....

Nära hundra deltagare i Colgate Cup-sviktopp

Trots övertidsblockad, transportproblem etc . . . samlade Colgate Cups femte hoppupplaga 96 startande. Hopparna hade turen att få varmare vatten än vad som är brukligt i Eriksdalstältet. Orsaken var att Stockholms Fritidsförvaltning veckoslutet innan skulle imponera på allmänheten genom att låtsas att vattnet är varmt och skönt att simma och hoppa i. Då var det nämligen gratis entré och öppet hus för att få mer folk att motionera med simidrott.

Om man fortsatt att ha en behaglig temperatur i vattnet, så hade säkerligen intresset ökat. Men i måndags var allt som vanligt igen, dvs kallt och bistert. Nåväl, hoppare är ju tacksamma att det överhuvudtaget finns vatten, om än kallt, i bassängen.

En-meterstävlingen för flickor hade samlat 35 startande. Det var en anmärkningsvärt hög siffra. Sådana startfält är vi inte vana vid i Sverige. Däremot var det skralt på pojksidan med åtta deltagare. Var finns killarna?

Standarden på de bästa var mycket god i dessa båda grenar. Sara Lindberg, Karlskoga och Carina Backlund, SPIF, hade en jämn fight, där Sara i sista hoppet säkrade segern med 1,30 poängs marginal. 7 poäng efter Carina kom hennes klubbkamrat Christina Hellberg.

Pojkklassen dominerades helt av Jönköpings mycket duktiga Roger Friman och Magnus Linnér. Roger, som var yngst bland pojkarna, vann stort. Marginalen blev 18 poäng, sedan Magnus tappat ca 10 poäng genom en miss på baklänges huvudhopp.

B-serien på 3 meter vanns av Jan Martinsson, Hellas och Lolita Tomsen, Karlstad.

I SM-klassen vann som väntat Annie Liljeberg, Hellas. Segermarginalen, 38 poäng, talar sitt tydliga språk. Tvåa blev Eva Aronson, Poseidon, trea Carina Wahlqvist, Malmö och som sista flicka till slutomgång, Anna Binder MS.

OVISS HERRTÄVLING

Herrtävlingen var mer oviss, men när Bo Sjögren, Jönköping missade 2½ mollbärgare och svenske mästaren Kjell Persson S-71 nästan landade bakom sviktstativet i satsen på sin mollisskruv, började man skönja en segrare. Åke Sköld, SPIF, hade nämligen i omgången innan prickat i sin 2½ mollbergare på 49 poäng. Tvåa blev Bosse, trea Kjell och dessutom till slutomgång fyran Anders Alin, PIF.

De fyra bästa bildar par enligt principen 1:an dam - 2:an herre, 4:an dam -1:an herre. Paren lottas sedan mot varandra i 2 semifinaler. Varje par utför tillsammans en SM-serie. Förlorarparen hoppar B-final om 3:e pris, segrarna går till A-final.

Slutsegrare blev Åke Sköld - Anna Binder. Dom slog i finalen Annie Liljeberg -Anders Svensson (reserv för Bosse som blev sjuk). B-finalen vanns av Anders Alin - Eva Aronson som därmed blev 3:a.

Bästa hopp under Colgate Cupdagarna:

- SM-klassen damer: Annie Liljeberg 2½ tyska 49,90 poäng.
- SM-klassen herrar: Kjell Persson 2½ mollbergare 51,80 poäng och Anders Alin 2½ baklänges volt 51,80.
- B-serien flickor: Annicka Gärdström SPIF 1½ baklänges volt 34 poäng.
- B-serien pojkar: Per Wideck, Jönköping 1½ tyska 34 poäng.
- 1-metersserien flickor: Sara Lindberg baklänges huvudhopp 30,40 poäng.
- 1-metersserien pojkar: Roger Friman 1½ volt framåt 28,90 poäng.

Ett tack till Colgate, funktionärer, ledare och tränare för att vi kunde genomföra tävlingarna trots vissa problem.

JIB

Svante har sadlat om . . .
Forts. fr. sid. 5

ningens VM-73 i Belgrad, OS-76 i Montreal och EM-77 i Jönköping. Som främsta merit sätter jag semifinalen på 100 fritt i Montreal. Vann SM på 100 fritt 1976 och har 53,20 på lång bana som personligt rekord.

Hur kom det sig att du överhuvudtaget funderade på modern femkamp?

- Femkampen har alltid funnits i mitt huvud. Jag gjorde ett försök redan 1974 när jag gick skadad i en axel, men fick avbryta p g a en knäskada. Under OS-76 fick "Bellan" Bellbring och jag fin kontakt med femkamparna, men det dröjde till hösten 1977 innan jag gjorde ett nytt försök.

Varför slutade du att simma?

- Mina resultat säsongen -77 var sämre än under -76. När jag började läsa medicin hösten -77 tyckte jag det skulle vara kul att femkampa vid sidan om och på den vägen är det.

Vilka grenar hade du provat på innan du började?

- Simning förstås och löpning genom att jag sysslat med friidrott under skoltiden. Teknikgrenarna ridning, fäktning och skjutning hade jag aldrig sysslat med tidigare.

Vad tycker du om de olika grenarna?

- Ridningen är det som ger charm åt sporten. Dels samspelet med ett levande djur. Dels att man med lite tur kan rida fullt själv, samtidigt som de svåraste konkurrenterna mer eller mindre rider bort sig.

Fäktningen är en öppen gren där tillfälligheterna kan avgöra dagens förlopp. Den är annorlunda också eftersom en nybörjare kan träffa en etablerad fäktare, därav ordspråket "det finns inga dåliga fäktare - bara farliga och duktiga".

Skjutningen är den gren som utmärker att man måste vara allsidig. Inför fäktning, simning och löpning gäller det att tagga upp sig, men i skjutningen gäller det att ha nerver "som en snögubbe".

Simningen har jag skurit ner till förmån för de övriga grenarna. Är idag betydligt mer armsimmare än tidigare.

Löpningen är en viktig gren som tar mycket tid att träna. Genom att det är sista grenen, kan en bra löpning vara avgörande i många lägen.

Hur mycket tränar du?

- Skolan är det primära och den tar minst 6 tim/dag. Jag tränar 7 dagar i veckan med ytterst få undantag och målet är att hinna med 3-4 grenar varje dag. Det betyder att jag lägger ner 4-6 tim/dag på träningen. Inför OS-76 ägnade jag 20-25 tim/veckan åt träning och inför OS-80 ägnar jag nu 25-30 tim/vecka.

Vad har du för rekord och meriter i modern femkamp?

- Jag har ridit maximala 1.100 poäng ett par gånger. Fäktade 850 poäng vid Europa cupen -79. Noterade 196 i skjutningen vid militära VM i San Antonio, Texas -78. Har simmat på 3.17,0 vid NM -72 och springer 4000 terräng runt 13 min beroende på bana. Sammanlagt har jag som bäst fått 5.250 vid SM -79 då jag blev 2:a.

Främsta meriten hittills är andraplatsen vid öppna NM ifjol. Jag var även reserv vid VM i Budapest ifjol.

Vad är ditt mål?

- Att kvala in till OS! Vi är sju A-kandidater som slåss om 4 platser, varav 3 får tävla Förutom mig själv är det John Christensen, Mikael Hall, George Hervath, Hans Lager, Hans Nilsson och Lennart Pettersson. Vi är ett jättefint gäng som matchar fram varandra.

Resultatbörs

7-NATIONERS i Holland (25 m) 5-6 april. Deltagande nationer Holland, Belgien, Danmark, Västtyskland, Spanien, Italien och Sverige.

100 m fjärilsim p: 1) Michael Gross, Vty 57,48, 5) Anders Schöön, Sve 1.00,18, 10) Patrik Jönsson, Sve 1.01,90.

100 m ryggsim fl: 1) Laura Foralosso, Ita 1.05,46, 7) Johanna Holmén, Sve 1.09,48, 12) Diana Näsman, Sve 1.11,27.

100 m ryggsim p: 1) Sergio Sterbini, Ita 1.02,58, Johan Holm, Sve 1.04,32, 11) Thomas Holmkvist, Sve 1.05,24.

100 m bröstsim p: 1) Rolf Beab, Vty 1.07,97, 8) Jan-Anders Olsson, Sve 1.13,37, 9) Johan Tholin, Sve 1.13,58.

100 m bröstsim fl: 1) Sabrina Semintore, Ita 1.14,20, 4) Annelie Holmström, Sve 1.16,71, 8) Anna-Karin Andersson, Sve 1.17,42.

400 m frisim p: 1) Karl-Erik Elisa, Sve 4.08,47, 2) Bernt Schuett, Vty 4.12,08, 4) Anders Schöön, Sve 4.12,52.

100 m fjärilsim fl: 1) Wilma van Velsen, Hol 1.04,17, 5) Ann Axelsson, Sve 1.06,26, 9) Annelie Wennberg, Sve 1.08.00.

4 x 200 m frisim: 1) Italien 8.00,90, 2) Västtyskland 8.03,96, 3) Sverige 8.06,56.

400 m frisim fl: 1) Reggie de Joung, Hol 4.19,89, 7) Eva-Lill Eriksson, Sve 4.35,99, 9) Marie Gommel, Sve 4.32,29.

200 m frisim p: 1) Michael Gros, Vty 1.56,31, 5) Ulf Håkansson, Sve 2.01,30, 8) Göran Grönlund, Sve 2.02,65.

200 m frisim fl: 1) Reggie de Joung, Hol 2.04,66, 10) Annlo Arktoft, Sve 2.11,13, 11) Ann Axelsson, Sve 2.11,17.

400 m medley p: 1) Carlo Copotosti, Ita 4.44,16, 3) Anders Schöön, Sve 4.47,86, 6) Niclas Svedberg, Sve 4.50,98.

400 m medley fl: 1) Roberta Felotti, Ita 4.58,64, 8) Eva-Lill Eriksson, Sve 5.12,66, 9) Marie Gommel, Sve 5.12,72.

1500 m frisim p: 1) Karl-Erik Elias, Sve 16.17,16, 2) Jenrique Escales, Spa 16.57,48, 3) Anders Grillhammar, Sve 16.25,44.

200 m fjärilsim fl: 1) Angela Gazecki, Vty 2.19,95, 8) Ann Axelsson, Sve 2.27,54, 9) Annelie Wennberg, Sve 2.28,09.

200 m bröstsim p: 1) Joerg Hermann, Vty 2.28,96, 7) Anders Svensson, Sve 2.38,26, 12) Jan-Anders Olsson, Sve 2.41,62.

200 m bröstsim fl: 1) Charlotte Tegnin, Ita 2.40,18, 3) Annelie Holmström, Sve 2.44,29, 5) Anna-Karin Andersson, Sve 2.44,60.

4 x 100 m frisim p: 1) Italien 3.40,23, 2) Västtyskland 3.41,23, 4) Sverige 3.42,77.

4 x 100 m frisim fl: 1) Västtyskland 3.48,09, 2) Holland 3.59,91, 5) Sverige 4.04,71.

100 m frisim p: 1) Andrea Ceccarini, Ita 53,28, 3) Thomas Håkansson, Sve 54,34, 6) Ulf Håkansson, Sve 55,75.

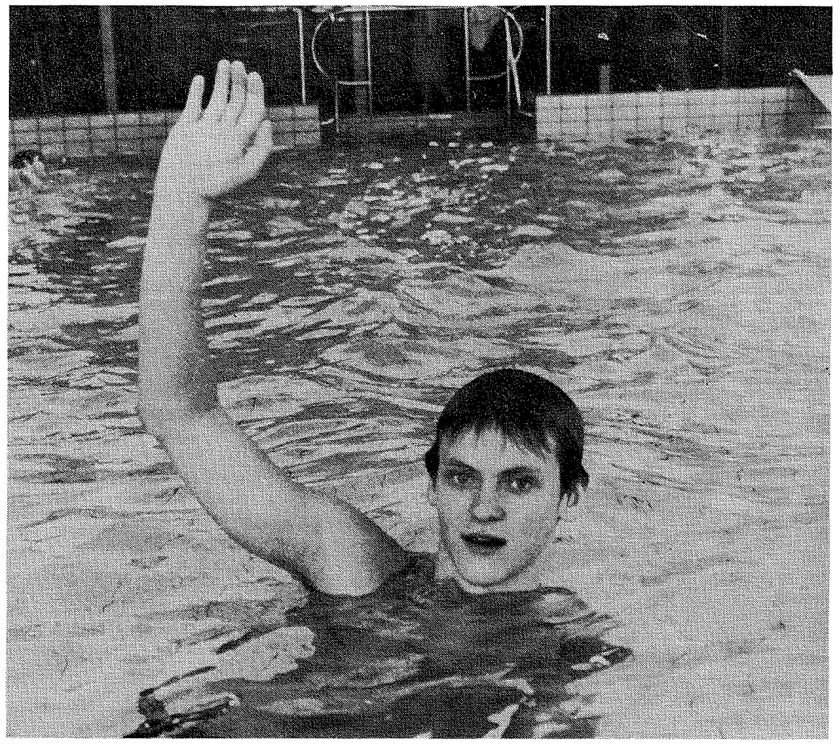
100 m frisim fl: 1) Conny van Bentum, Hol 59,01, 7) Ann Axelsson, Sve 1.00,55, 10) Åsa Nyberg, Sve 1.01,22.

200 m ryggsim p: 1) Mario Silvestri, Ita 2.13,38, 3) Anders Shöön, Sve 2.14,59, 9) Leif Lindström, Sve 2.21,09.

800 m frisim fl: 1) Roberta Felotti, Ita 8.52,39, 5) Anna-Karin Pettersson, Sve 9.18,87, 8) Eva-Lill Eriksson, Sve 9.27,24.

200 m fjärilsim p: 1) Giulio Sartori, Ita 2.09,97, 3) Karl-Erik Elias, Sve 2.11,64, 7) Patrik Jönsson, Sve 2.14,91.

200 m ryggsim fl: 1) Yolanda Vanderstraten, Bel 2.20,97, 7) Johanna Holmén, Sve 2.28,67, 10) Diana Näsman, Sve 2.31,67.



ANDERS SCHÖÖN från Malmö S var Sveriges bäste poängplockare vid 7-nationers.

200 m medley p: 1) Uwe Lauer, Vty 2.14,11, 3) Anders Schöön, Sve 2.17,98, 10) Johan Hinderup, Sve 2.23,87.

200 m medley fl: 1) Chrisel Fechner, Bel 2.25,53, 3) Anna-Karin Andersson, Sve 2.27,19, 8) Ann Axelsson, Sve 2.30,63.

4 x 100 m medley p: 1) Västtyskland 4.05,99, 2) Italien 4.08,15, 3) Sverige 4.09,87.

4 x 100 m medley fl: 1) Italien 4.25,72, 2) Västtyskland 4.28,18, 4) Sverige 4.33,94.

Nationspoäng: 1) Italien 609, 2) Västtyskland 560, 3) Holland 445, 4) Sverige 437, 5) Belgien 270,5, 6) Spanien 261, 7) Danmark 247.

KALOTTKAMP, Gällivare (25 m) 19-20 april

800 m frisim damer: 1. Ritta Karhunen, Finland 9.20.39, 2. Minna Martila, Finland 9.20.80, 3. Berit Marklund, Sverige 9.33.68, 5. Karin Eriksson, Sverige 9.41,26.

100 m ryggsim herrar: 1. Kjell G. Eilertsen, Norge 1.03.1, 2. Ingi Jonsson, Island 1.04.0, 3. Heikki Saure, Finland 1.05.3, 7. Björn Schröder, Sverige 1.07.1, 8. Magnus Titus, Sverige 1.08.1.

200 m bröstsim damer: 1. Marita Vähäsaari, Finland 2.46.10, 2. Katarina Eriksson, Sverige 2.48.44, 3. Ann-Louise Markström, Sverige 2.52.84.

200 m fjärilsim herrar: 1. Per Johansson, Sverige 2.14.25, 2. Risto Törmä, Finland 2.16.00, 3. Ingi Jonsson, Island 2.16.47, 5. Peter Fjällborg, Sverige 2.17.64.

100 m frisim damer: 1. Maarit Wähäsaari, Finland 1.00.18, 2. Tuula Rauhala, Finland 1.01.18, 3. Åse Alvestad, Norge 1.01.23, 4. Ulrika Ek, Sverige 1.01.65, 6. Marianne Ek, Sverige 1.04.23.

400 m frisim herrar: 1. Leif Bergström, Sverige 4.11.15, 2. Eirik Pedersen, Norge 4.17.16, 3. Randulf Hagna, Norge 4.17.50, 4. Magnus Titus, Sverige 4.21.04.

100 m fjärilsim damer: 1. Ritta Karhunen, Finland 1.06.94, 2. Outi Karkamaa, Finland 1.08.29, 3. Karin Svärdsudd, Sverige 1.08.92, 5. Berit Marklund, Sverige 1.09.40.

100 m bröstsim herrar: 1. Ove Wisslöf, Norge 1.08.88, 2. Matti Nikula, Finland 1.09.20, 3. Öisten Svensen, Norge 1.09.26, 4. Mikael Berjström, Sverige 1.11.96, 8. Patrik Bergman, Sverige 1.15.26.

200 m ryggsim damer: 1. Maarit Wähäsaari, Finland 2.25.58, 2. Diana Näsman, Sverige 2.28.55, 3. Ulrika Ek, Sverige 2.29.24.

200 m medley herrar: 1. Kjell G. Eilertsen, Norge 2.15.65, 2. Ingolfur Gissurarson, Island 2.19.32, 3. Mikael Bergström, Sverige 2.21.39, 4. Leif Bergström, Sverige 2.21.65.

4 x 100 m medley damer: 1. Finland (Tuna Karjalainen 1.11.66, Maarit Vähäsaari 2.28.52, Rütta Karhunen

3.35.05, Tuula Ranhala 4.35.84) 4.35.84, 2. Sverige (Diana Näsman 1.09.62, Katarina Eriksson 2.27.72, Karin Svärdsudd 3.36.35, Ulrika Ek 4.37.58) 4.37.58, 3. Norge 4.42.57, 4. Island 4.56.40.

2×200 m frisim herrar: 1. Norge (Eirik Pedersen 2.00.48, Jonny Svendsen 4.03.93, Randulf Hegna 6.04.09, Kjell G. Eilertsen 8.06.28) 8.06.28, 2. Sverige (Kurt Laitamaa 2.03.86, Anders Wedholm 4.10.46, Leif Bergström 6.10.15, Anders Olofsson 8.12.47) 8.12.47, 3. Island 8.15.89, 4. Finland 8.17.02.

800 m frisim herrar: 1. Leif Bergström, Sverige 8.47.47, 2. Eirik Pedersen, Norge 8.58.41, 3. Magnus Titus, Sverige 8.58.90.

100 m ryggsim damer: 1. Maarit Vähäsaari, Finland 1.08.26, 2. Diana Näsman, Sverige 1.09.01, 3. Ulrika Ek, Sverige 1.10.25.

200 m bröstsim herrar: 1. Ove Wislöff, Norge 2.32.40, 2. Öystein Svendsen, Norge 2.33.40, 3. Ingolfur Gissurarson, Island 2.34.20, 4. Mikael Bergström, Sverige 2.37.74, Patrik Bergman, Sverige disk.

200 m fjärilsim damer: 1. Riitta Karhunen, Finland 2.27.45, 2. Anna Lena Koistinen, Sverige 2.30.02, 3. Karin Svärdsudd, Sverige 2.30.66.

100 m frisim herrar: 1. Kjell G. Eilertsen, Norge 54.51, 2. Ingi Jonsson, Island 54.99, 3. Anders Olofsson, Sverige 55.13, 5. Kurt Laitamaa, Sverige 55.87.

400 m frisim damer: 1. Riitta Karhunen, Finland 4.33.36, 2. Minna Marttila, Finland 4.34.84, 3. Åse Alvestad, Norge 4.36.81, 4. Berit Marklund, Sverige 4.39.15, 5. Ulrika Ek, Sverige 4.40.10.

100 m fjärilsim herrar: 1. Kjell G. Eilertsen, Norge 1.00.62, 2. Ingi Jonsson, Island 1.01.33, 3. Risto Törmä, Finland 1.02.88, 6. Per Jonsson, Sverige 1.03.67, Anders Olofsson, Sverige disk.

100 m bröstsim damer: 1. Marita Karlsen, Norge 1.17.09, 2. Maarit Vähäsaari, Finland 1.18.04, 3. Sonja Hreidarsdottir, Island 1.18.98, 4. Katarina Eriksson, Sverige 1.19.38, 5. Ann-Louise Markström, Sverige 1.20.12.

100 m ryggsim herrar: 1. Heikki Saure, Finland 2.19.54, 2. Hugi Hardarsson, Island 2.19.82, 3. Jonny Svendsen, Norge 2.20.90, 5. Peter Fjällborg, Sverige 2.23.88, 6. Magnus Titus, Sverige 2.26.30.

200 m medley damer: 1. Maarit Vähäsaari, Finland 2.28.77, 2. Riitta Karhunen, Finland 2.30.47, 3. Marita Karlsen, Norge 2.30.83, 4. Ulrika Ek, Sverige 2.31.79, 6. Diana Näsman, Sverige 2.33.01.

4×100 m medley herrar: 1. Norge (Jonny Svendsen 1.05.67, Ove Wislöff 2.15.68, Kjell G. Eilertsen 3.16.07, Randulf Hegna 4.11.03) 4.11.03, 2. Island 4.14.02, 3. Finland 4.14.30, 4. Sverige 4.18.07.

4×100 m frisim damer: 1. Finland (Tuula Rauhala 1.01.74, Minna Marttila 2.03.66, Rütta Karhunen 3.05.87, Maarit Vähäsaari 4.06.56) 4.06.56) 4.06.56, 2. Norge 4.10.20, 3. Sverige 4.13.39, 4. Island 4.25.73.

Poängställning: Finland 249, Norge 225,5, Sverige 212, Island 136,5.

Bästa prestationa: Island: Herrar Ingi Jonsson, Damer Sonja Hreidarsdottir.
Norge: Herrar Kjell G. Eilertsen, Damer Marita Karlsen.
Finland Herrar Martti Nikkula, Damer Marit Vähäsaari
Sverige: Herrar Leif Bergström, Damer Diana Näsman.

EDINBURGH: Skotska mästerskapen

Damer 1500 m: 1) Jackie Willmott 16.46,48 (brittiskt rek).

KÖPENHAMN: Dan cup

100 m bröstsim: 1) Susanne Nielson, Danmark 1.10,1 nordiskt rek).

KRINGELSIMMET, Södertälje (25 m) 1 maj

100 m fjärilsim herrar
1. Per Åke Brink, 63, Jönköpings SS 1.01.0, 2. Mats Jonsson, 60, SK Neptun 1.01.2.

100 m fjärilsim damer
1. Tina Gustafsson, 62, Norrköpings KSK 1.06.9, 2. Lena Andersén, 63, SK Neptun 1.08.6.

100 m frisim herrar
1. Anders Haglund, 61, Kumla SS 53.9, 2. Hans Lidén, 60, IFK Lidingö 54.8.

100 m frisim damer
1. Tina Gustafsson, 62, Norrköpings KSK 59.5, 2. Helena Peterson, 62, SK Neptun 59.6.

100 m bröstsim herrar
1. Stefan Jansson, 59, Örebro SS 1.08.0, 2. Gunnar Sanderup, 63, Norrköpings KSK 1.10.2.

100 m bröstsim damer
1. Lena Andersén, 63, SK Neptun 1.19.8.

100 m ryggsim herrar
1. Per Åke Brink, 63, Jönköpings SS 1.02.6, 2. Tomas Holmqvist, 64, Jönköpings SS 1.04.1.

100 m ryggsim damer
1. Tina Gustafsson, 62, Norrköpings KSK 1.09.0.

100 m frisim po 64 o sen
1. Kent Andersson, 64, Oxelösunds SS 56.0, 2. Jonas Hallgren, 64, Södertälje SS 56.8, 3. Stefan Nilsson, 64, Filipstads SS 56.8.

100 m frisim fl 64 o sen
1. Åsa Nyberg, 64, Norrköpings KSK 1.00.4, 2. Monika Barret, 65, Jönköpings SS 1.02.6.

200 m medley herrar
1. Stefan Jansson, 59, Örebro SS 2.14.6, 2. Per Åke Brink, 63, Jönköpings SS 2.16.4.

200 m medley damer
1. Tina Gustafsson, 62, Norrköpings KSK 2.29.2, 2. Lena Andersén, 63, SK Neptun 2.32.1, 3. Helena Peterson, 62, SK Neptun 2.32.4.

Simhopp

STOCKHOLM: Colgate Cup

Svikthopp, damer SM-serien 3 m: 1) Annie Liljeberg, Hellas 359,35, 2) Eva Aronsson, Poseidon, Lund 321,35, 3) Carina Wahlqvist, Malmö 320,15, 4) Anna Binder, Malmö 290,20.

Herrar SM-serien 3 m: 1) Åke Sköld, Polisen 418,85, 2) Bo Sjögren, Jönköping 404,70, 3) Kjell Persson, S-71 Hässleholm 373,55, 4) Anders Alin, Polisen 342,25.

3 m flickor B-serien: 1) Lolita Thomsen, Karlstad 204,95, 2) Anette Ståhl, Jönköping 199,40, 3) Annika Gerdström, Polisen 194,10.

1 m svikthopp flickor: 1) Sara Lindberg, Karlskoga 154,15, 2) Carina Backlund, Polisen 152,85, 3) Christine Hellberg, Polise, 145,20.

Konstsim

SVENSKA MÄSTERSKAPEN, Järfälla 19-20 april

Figurtävling

1. Monica Kristensson, GKKN	70.37
2. Marie Nilsson, Borlänge SS	69.59
3. Susanne Hedström, Borlänge SS	67.26
4. Gunilla Nilsson, Borlänge SS	64.80
5. Monica Wallin, S 02	63.82
6. Tina Johansson, Helsingborgs S	63.76
7. Maria Nilsson, Jönköpings SS	63.54
8. Gunilla Åberg, Järfälla S	62.20
9. Maria Ölund, Strängnäs S	61.84
10. Maléne Varjomaa, Fagersta SK	61.81
11. Mirjana Vasilevska, Helsingborgs S	60.23
12. Agneta Kylvåg, Helsingborgs S	59.99
13. Lise-Lotte Östlund, Järfälla S	59.98
14. Kerstin Karlsson, Fagersta SK	59.65
15. Marie Eriksson, Fagersta SK	58.25
16. Lena Johansson, Järfälla S	58.01
17. Åza Nilsson, Örebro SS	57.45
18. Anna Sandberg, Fagersta SK	56.25
19. Aggie Ganelius, GKKN	55.80
20. Eva Johnsson, Örebro SS	54.62
21. Ann-Louise Markström, SK Neptun	54.02
22. Ulrika Envall, Örebro SS	53.98
23. Marie-Louise Johansson, SK Neptun	53.90
24. Helena Malmberg, SKN Neptun	53.85
25. Susanne Fasth, GKKN	53.64
26. Stina Olander, Örebro SS	51.02
27. Lilian Andersson, Järfälla S	50.67
28. Ingela Johansson, SK Neptun	47.14
29. Birgitta Källman, Örebro SS	46.58
30. Camilla Bremler, Örebro SS	46.21

Solo Final

1. Monica Kristensson, -62, GKKN	**147.97**
2. Marie Nilsson, -63, Borlänge	**144.79**
3. Gunilla Nilsson, -58, Borlänge	**140.20**
4. Susanne Hedström, -63, Borlänge	**137.06**
5. Monica Wallin, -62, SO 02	**129.82**
6. Maria Nilsson, -63, Jönköping	**124.94**
7. Haléne Varjomaa, -64, Fagersta	**123.21**
8. Marie Ölund, -62, Strängnäs	**118.04**

Solo Försök

1. Monica Kristensson, -62, GKKN	141.97
2. Marie Nilsson, -63, Borlänge	141.39
3. Gunilla Nilsson, -58, Borlänge	136.80
4. Susanne Hedström, -63, Borlänge	134.26
5. Monica Wallin, -62, S 02	125.22
6. Maria Nilsson, -63, Jönköpings SS	122.74
7. Maléne Varjomaa, -64, Fagersta SK	122,41
8. Marie Ölund, -62, Strängnäs	117.64
9. Mirjana Vasilevska, -66, Helsingborg	113.63
10. Åza Nilsson, -65, Örebro SS	111.65
11. Eva Johansson, -66, Örebro SS	111.22
12. Aggie Ganelius, -63, GKKN	110.60
13. Anna Sandberg, -65, Fagersta SK	110.05
14. Helena Malmberg, -62, SK Neptun	110.05
15. Susanne Fasth, -63, GKKN	109.44
16. Stina Olander, -63, Örebro SS	104.22

Par, final

1. M Nilsson/S Hedström, Borlänge SS	**140.03**
2. A Kylvåg/T Johansson, Helsingborgs S	**125.28**
3. L Andersson/G Åberg, Järfälla S	**114.24**
4. K Karlsson/M Eriksson, Fagersta SK	**114.15**
5. A-L Markström/M-L Johansson, SK Neptun	**105.96**
6. H Malmberg/I Johansson, SK Neptun	**102.70**
7. U Envall/C Bremler, Örebro SS	**100.50**

Lag, Final

1. Järfälla: Lilian Andersson, Lena Johansson, Gunilla Åberg, Lise-Lotte Östlund	**115.12**
2. Örebro: Birgitta Källman, Ulrika Envall, Camilla Bremler, Stina Olander, Åza Nilsson, Eva Johnsson	**99.84**

Figurtävlingen

1. Annika Westerberg, -62, Mölndal Allm S	58.83
2. Marie Jacobsson, -64, Linköpings Allm S	60.87
3. Lena Ritsman, -61, Helsingborgs S	48.82
4. Annica Forslund, -64, GKK	48.53
5. Lena Brodén, Karlskrona S	42.28
6. Eva Benditz, -61, Järfälla SS	41.22

Solo, final

1. Annika Westerberg, Mölndals Allm S	**122.83**
2. Marie Jacobsson, Linköpings Allm	**104.47**
3. Annica Forslund, GKKN	**103.53**
4. Lena Ritzman, Helsingborgs S	**103.02**
5. Lena Brodén, Karlskrona S	**90.48**
6. Eva Benditz, Järfälla S	**85.22**

The World's Finest Stopwatch
Cronus

Tidtagning nu för tiden kräver mer exakthet än förr. Avstånden krymper. CRONUS gör jobbet lättare och exaktare.
CRONUS elektrontidtagare är utrustad med batteriindikator som förvarnar ett par timmar före batteritidens utgång. Detta för att man inte plötsligt skall stå med en tidtagare som inte fungerar. Denna förvarnare finner du bara på CRONUS elektrontidtagare.

DET FINNS ALLTID EN CRONUS FÖR DIG

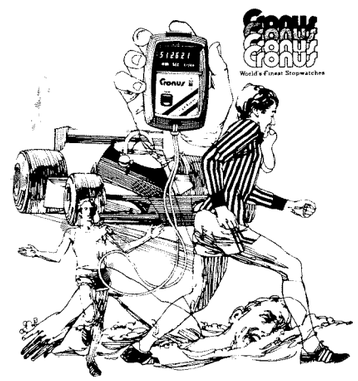
CRONUS-programmet består av c:a 15 olika modeller. Du kan välja mellan start-stopp klocka, additionsklocka, mellantidsklocka, intervallklocka, nedräkningsklocka eller en mångfunktionsklocka. Med andra ord DET FINNS ALLTID EN CRONUS FÖR DIG.

Klockorna är avläsbara på 1/100-delen av en sekund. Vi för även industritidtagare med 1/100 - minutfunktion. Genom att det finns stora tydliga siffror är sannolikheten mindre för felavläsning än med vanliga mekaniska tidtagare.

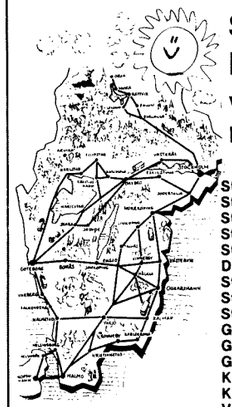
CRONUS Elektrontidtagare finns antingen som handtidtagare eller som armbandstidtagare.
Gör som många andra teams gör, se till så även ni har CRONUS tidtagare.
SÄND ELLER SKRIV EFTER VÅR BROSCHYR.



FIRMA
PAUL ALFONS
Marknadstorget 5
23300 Svedala/Sverige
Tel. 040/403878







Snabbt, bekvämt, billigt varje veckoslut och helg
LINJENÄTET

Stockholm—Örebro—Göteborg
Stockholm—Eksjö—Göteborg
Stockholm—Göteborg—Malmö
Stockholm—Växjö—Malmö
Stockholm—Filipstad
Dalarna—Småland[1])
Stockholm—Växjö—Halmstad—Helsingborg
Stockholm—Kristianstad
Stockholm—Kalmar
Göteborg—Västervik/Oskarshamn
Göteborg—Malmö
Göteborg—Kalmar
Kalmar—Växjö—Helsingborg
Kalmar—Växjö—Malmö
Västervik—Växjö—Malmö
Karlskoga—Göteborg—Malmö[1])
Filipstad—Karlstad—Göteborg—Malmö[1])

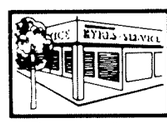
[1]) Sträckorna Göteborg—Värmland och Stockholm—Dalarna trafikeras av GDG resp Wasatrafik

Kontakta Göteborgskontoret 031/17 35 30 eller 08/67 41 36, 67 41 56

SVENSKA BUSS
SAMTRAFIKEN AB

Titta in på Hyres-Service när Du behöver ny bostad.

1—4 rum och kök. Flera alternativ.



Hyres-Service vid Heden Tel. 20 05 20

Bostadsbolaget

Engelbrektsgatan 71 - GÖTEBORG
Telefon 20 05 20

Öppet måndag-fredag kl. 8-16.30
Telefontid kl. 10-15

Kvällsöppet tisdagar till kl. 19
telefon 20 05 38

Din bostad i hyreslägenhet!

UTGIVARKORSBAND
SVENSKA SIMFÖRBUNDET
Idrottens Hus
123 87 FARSTA



Marknadsförs i Sverige av
handic Sport
Box 156, 421 22 V. Frölunda,
tel. 031 - 45 01 80

arena
Officiell leverantör till
OS i Moskva -80.

MELLERSTA SKÅNES HÖRBY CIVILTRYCKERI AB
1980

Simsport

MEDDELANDEN FRÅN SVENSKA SIMFÖRBUNDET



KUNG CARL GUSTAV invigde OS-tävlingarna i Landskrona. Simmarbasen Sven von Holst passade på att förse kungen med Svenska Simförbundets konstportfölj, fyra litografier med simmotiv. Även simmarkungen Pär Arvidsson (th) fick motta en sådan konstportfölj. (Foto: Roger Stark)

6 JULI 1980 — ÅRGÅNG 35