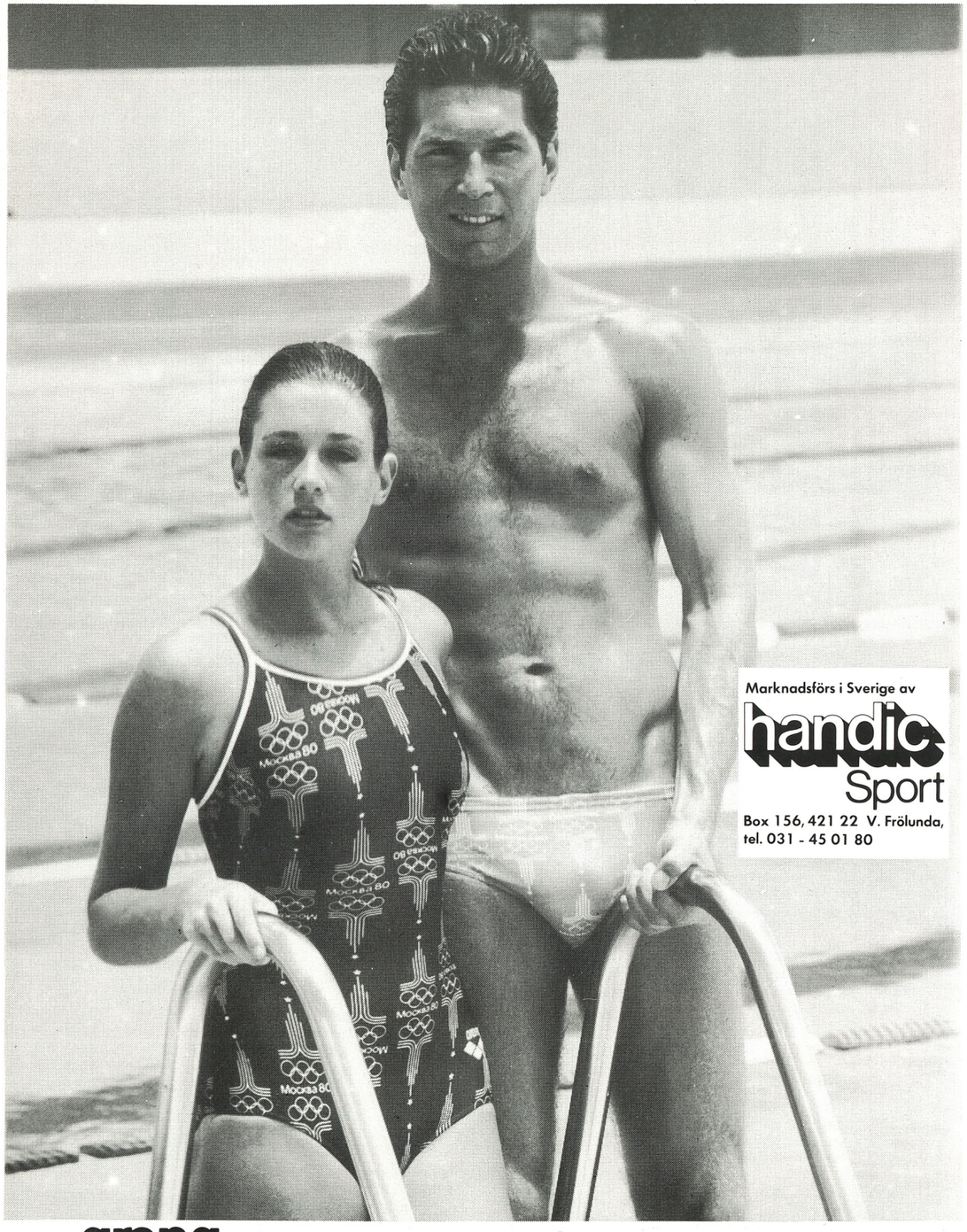
UTGIVARKORSBAND
SVENSKA SIMFÖRBUNDET
Idrottens Hus
123 87 FARSTA



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 CIVILTRYCKERI AB
1980

Simsport

MEDDELANDEN FRÅN SVENSKA SIMFÖRBUNDET



RONNY JUHLIN tillsammans med de åtta eleverna vid Simförbundets nya idrottsgymnasium i Hallsberg. Vid Alléskolan finns sedan höststarten Lena Skeri, Anna Hultberg, Cecilia Franke, Ann Axelsson, Jan Larsson, Mats Josefsson, Kent Andersson och Anders Grillhammar. *(Foto: Roger Stark)*

11 NOVEMBER 1980 - ÅRGÅNG 35

ROLLO

Svenska Simförbundet

—SIMSPECIALISTEN—
FULLSORTIMENT
FÖR ALL SIMSPORT

ROLLOS personliga träningsutrustning för simmare

BÖR FINNAS ATT KÖPA I VARJE SIMKLUBB!

En service som lönar sig —
— både för simmarna och klubben!

- ROLLO PULLBUOY VARIOMATIC (DOLME) — REGLERBAR FLYTFÖRMÅGA
- ROLLO HANDPADDLAR VARIOMATIC — SNITTMARKERING FÖR DE MINSTA
- ROLLO SIMPLATTOR — NYA ELITPLATTAN — NYA SENIORPLATTAN — JUNIORPLATTAN
- SIMGLASÖGON FÖR TRÄNING OCH TÄVLING
- BADMÖSSOR FÖR TRÄNING OCH TÄVLING
- ROLLO SIMBAG — ROLLO TÄNJNINGSBAND
- ÖRONPROPPAR — NÄSKLÄMMOR

ROLLO

—SIMSPECIALISTEN—

CRILLÉ SPORT AB
BOX 6063
S - 550 06 JÖNKÖPING
TEL. 036-13 46 04
Tel.tid. vard. kl. 08.00-14.00

Vi har även den övriga träningsutrustningen som behövs t ex:

STYRKETRÄNINGSMATERIEL	— Mini-Gym, Collcraft, Slangar m m
TIDTAGNINGSMATERIEL	— Accusplit elektroniska tidtagarur m m

VOLVO SATSAR PÅ UTBILDNING

I vår företagsskola finns 3-åriga linjer lämpliga för pojkar och flickor i 16-17 års åldern, som vill satsa på en yrkesutbildning inom verkstadsindustrin. Successivt stigande lön under utbildningen. Sänd in din ansökan senast 15 april 1981. Höstterminen börjar i slutet av augusti. Broschyr med anmälningsblankett kan erhållas från vårt anställningskontor eller företagsskola.

FÖRETAGSSKOLAN VOLVO
VOLVO KOMPONENTER AB
MOTORDIVISIONEN

541 87 SKÖVDE — Tel. 0500/660 00

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 11 — 1980 — Årgång 35

Utkommer med 12 nr/år

Prenumeration:
Helår 60:-
Utlandet 65:-

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

MANUS-STOPP

Manus till Simsport nr 12 1980 måste vara redaktionen, Enebrovägen 14, 633 47 Eskilstuna, tillhanda senast 26 november.

Manuskript till Simsport nr 1 1981 skall vara redaktören tillhanda senast 7 januari.

Svensk tävlingssimning kan utvecklas i Sverige

Elitidrott-utbildning är tema i detta nummer av Simsport. Begreppet är numera vedertaget inom idrottsrörelsen och av utbildningsväsendet och står för alla de åtgärder som syftar till att göra det möjligt för elitidrottsutövare att under eller efter en period av intensiv idrottssatsning skaffa sig en utbildning.

Vem hade kunnat ana när Simförbundet, som första specialidrottsförbund, 1971, startade simgymnasiet i Klippan att 10 år senare flera hundra simmarungdomar och tusentals andra idrottsungdomar skulle ha behov av någon form av anpassad studiegång i stil med den idrottsgymnasierna erbjuder. Eller vem hade kunnat ana att vi 1980 skulle ha ett 50-tal simmare i USA för simträning och studier, när vi i slutet av 60- och början av 70-talet sände över några få av våra allra mest etablerade simmare, med Gunnar Larsson som mest framträdande namn.

På många håll finns en uttalad negativ inställning till elitidrott, vilket försvårar vårt arbete i det här aktuella avseendet. "Jag förstår inte varför elitidrottare ska ha speciella förmåner i gymnasieskolan. Dom som tjänar så mycket pengar." (uttalande av SÖ-pamp i idrottsgymnasiernas barndom). "Inom det svenska skolväsendet är vi verkligen inte intresserade av att få f d elitidrottare som gymnastiklärare." (annan SÖ-pamp i oktober 1980).

Trots dessa fördomar har vi flyttat fram positionerna åtskilligt under den gångna 10-årsperioden. Var vi står idag framgår av artiklarna i denna Simsport. Vi arbetar också oförtrutet vidare i syfte att påverka utbildningsväsendets företrädare att vidta åtgärder som underlättar kombinationen idrott-studier.

Inom idrotten och svensk simning måste vi dock också vara beredda att själva vidta förändringar inom **vår** verksamhet, så att vi hela tiden samtidigt verkar för den enskilda individens och svensk simnings bästa.

Simmarna är unga och vi simledare och tränare har ett ansvar både som fostrare och medhjälpare i deras idrottsliga utveckling. Jag tror inte jag överdriver om jag påstår att t o m en genomsnittlig SUMSIMare tränar mer än en genomsnittlig allsvensk fotbollspelare och det tar mycket tid i anspråk, både för simmare och tränare. Det är därför av största vikt att vi omsorgsfullt planerar alla delar som måste samverka för att optimalt resultat skall uppnås - träning, vila/avkoppling, mat och studier.

För detta krävs kunskaper på många områden, som t ex fysiologi, biomekanik, näringslära, pedagogik och psykologi. Som tränare och ledare måste vi ständigt söka efter nya kunskaper.

Jag tror också att det är viktigt att simmarna mer aktivt får ta del av dessa kunskaper och bereds större möjligheter att ta ansvar för sin egen träning. Med kunnigare simmare skulle det vara möjligt att i större utsträckning låta assistenttränare medverka i träningen. Något som skulle avlasta "chefstränaren" visst arbete och troligen också underlätta rekryteringen till de idag ofta alltför krävande simtränartjänsterna.

När vi organiserar vår verksamhet måste vi självfallet bygga på det som är bra i svensk simning och försöka kompensera våra svagheter. Sven skrev i förra numret av Simsport om att grunden till våra framgångar i OS- och EJM-bassängerna baseras på klubbar och klubbtränare. Och visst är det så. Få - om ens någon annan idrott - har det så väl beställt som simningen, med starka klubbar och skickliga och entusiastiska tränare. Vari ligger svagheten? Ja, bland annat att vi är få och lever i ett glesbefolkat land. Med andra ord tränings- och tävlingskonkurrensen är ofta för svag. Här ligger USA-simningens styrka. Vad kan vi göra av detta?

En koncentration av simmare och tränare är nödvändig - antingen under regelbundna perioder, dvs genom träningsläger, sammandragningar och tävlingar eller genom permanenta lösningar. Läger och sammandragningar behöver nödvändigtvis inte organiseras enbart av Simförbundet. Mycket kan göras (och görs redan) av SDF och föreningar.

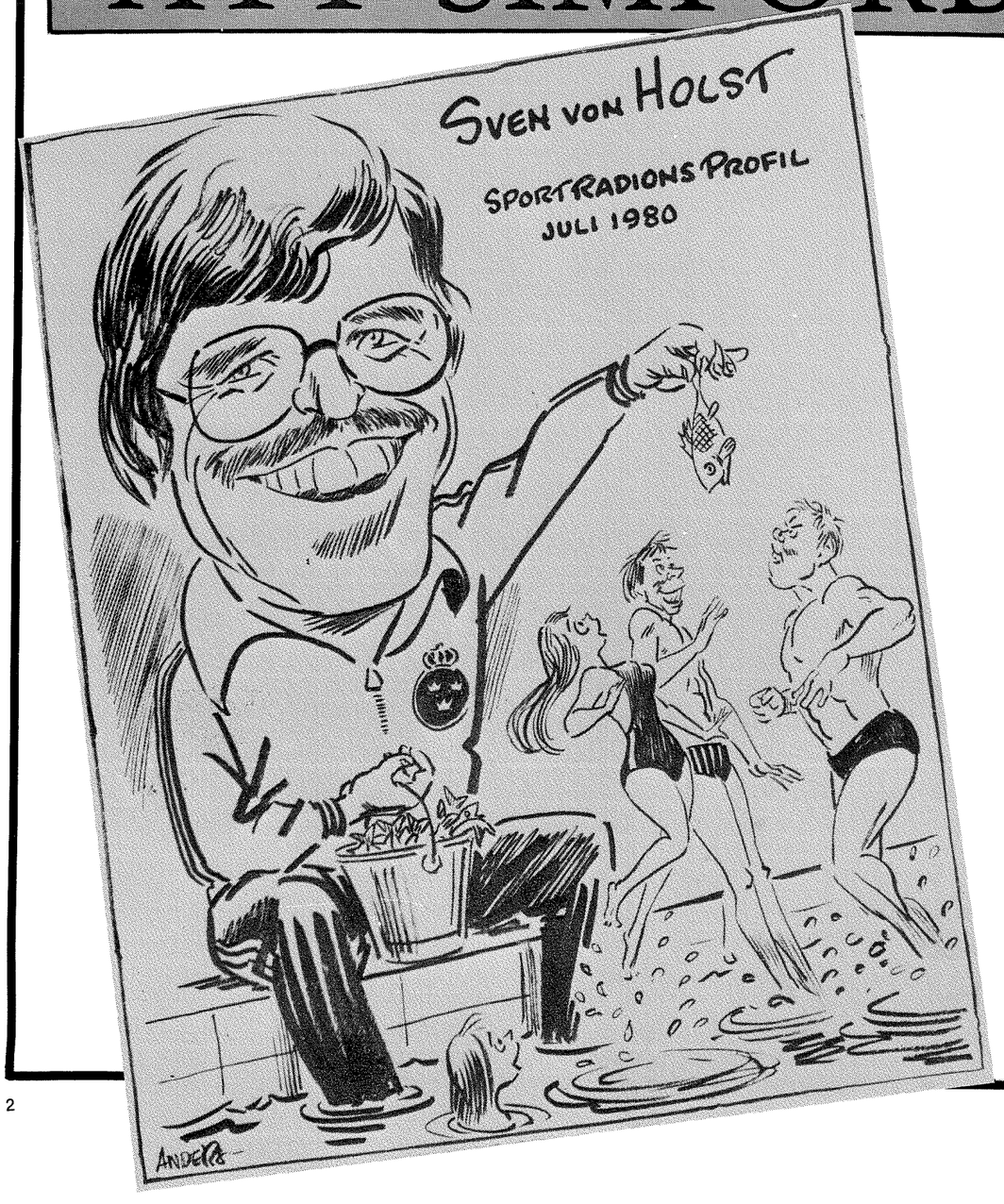
Simcentra i Klippan, Hallsberg och Älvsbyn liksom idrottsplutonerna är exempel på det senare. Men, utnyttjar vi inom svensks simning dessas möjligheter maximalt? Är vi beredda att satsa på simcentra även för högskolestuderande, dvs om möjligheterna erbjuds till någon form av idrottsuniversitet?

Det är angeläget att vi intensifierar diskussionen och arbetet för svensk tävlingssimnings positiva utveckling. Genom att ta tillvara vår bas resursstarka klubbar och skickliga tränare, med nya kunskaper och samverkan med utbildningsväsendet kan vi verka för en **svensk modell,** som välnar om alla enskilda individer, simmare och ledare - och inte bara guldkornen - men låt oss också hålla dörren på glänt både mot öst och väst.

EVA OLOFSSON

Ingen överraskning för oss . . .

MEN NU VET HELA SVERIGE ATT SIMFÖRBUNDET ÄR BÄST!



Svenska Simförbundet har av Sveriges Centralförening för idrottens främjande utsetts till "Årets förbund".

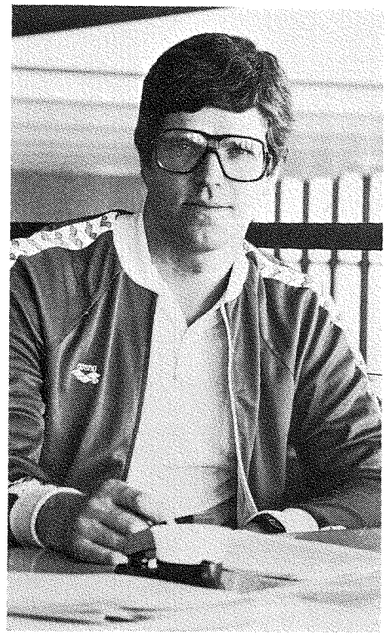
Motiveringen lyder "utomordentliga insatser i såväl bredd som topp, manifesterat inte minst vid OS i Moskva". Prissumman är 75 000 kronor.

SVEN VON HOLST tilldelades Prinsens plakett för "föredömliga ledarinsatser inom svensk simsport".

De båda utnämningarna offentliggjordes 18 november.

Ett härligt svenskt olympiaår Uttagningsreglerna för hårda?

En hårdare tillämpning av uttagningsreglerna eller en generösare bedömning när man nominerar framtida olympier, blev den stora frågan och debattämnet när Sveriges Olympiska Kommitté (SOK) samlade sig och specialförbunden till en genomgång av årets olympiska äventyr. Samtliga gjordes i slutet av oktober.



SIMMARBASEN Sven von Holsts ord vägde tungt när SOK samlade specialförbunden för att diskutera OS 1980.

Statistiken visade att den svenska olympiaidrotten gått fram på alla håll jämfört med 1976 och beträffande antalet guldmedaljer har Sverige inte varit så framgångsrikt sedan 1956. Därför borde den bedömning som i dag sker vid uttagningen vara alldeles utmärkt. Men det tyckte inte alla.

Även om inte samtliga uttalade sig i frågan fanns det nog en majoritet bland specialförbunden för att en generösare tillämpning av SOK:s uttagningsprinciper är väl värd att eftersträva. De fick också medhåll av idrottsminister Rolf Rämgård som hedrade tillställningen med sin närvaro.

Men det fanns andra, bland annat i simning och tyngdlyftning, som med bestämdhet hävdade att OS är en elittävling, vilket också står inskrivet i SOK:s egna stadgar.

RÄTT STÄLLA KRAV

- Vårt system om att en enda tävling skall vara direkt avgörande har fungerat alldeles utmärkt när det gäller EM och VM, förklarade simmarnas populäre förbundskapten Sven von Holst.

Och ingen kan neka till att von Holsts ord väger tungt. Man tog flera medaljer i EM i Jönköping 1977, det blev två bronsmedaljer i VM i Västberlin året efter då amerikanarna var med och simmarna blev överlägset bästa specialförbund i Moskva-OS med bland annat två guldmedaljer.

von Holst understryker också att det visst är tillåtet att sätta krav på de aktiva, att de måste ställa upp och följa den inprickade planeringen, att de skall deltaga i träningsläger och på det hela taget sköta sig på ett sätt som man kan kräva inom vissa ramar. Samma tankegångar förefaller inte ha slagit igenom på alla håll i idrotts-Sverige.

KAN INTE JÄMFÖRA

De som slogs för en generösare tolkning av bestämmelserna, ville visserligen inte förvandla olympiaresorna till turistutflykter, men menade att det fanns mycket som talade för att man inte benhårt skulle hålla på kravet chans till minst åttonde plats individuellt och till sjätte lagtävlingarna.

- Det kan finnas en risk att man därmed styr idrotten mot grenar där det finns tunna fält, alltså grenar där det är lättare att konkurrera, ansåg friidrottsförbundets Stig Pettersson.

Stickan underströk att det inte gick att jämföra de olika idrotterna.

I mitt tycke är en maratonlöpare som blir 20:e man bland 100 startande en verkligt väl kvalificerad olympier, menade Stickan.

Man debatterade också en annan regel som tillåter specialförbunden att skicka en representant trots att man inte uppfyller kvalbestämmelserna. Regeln kallas Lex Crispin efter konståkningsflickan Lotta Crispin som nobbades start i Innsbruck 1976. Den gången hävdade konståkningsförbundet att man trots allt borde skicka en representant även om man i förväg visste att Crispin var chanslös till poängplats. SOK skrev därefter in den paragrafen i sina bestämmelser, vilket bland annat ledde till att konståkningen var representerad i Lake Placid.

ARBETSGRUPP

En annan bedömningsfråga som blev aktuell inför Lake Placid är om man av psykologiska skäl bör skicka två personer i en gren även om den ene inte är kvalificerad. Frågan aktualiserades då backhoppningen fick nobben på sin framställning att skicka fyra man. SOK godkände en, men backhopparna menade att denne ende inte kunde göra sitt bästa då han inte hade sällskap med sig.

OS-basen C G Anderberg sade sig ha förståelse för synpunkterna men varnade samtidigt för att man kan hamna i ett så konstigt läge att OS-truppen kan komma att utökas med flera personer som egentligen inte borde åka.

Hur som helst ämnar man tillsätta en arbetsgrupp som skall titta över de här och andra frågor så att nya riktlinjer eller tolkningar kan vara klara i god tid till nästa OS-uttagning i 1984.

JAN NICKLASSON

REKORD-RUTAN

Aktuella rekord 29 oktober 1980

Nordiska rekord på 50-metersbana

DAMER

Frisim

100	Lene Jensen	Norge	56,82	780828	Berlin
200	Birgitta Jönsson	Sverige	2.03,36	780723	Landskrona
400	Charlotte Petersen	Danmark	4.20,49	790817	Motala
800	Susanne Ackum	Sverige	8.58,07	790903	Tokyo
4x100	Sverige		3.48,93	800727	Moskva

Bröstsim

100	Susanne Nielson	Danmark	1.11,16	800726	Moskva
200	Susanne Nielson	Danmark	2.32,74	800723	Moskva

Fjärilsim

100	Breda Leirvang	Norge	1.02,41	800802	Oslo
200	Agneta Mårtensson	Sverige	2.15,22	800721	Moskva

Ryggsim

100	Annika Uvehall	Sverige	1.05,80	800627	Landskrona
200	Monique Rödahl	Norge	2.17,29	800801	Oslo

Medley

200	Susanne Nielson	Danmark	2.18,03	800803	Greve
400	Ann-Sofi Roos	Sverige	4.53,49	790901	Tokyo
4 x 100	Sverige		4.16,91	800720	Moskva

HERRAR

Frisim

100	Pelle Holmertz	Sverige	50,91	800727	Moskva
200	Michael Söderlund	Sverige	1.52,54	800723	Moskva
400	Arne Borgström	Norge	3.56,28	800801	Oslo
800	Gary Andersson	Sverige	8.17,47	770820	Jönköping
1500	Thomas Lejdström	Sverige	15.38,91	800420	Blackpool
4 x 100	Sverige		3.26,34	790901	Tokyo
4 x 200	Sverige		7.30,10	800723	Moskva

Bröstsim

100	Peter Berggren	Sverige	1.05,43	800721	Moskva
200	Peter Berggren	Sverige	2.21,09	790901	Tokyo

Fjärilsim

100	Pär Arvidsson	Sverige	54,15	800411	Austin
200	Pär Arvidsson	Sverige	2.00,42	790818	Fort Lauderdale

Ryggsim

100	Bengt Baron	Sverige	56,53	800721	Moskva
200	Michael Söderlund	Sverige	2.04,10	800726	Moskva

Medley

200	Gunnar Larsson	Sverige	2.07,17	720903	München
400	Arne Borgström	Norge	4.29,16	800731	Oslo
4 x 100	Sverige		3.47,56	790903	Tokyo

Simsport har de aktuella rekorden!

BÄTTRE UTNYTTJANDE AV SIMHALLARNA MED VARMARE BADVATTEN

För att öka besöksfrekvensen i Stockholms simhallar, och för att förbättra badmöjligheterna för handikappade, gör Stockholms kommun tvärt emot vad vissa andra kommuner redan gjort, eller planerar göra. Man höjer badvattentemperaturen i flera av Stockholms simhallar.

- Ja, vi har höjt temperaturen på badvattnet en dag i veckan i flera av våra bad. Vi eftersträvar ett bättre utnyttjande av våra simhallar och en jämnare besöksfrekvens.

- Och resultatet har inte låtit vänta på sig!

Detta berättar Björn-Olov Ericsson, chef för bad- och hallsektionen inom Stockholms kommuns fritidsförvaltning.

FARSTA-BADET

I Farsta-badet höjdes badvattentemperaturen fr o m hösten 1978 en dag i veckan till 30 grader.

- Det slog väl ut, säger Björn-Olov.

- Den ökade kostnad det medförde att höja vattentemperaturen inte bara kompenserades genom ökade entréintäkter. Det blev till och med ett "överskott" genom att badfrekvensen ökade med hela 30 procent, redovisar Björn-Olov Ericsson.

Föreståndaren för Farsta Sim- och Idrottshall, Jan Thid, har de allra färskaste siffrorna tillhands:

- Vi fortsätter att öka, 1977 hade vi genomsnittligt 650 badande per dag. Med höjd badvattentemperatur har vi för dessa dagar räknat in 1.030 badande per dag 1978 samt för 1980 hela 1.200 per dag med varmare vatten.

1980 års siffror talar alltså om en fördubbling jämfört med 1977. Dessutom redovisas en positiv effekt på besöksfrekvensen även dagen därpå, då badvattnet ännu inte sjunkit till vår nedre temperaturgräns som är 26 grader, säger Thid.

JÄMNARE FREKVENS

Att få en jämnare besöksfrekvens har också varit ett mål.

- Och det har vi fått de här dagarna med 30-gradigt badvatten, fortsätter Jan Thid.

- Jag kan berätta att det t.ex. kommer handikapporganisationer långväga ifrån för att bada när vattnet håller 30 grader.

Efter framgångarna i Farstabadet fortsätter nu Stockholms kommun offensiven i simhallarna genom att en dag i veckan höja temperaturen i ytterligare några bad - och hoppas därmed locka flera människor till baden.

- Vi har redan tidigare haft förhöjd badvattentemperatur i Liljeholmsbadet och därtill har vi startat i Sandsborgsbadet i Enskede, samt Åkeshovsbadet. Hittills har vi således haft tre bad med 25-metersbassäng, som vi en dag i veckan höjer badvattentemperaturen i.

- Och nu höjer vi också en dag i veckan i Västertorpsbadet, Vällingbybadet och Forsgrenska badet, fortsätter Björn-Olov Ericsson.

- I några av baden höjs temperaturen från 26 till 28 grader. De övriga följer Farstaexemplet med 30 grader en dag i veckan.

NYA FRAMGÅNGAR

- Tendensen till ökad badfrekvens är densamma i Enskede- och Åkershovsbaden, försäkrar Björn-Olov.

- För Åkeshovsbadet får vi gå flera år tillbaka i tiden för att finna samma antal badande.

- Och vi får ett bättre utnyttjande av simhallarna, som ju representerar ett stort kapital.

- Siffrorna från Farstabadet visar att det kostar cirka 15.000 kr/år att höja badvattentemperaturen en dag i veckan från 26 till 30 grader. Bassängen mäter 25 x 14 m med ett sluttande djup från 0,9 m till 1,8 m, berättar chefen för bad- och hallsektionen inom Stockholms kommun. Dessa 15.000 kronor har man ekonomiskt kompenserat genom ökad badfrekvens - ökade intäkter från "kassan". Och verksamheten på de andra platserna visar samma utveckling. Inte undra på att Stockholms kommun beslutat utöka verksamheten med förhöjd badvattentemperatur.

- Till detta kan tilläggas, säger Simförbundets generalsekreterare Åke Elmsäter, att såväl Svenska Kommunförbundet som Energisparkommittén vid tidigare uppvaktningar från Simförbundets sida bl.a. framhållit

• att ev. energisparande åtgärder ej får påverka verksamheten negativt i våra simhallar/bad.

• att det finns andra energisparande åtgärder att vidtaga i våra simhallar/bad än att sänka vattentemperaturen.

Något att tänka på för de kommuner som eventuellt planerar att gå i motsatt riktning mot Stockholms kommun när det gäller badvattentemperaturen.

ROGER STARK
ÅKE ELMSÄTER



Chefen för bad- och hallsektionen inom Stockholms kommuns fritidsförvaltning, Björn-Olov Ericsson, gör "tummen upp" för den höjda badvattentemperaturen som uppmäts av simhallsföreståndaren i Farsta, Jan Thid. (Foto: Roger Stark)

ÖPPETHÅLLANDETIDER

för Simförbundets kansli
jul-, nyår- och trettonhelgerna

Måndag 22/12	Öppet
Tisdag 23/12	Öppet 8.30-12.00
Måndag 29/12	Försäljningen öppen, tel. 713 62 83, 713 62 84. Övrig personal ledig.
Tisdag 30/12	Försäljningen öppen 8.30-12.00, tel. 713 62 83, 713 62 84. Övrig personal ledig.
Fredag 2/1	Stängt
Måndag 5/1	Stängt

Simförbundet söker

MEDARRANGÖRER

till tävlingar 1982

SIMNING
- Inne-SM (mars/april)
- SUM-SIM, riksfinal (april)
- 8-nationers födda -66, 50 m bassäng (april)
- U-landskamp, Sverige-Frankrike födda -67 (maj)
- Ute-SM (juli/augusti
- JSM (november)
- RM (december)

KONSTSIM
- SM + riksfinal (april/maj)
- JSM (november)

HOPP
- Inne-SM, svikt 1 + 3 m (mars)
- SUM-HOPP (maj)
- JSM, svikt + höga (juli/aug)
- Inne-SM, höga (november)

POLO
- SUM-POLO A, final (april/maj)
- SIM-POLO B, final (april/maj)
- JSM, slutspel (maj)
- SM, slutspel (juni)

Vi återkommer senare med exakta datum för de olika arrangemangen.

Vid LEN-konferensen i maj 1981 fastställes bl.a. landskampsutbytet, så vi kan räkna med att någon eller några av dessa kommer att hamna i Sverige.

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

SIMTRÄNING I USA

Sammanställning av några intervjuer med svenska landslagssimmare gjorda i december 1977 - januari 1980

— Av Eva Olofsson —

Svenska elitidrottsutövares - det gäller inte minst simmares - intresse för träning och studier i USA har ökat under senare år. Tidigare var det främst vår yppersta landslagselit som hade möjlighet att på fördelaktiga villkor åka över till USA. Idag kan även icke-landslagssimmare på till synes lika goda villkor träna och studera i USA.

Simförbundets styrelse beslöt därför, på förslag av Simkommittén, att uppdra åt mig i egenskap av ledamot i arbetsgruppen Elitidrott/utbildning, deltaga som observatör vid simlandslagets träningsläger i Austin, Texas 791219-800107.

Rapporten har remissbehandlats av styrelsen och Simkommittén, varefter viss revidering gjorts.

Förutom observationer och allmänna diskussioner med simmare och tränare gjorde jag intervjuer med simmare som för närvarande eller tidigare tränat och studerat eller arbetat i USA under längre eller kortare tid. Jag intervjuade också de två huvudtränarna vid Texas swimming center - Eddie Reece och Paul Bergen samt direktören vid simcentrat.

ATT STUDERA I USA

Svenska simmarungdomar kommer vanligtvis i kontakt med high-school eller universitetet (som ofta benämns college).

High-school

De simmare som åker till USA direkt efter grundskolan eller före avslutad gymnasieutbildning kan studera vid high-school, som närmast motsvarar svensk gymnasieskola. Svenska simmare brukar betrakta dessa studier som förhållandevis enkla och inte särskilt krävande. Någon formell meritering för kommande svenska studier ger det inte, men kan vara ett bra komplement till träning under kortare USA-vistelser. Genom studierna får man ytterligare språkträning samtidigt som man stiftar nya bekantskaper vid sidan om simningen. Även vid high-school finns möjligheter till deltidsstudier och integrering med simträning, dock utan att man på samma sätt som vid college har skollag med professionella tränare och möjligheter till schollarship (stipendier).

Universitet

De flesta simmare som tränar och studerar i USA läser vid universitet. Att studera vid amerikanskt universitet kan jämföras med svenska högskolestudier. Det finns dock stora olikheter. I USA finns ett mycket stort antal universitet, vissa privata och vissa statliga. Standarden på utbildningen varierar också kraftigt.

Antagningsbestämmelserna varierar. Normalt skall man vara 18 år och ha slutfört sina gymnasiestudier i Sverige. På vissa ställen är dock antagningsbestämmelserna liberalare. Det finns exempel på svenska simmare som antagits på amerikanska universitet vid 17 års ålder och med bara ett års gymnasiestudier bakom sig. Några spärrar vid antagning, som vid svensk högskola, tycks inte finnas. Samtliga simmare och amerikanska tränare och ledare jag talat med vill dock poängtera vikten av att man inte åker till USA vid för låg ålder. Man bör ha en bra utbildningsbakgrund från Sverige, dvs helst ha avslutat sina gymnasiestudier med hyggliga resultat.

En självklarhet är att all undervisning ges på engelska. Uppfattningarna är delade om det går bra för en svensk att följa undervisningen. Normalt skall man genomgå ett engelskt språktest hemma i Sverige innan man får tillträde till någon amerikansk utbildningsanstalt. Alla simmare som idag finns i USA har inte avlagt ett sådant prov. Några har gjort det vid ankomsten till skolan, medan andra tycks ha ”sluppit undan”.

Möjligheterna till individuellt anpassad studiegång är mycket stora - inte bara för idrottsutövare. Individuellt anpassad studiegång innebär att man både kan bestämma studiernas innehåll - vilka ämnen man vill studera - studietakt och studiernas tidsmässiga förläggning själv. I allmänhet behöver man inte bestämma sig för studieinriktning förrän efter andra studieåret.

De inledande studieåren bedöms av våra svenska simmare som ”lätta”. Delvis är detta naturligtvis avhängigt det individuella studievalet. De flesta simmare börjar sina studier med att läsa engelska för utländska studerande och i övrigt väljer man ”enkla” ämnen, som t ex europeisk historia och olika ämnen inom ”physical education”. Om man har för avsikt att slutföra sina studier vid det amerikanska universitetet måste man självfallet så snart som möjligt välja en ämneskombination som leder till en examen.

Undervisningsutbudet är ofta stort, vilket innebär att man kan välja att gå till den föreläsning, lektion eller laboration (= s k klass) som tidsmässigt passar in i träningstiderna.

Studievägledningen tycks vara god vid de universitet där våra simmare befinner sig just nu. Vissa universitet har t o m speciella studievägledare för idrottsutövare. Många universitet har också service till utländska studerande som svenska simmare kan utnyttja. På de större och ”bättre” universiteten finns ett s k ”tudor-system”, dvs ett fadder-system, som innebär att äldre studerande hjälper yngre.

Ibland finns också möjlighet till stödundervisning, eller någon form av handledning vid inläsning och inför tentamen.

För att få scholarship (se nedan) krävs inte bara vissa studieresultat i de ämnen man studerar utan också att man läser ett visst antal lektioner per vecka. Vanligast är att man läser ca 12 lektioner.

Med denna studietakt tar det 4-5 år att få en fullständig utbildning. Delar av en amerikansk examen är endast undantagsvis meriterande vid studier i Sverige. Om man redan vid planerandet av sin USA-vistelse vet att man kommer att stanna en begränsad tid, men ändå vill dra nytta av sina USA-studier bör man således före avresan kontakta den högskola man planerar att studera vid efter återkomsten.

Ofta är inte heller en amerikansk examen meriterande vid tjänsteansökan i Sverige. Endast i undantagsfall kan t ex 4-5 års utbildning i ”physical education” ge gymnastikdirektörskompetens och då endast efter komplettering. Inom näringslivet, där anställningsvillkoren är mer flexibla, kan naturligtvis en amerikansk ekonomexamen vara en gångbar examen, under förutsättning att man har för svenska förhållanden adekvata ämnen i sin examen.

Då såväl de individuella som lokala förutsättningarna varierar rekommenderas kontakter med både högskolan i USA och Sverige före avresa och påbörjandet av studierna för att få så stora möjligheter som möjligt till i Sverige meriterande utbildning. (Simförbundet har inlett överläggningar med UHÄ och SÖ för att bringa reda i denna komplicerade fråga).

Det amerikanska skolåret är inde-

Forts. nästa sida

I Elitidrott-Utbildnings arbetsuppgifter ingår information till simmar-Sverige beträffande olika möjligheter att kombinera elitsimning och studier. Vi har använt oss av olika sätt att få ut denna information som t ex

- information till föräldrar och simmare i samband med större tävlingar
- brev till simmare i aktuella åldersgrupper
- informationsträffar i distrikts- och klubbregi
- personlig rådgivning i samband med landslagsläger
- telefonjour

Det står dock helt klart att vi fyra i arbetsgruppen i fortsättningen inte klarar att täcka upp hela simmar-Sverige.

Vi kommer därför att utbilda kontaktpersoner, inledningsvis en i varje distrikt/ev region.

De personer vi söker skall vara väl insatta i skolfrågor samt vara beredda att svara på frågor från föreningar och simmare inom distriktet/regionen. Det kan också bli fråga om att träffa skolledningen på någon skola för att få fram en så bra lösning som möjligt för den enskilde simmaren.

Utbildningen genomförs den 14 mars någonstans i Stockholmsregionen.

Vi uppmanar nu distrikten att försöka få fram lämpliga personer för den här uppgiften.

Inbjudan utsänds under december månad.

BO HOGENÄS

Ännu vet vi inte

- **om det blir någon permanentning av idrottsgymnasierna**
- **om det blir någon ”hemmaplanslösning” för elitidrotterna.**

Besked om detta kommer i ”Nådiga luntan”

Stipendium ”ELITIDROTT/ UTBILDNING”

Härmed ledigförklaras Riksidrottsförbundets ”ELITIDROTT-UTBILDNINGSSTIPENDIUM”

Stipendiet kan sökas av idrottsutövare på landslagsnivå, som kombinerar sin idrott med lägst halvtidsstudier vid högskola eller annan yrkesutbildning och härvid uppfyller villkoren för erhållande av statliga studiemedel, dvs genomgår utbildning på gymnasial nivå och fyller lägst 20 år det år läsåret börjar.

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

För verksamhetsåret 1980/81 (= innevarande läsår) utdelas 110 stipendier à 10.000 kronor.

Ansökan om stipendiet ska på av RF fastställd blankett insändas till Svenska Simförbundet senast den 31 december 1980. Intyg om antagning till utbildningen ska bifogas ansökan.

Simförbundet ska senast den 30 januari med eget yttrande översända de ansökningar som uppfyller fastställda kriterier till RF.

Beslut om fördelning av stipendier fattas vid RS' marssammanträde varpå medlen omedelbart utbetalas till stipendiaterna.

Det bör uppmärksammas att utlysning av motsvarande stipendier för verksamhetsåret 1981/82 kommer att ske redan i Svensk Idrotts och Simsports marsnummer och ansökningar för dessa ska inlämnas till Simförbundet senast den 15 april 1981.

Upplysningar om stipendierna lämnas i första hand av Birgit Joelson, Simförbundets kansli, tel 08/713 63 12, som också tillhandahåller ansökningsblanketter. Upplysningar lämnas också av RF:s utbildningsenhet, tel 08/713 60 00.

lat i tre terminer. Inför stora tävlingar, som t ex OS, är det tillåtet för elitsimmare med scholarship att göra studieuppehåll under en av de tre terminerna.

ATT TRÄNA I USA

Det amerikanska idrottssystemet kännetecknas av en mycket välutvecklad skol- och universitetsidrott. Man kan utan överdrift påstå att elitidrotten bedrivs vid universiteten - naturligtvis om man bortser från den omfattande professionella idrotten. Motsvarigheten till vår klubbidrott finns också, man sysslar främst med rekryterings- och ungdomsverksamhet. Vissa lysande undantag finns dock, som t ex simklubben Mission Veijo, som tack vare sponsorer har ett stort antal elitsimmare från hela världen och bl a Sverige i sitt "stall".

De flesta simmare från Sverige, som åker över för att stanna mer än något halvår, blir medlemmar i något universitetslag. Den tränare som ansvarar för universitetslaget - antingen blandade lag eller ett kvinnligt och ett manligt - ansvarar oftast för rekryteringen till laget. Han har då hela världen som rekryteringsområde. Det finns således inga principiella hinder för rekrytering av utländska simmare till laget. Det väsentligaste är att få ett så slagkraftigt lag som möjligt. Ibland är man ändock tveksam vid rekrytering av utländska simmare. Befarade språk- och sociala problem för simmare från andra länder och kulturer kan verka dämpande på rekryteringsivern.

Simtränaren
Den amerikanske simtränaren kan ha varierande civil- och idrottslig utbildning, precis som i Sverige. Jag tror man vågar påstå att den amerikanske tränaren i allmänhet inte har mer tränarutbildning än den svenske elittränaren. Däremot har han oftast en annan inställning och attityd till simning och simmaren.

Hög målsättning, "vinna till varje pris", litet individuellt hänsynstagande och opersonlighet kännetecknar många amerikanska simtränare. Detta kan i extremfallen ta sig direkt främmande uttryck som t ex att under flera månader inte tilltala sina simmare annat än vid direkt information om träningens innehåll, att inte acceptera frånvaro p g a sjukdom, annat än om sjukdomen styrks av läkarintyg eller dokumenterad feber, att vara mycket sparsam med beröm och personligt intresse för simmaren.

När vi var i USA tycktes tränarna vara "fixerade" vid betydelsen av simmarnas vikt för framgång i bassängen.

Tränarnas övertygade tro på betydelsen av att simmarna håller den vikt som han bestämt kan få de mest hårresande effekter. Simmare som inte håller vikten, som oftast innebär att de måste banta, får inte tävla. Om man inte får tävla får man inte heller träna. Möjligheterna att fortsätta sin simmarkarriär i den klubben eller det laget blir därmed nästan obefintliga. Invägningen sker oftast en gång/vecka. För att klara dessa invägningar förekommer bland simmarna de mest raffinerade metoder, allt från att fiffla med vågen till att "snabbanta" genom att låta bli att äta under några dagar eller intensivt bastande.

Förbundsläkaren Bengt Eriksson kommenterar detta på följande sätt. "En viss kontroll av kroppsvikten och hur man ser ut ingår väl i en allmän självdisciplin, men på det sätt det tillämpas i USA är direkt förkastligt. Det kan inte uteslutas att det kan leda till men för tillfället och eventuellt också för livet".

Den höga målsättningen och viljan att vinna kan för de stabila simmarna vara stimulerande och medföra att man "lyfter sig själv i håret". Flera av de mest framgångsrika simtränarna använder sig också av "idrottspsykologer" för att stärka simmarnas självförtroende och vinnarinstinkt.

Mig synes det som om talangfulla, stabila och målmedvetna ungdomar kan utvecklas och bli mycket bra medan övriga relativt snabbt slås ut ur systemet. Risk finns också att simmarungdomar som skulle ha kunnat hålla en habil svensk standard och försvarat en plats i landslaget och inte stoppar för det amerikanska systemet inte heller vill återvända till det svenska simmarsystemet! Därmed kan svensk simning förlora duktiga landslagssimmare.

Träningen
Det är svårt att generellt beskriva den amerikanska simträningen, på samma sätt som det är svårt att ge en generell beskrivning av den svenska simträningen. På samtliga ställen där svenska simmare befinner sig för närvarande simmar man morgonträning, varierande 3-5 ggr/vecka i 1 1/4 timme till 2 timmar. Träningen börjar oftast ca kl 06.00.

Eftermiddagsträningen omfattar oftast ca 2 timmar simning och 1-2 timmars styrketräning. Vanligtvis är man klar med träningen vid 18-tiden. Endast på ett par ställen kör man simträningen efter styrketräningen.

Simträningen karaktäriseras av längre träningspass i meter räknat, oftast dock med sämre kvalité än normalt hemma i Sverige. De flesta simmare uppger dock samtidigt att man "kör hårdare" i USA. Konkurrensen i träningsbassängen leder till detta. Innehållet i simträningen tycks variera. Några simmare tycker att träningen är mer varierad i USA än hemma, andra tvärtom.

Styrketräningen tycks vara det som mest skiljer träningen i USA och Sverige åt. Man kör hårdare, längre och oftare med styrketräning på land. Oftast använder man sig av olika slag av apparater, som t ex Nautilus.

Teknikövervakningen upplever simmarna själva som relativt dålig. Några simmare oroar sig för att de ska tappa för mycket av sin teknik.

På de flesta ställen är träningsgrupperna betydligt större än hemma. Det är inte ovanligt att man är 30-50 simmare. Då disponerar man normalt hela bassängen, varierande 25 yards - 50 m. Dessutom finns ofta både huvudtränare och assistenttränare. Arbetsfördelningen mellan huvudtränaren och assistenttränaren varierar. Vissa huvudtränare deltar i samtliga träningspass, både simning och styrketräning, medan andra överlåter bassängkantarbetet i stor utsträckning till assistenterna.

Den hårda konkurrensen på träningen upplever alla som något mycket positivt. Konkurrensen tycks enbart ha positiva effekter. Kamratandan och viljan att hjälpa varandra och inte minst det moraliska stöd som simmarna ger varandra uppger flera vara överlägset situationen hemma. Kamraternas uppmuntran kan ofta uppväga tränarens svaga personliga engagemang.

Tävlingar
De simmare som tillhör universitetslag tävlar oftast i skoltävlingar som normalt är lagtävlingar. Årets stora mål är de amerikanska skolmästerskapen som arrangeras i mars månad. I såväl de vanliga skoltävlingarna som mästerskapen är det simmarnas "plikt" att delta. Man kan enkelt uttrycka det så att simmaren "betalar för sig" för den träning och utbildning han/hon får genom att representera sin skola vid dessa tävlingar.

Detta medför att det är i det närmaste omöjligt för en svensk simmare att avstå från skoltävlingar, främst mästerskapen, för att åka hem och delta i SM, som oftast arrangeras vid samma tidpunkt. Om simmaren ändå skulle resa hem är han/hon säkerligen inte välkommen till samma skola och lag.

De amerikanska tränarna tycks inte se detta som något problem. Man menar att simmarna är medvetna om att denna situation kommer att uppstå och således redan tagit ställning när man tackat ja till att delta i ett amerikanskt skollag. En av de tränare jag talade med hade dock så tråkiga erfarenheter av den konflikt som utländska simmare hamnar i, i valet mellan amerikanska och "hemmatävlingar", att han inte längre rekryterar utländska simmare till sitt universitetslag.

För de simmare som deltar i klubblag är situationen enklare. Dessa simmare kan, och gör det ofta, resa hem till Sverige för att delta i t ex SM.

Av våra landslagssimmare tycks några inte bry sig om att man missar möjligheterna att delta, och eventuellt vinna, i SM medan andra tycker att det är en av nackdelarna med att träna i USA. Några menar att Svenska Simförbundet borde planera sitt tävlingsprogram efter det amerikanska.

Då man oftast tävlar i lagtävlingar blir placeringen och inte tiderna det viktigaste. Här ligger också ett av skälen till den amerikanske simtränarens inställning "winning is everything".

Träningsläger 1981 (prel.)

Januari	
23-25	Ungdomssammandragning (f. -66 och -67)
April	
6-8	Landskampsläger inför Sovjet-matchen, sen.
Maj	
27-31	Seniorsammandragning
Augusti	
17/8-4/9	EM-läger (EM börjar 5/9)
September	
25-27	Ungdomssammandragning (f. -66, -67 och -68)
Oktober	
30-31/10-1/11	Seniorsammandragning
November	
24/11-6/12	Gemensamt läger med Sovjets landslag.



EKONOMI

Scholarship
De flesta svenska simmare som studerar på universitet i USA har s k scholarship, vilket innebär att man förutom fria studier och läroböcker även får ekonomiskt bidrag till mat och husrum och försäkringar samt fri träning och fria tävlingsresor. Om man har helt scholarship behöver man normalt bara satsa fickpengar och resor till och från Sverige själv.

Vid vissa college delar man ut halva eller tredjedels scholarship, vilket då medför att den egna ekonomiska insatsen blir större. Ju "bättre" skollag och tränare desto mindre är möjligheterna att få scholarship. Som simmare kan man då välja antingen en eftertraktad plats och vara beredd på att ta kostnaderna själv eller söka sig till en mindre attraktiv plats och få ett scholarship.

Scholarships fördelas för ett läsår i taget. Resultaten på vårens skoltävlingar och andra stora tävlingar, i Sverige eller utomlands, blir avgörande för möjligheterna att få förlängt scholarship. Det finns även bland våra landslagssimmare några som inte har något scholarship, utan bekostar allt med "egna" pengar, som kan vara både klubbstöd och SOK-faddermedel.

Bostad
Precis som i Sverige kan en student välja mellan inackordering, hyresrum, lägenhet eller studentrum. Det är svårt att ge allmänna råd om vad som kan vara bäst. Kommer man direkt från hemmet i Sverige kan det troligen vara lämpligt att antingen hyra in sig hos någon familj eller flytta till studentrum.

Vid val av bostad måste man dock komma ihåg att USA är ett land som byggts för biltrafik. Det kan således vara besvärligt att ta sig till träning och skola om man bor alltför avlägset och inte har egen bil.

Mat
Majoriteten av våra svenska simmare i USA idag uppger att maten är ett stort problem. Detta hänger självfallet delvis samman med tränarnas hårda kontroll av vikten, men beror också på den annorlunda makkulturen. Maten är ofta friterad och fetare än vad vi är vana vid i Sverige. Detta gäller inte minst på studentmatsalarna, där det oftast finns ett rikligt utbud av allt som amerikanskt kök kan erbjuda. Vid vissa universi-

Forts. nästa sida

tets matsalar har man dock speciell meny för idrottsutövare.

Studier
Till skillnad från Sverige är sällan studierna fria i USA. Terminsavgifterna varierar och kan vara ca 2 000 kr/termin dvs 6 000 kr/läsår. Förutom terminsavgift måste man också räkna med att läroböcker kostar pengar varje termin. Har man scholarship är som ovan sagts studierna helt fria.

Arbete
Några få svenskar är icke-studerande i USA. De har inte heller arbetstillstånd, vilket är svårt att få, utan arbetar "svart" i viss utsträckning. Även de simmare som studerar har en del "extraknäck" för att klara sin ekonomi.

HUR FÅR MAN KONTAKT MED USA-SIMNING?

Kontakterna med USA-simningen tas på någon av följande tre vägar:

a. Erbjudande/förfrågan från amerikansk simtränare
   Denna situation är vanligast för våra allra bästa simmare.
b. Eget initiativ
   Simmaren tar direkt kontakt med tränaren vid något/några ställe(n). Då det finns ett mycket stort antal tänkbara universitet och klubbar kan sådana egna initiativ oftast ge positiva resultat.
c. Kontakt via simmarvän eller simledare
   Simmare som redan befinner sig i USA kan hjälpa till med kontakterna med den amerikanska tränaren. Vissa simledare i Sverige har också goda kontakter med amerikansk simning och kan förmedla kontakterna vidare för intresserade svenska simmare.

Vissa klubbar och universitet har blivit ett slags svenskläger. Åtskilliga simmare från Sverige är dock först och ensamma på sin ort. Det gäller naturligtvis främst dem som tagit egna initiativ för sin vistelse i USA och där ekonomin varit avgörande för val av ort.

Oftast tycks tränaren på orten och ekonomin vara avgörande när man beslutar sig för att resa till USA. Utbildningsmöjligheterna och utbildningens kvalité tycks endast i undantagsfall spela någon större roll. Snarast tycks det som om de flesta är inställda på att, trots de goda förutsättningarna för studier, ta ganska "lätt" på studierna. Skälet till detta är att de flesta inte har för avsikt att stanna i USA under så många år att en examen kan avläggas.

VAD SÄGER SVENSKA SIMMARE SOM BOR I USA IDAG?

Främsta skälet för flertalet att åka till USA är, enligt egna uppgifter, att få möjlighet att kombinera studier och träning.

De flesta simmare uppger att de trivs mycket bra i USA. Chansen att komma till ett nytt land, uppleva nya miljöer och få träna i hård konkurrens är det mest positiva. Även de som uppenbarligen har mindre goda relationer till sin tränare, och t o m ibland inte litar riktigt på honom, tycker att fördelarna överväger.

Några simmare har sett ett år i USA som motivation för ett hårt träningsår inför OS. Man tror inte man skulle ha orkat en tung höst till hemma med samma rutin som under de senaste åren. Detta gäller främst de äldre simmarna.

Några få säger sig trivas mindre bra, utan att för den skull ångra sitt USA-år. För dessa är det främst träningen som gör att man är missnöjd.

Simmarna är tämligen enstämmiga i sina råd till hemmavarande simmare som är intresserade av USA:

— Man ska inte åka för tidigt, dvs man bör kunna stå på egna ben och bör helst både ha avslutat gymnasiestudierna och gjort militärtjänst.
— Man måste se till att man kommer till ett "bra" ställe; det kan man göra genom att åka över som gäst under några veckor på det ställe dit man önskar flytta.

Till dessa råd kan man lägga de råd jag fick från tillfrågade tränare/ledare

— Simmaren bör ha god studievana och bra språkkunskaper; tränarna betonade mer vikten av goda språkkunskaper än vad våra simmare gör.
— Simmaren bör vara en "rutinerad" simmare.

AVSLUTANDE KOMMENTAR

Beskrivningen ovan understryker vikten av att Simförbundet mer aktivt engagerar sig i elitsimmarnas situation.

Rapporten har flera brister. Endast ett urval av de simmare som **idag** befinner sig i USA har intervjuats. Jag har inte analyserat intervjuerna i detalj utan främst använt dem för att ge en översiktlig beskrivning av svenska simmares situation i USA. Inte heller har jag några uppgifter om hur den idrottsliga standarden har förändrats under USA-vistelsen. (Intervjuundersökning kommer att kompletteras med en sådan undersökning). Trots dessa brister vågar jag dra en del slutsatser.

Att byta bostadsort, klubb/tränare eller skola innebär alltid vissa omställningsproblem. Sker dessutom alla dessa byten samtidigt och till ett annat land och därmed en annan kultur, kan omställningsproblemen bli ännu större.

Ovan beskrivna företeelser och situationer måste ses som en produkt av det amerikanska samhället, där de betraktas som naturliga, medan de för oss svenskar ibland kan tyckas främmande. Som svensk i USA upplever man självfallet skillnader mellan svenskt och amerikanskt samhälle även i andra situationer än de som beskrivits här.

Troligen är det så att USA-träning/vistelse är bra och nödvändig för de svenska simmare som siktar mot den yppersta världseliten. Övriga simmare tror jag mycket omsorgsfullt måste tänka igenom sin situation innan han/hon ger sig av till USA. Jag tror att de goda möjligheterna att kombinera studier och simning är en schimär. Ett fåtal orkar - eller har råd - att stanna kvar i USA hela utbildningstiden och de som gör det riskerar även med fullständig examen inte vara "gångbar" på den svenska arbetsmarknaden.

För de flesta lockar i första hand simträningen. Mycket viktigt är då att simmaren kommer till rätt plats, dvs där det finns bl a en tränare som inte bara varit "framgångsrik" (= har många rekordhållare och stjärnor i sitt lag) utan som också kommer att kunna ge den svenska simmaren **bättre** träningsförhållanden än hemma. Min uppfattning är att dessa möjligheter inte är så stora som vi hittills trott. Omställningen blir avsevärt större än om man byter klubb eller tränare i Sverige. Kulturella skillnader och skillnader i träningsmiljö upplevs som väldigt stora. Jag tror att endast synnerligen stabila och målmedvetna ungdomar kan dra nytta av dessa skillnader på ett positivt sätt.

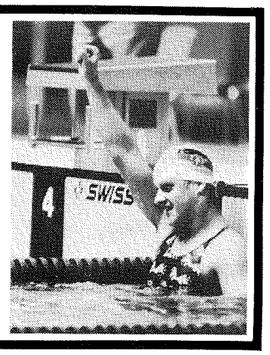
Om man ser simningen i första hand som en chans att komma till USA, få möta nya miljöer och människor och lära sig ett nytt språk blir situationen en annan. Då är inte simningen det primära och Simförbundets engagemang kan vara mindre.

USA-träning för svenska simmare har varit temat på både elittränarkonferensen och rikssimmartinget. Som sammanfattning av diskussionerna kan sägas att vi dels behöver mer information om **förhållandena** i USA dels om **konsekvenserna** för våra ungdomar av att studera och träna i USA.

Simförbundets styrelse och arbetsgruppen Elitidrott/utbildning kommer att fortsätta arbetet med denna synnerligen angelägna fråga, så att vi finner bästa möjliga former för kommunikation och simmar- och tränarutbyte med USA och som gagnar såväl svensk simning i stort som framför allt, den enskilde individen.

Vi är självfallet angelägna om att få allas synpunkter och råd för fortsatt positivt arbete inom detta område.

Karen under minuten



Den östtyska simmerskan Caren Metschuck, 17, (bilden härintill), satte på fredagen 14 november inofficiellt världsrekord på 100 m i fjäril i 25 metersbassäng med tiden 59,92.

Metschuck, som vann 100 m fjäril i Moskva-OS i somras, blev därmed först i världen att underskrida enminutsgränsen på kort banan.

Världsrekordet i 50 metersbassäng innehas av amerikanskan Mary Meagher med tiden 59,26 satt i Austin, Texas i april i år.

ANMÄLNINGSDAGS

till våra simcentra i Hallsberg och Klippan

Det är nu "dax" att anmäla sig för deltagande vid Klippans och Hallsbergs simcentrum för läsåret 1981/82. Du som skall börja dina gymnasiala studier hösten 1981 - det första du skall göra är att fundera igenom vart du vill nå med din simning och med dina studier.

Vad det finns för möjligheter att kombinera simning med studier på hemmaplan, kan du få tips om i broschyren: "ELITIDROTT - UTBILDNING - en kombination att satsa på". Den finns att beställa på Simförbundets kansli om du inte har den.

När du funderar på till vilken linje du skall söka, så avgörs det av tre saker:

- **vilket intresse du har**
- **vilken förmåga du har**
- **samt, inte minst, vilken ARBETSINSATS du är beredd att lägga ned.**

Här kan du få hjälp av din SYO-konsulent att välja en lämplig studieväg - men glöm inte att berätta för SYO vad det krävs tidsmässigt att träna simning.

Hos SYO kan du även få en broschyr som heter "Att välja studieväg".

Ett alternativ som ger fina möjligheter till kombination av simningstudier är Klippans Simcentrum. Där har du möjlighet att byta ut 5 timmar på schemat mot ämnet special-Idrott, som innebär simträning samt en del teori om simträning.

VAD KOSTAR DET

Den sammanlagda kostnaden för mat och logi blir c:a 900 kr/månad till detta kommer övriga kostnader, fickpengar, telefon etc.

Ytterligare information kan fås på Simförbundets kansli.

HUR HAR MAN RÅD?

Studerar man vid gymnasieskola och är högst 19 år är man berättigad till studiehjälp, som består av:

- **studiebidrag 233 kr/månad (fr o m 16 år)**
- **inackorderingstillägg 315 kr/månad**
- **2-4 fria hemresor per månad beroende på var man bor.**
- **inkomstprövat tillägg**
- **behovsprövat tillägg**
- **återbetalningspliktiga studiemedel**

Mer om bidrag kan du läsa i broschyren "Elitidrott-Utbildningen kombination att satsa på".

Föreningen som rekommenderar elever till Klippan/Hallsberg brukar också ekonomsikt stödja dessa.

HUR GÖRS ANMÄLAN?

Rekvirera en anmälningsblankett från Simförbundets kansli. Denna fyller du själv i som sökande, sedan lämnar du den till tränaren och föreningsstyrelsen f v b till Simförbundet.

Anmälan skall vara Simförbundet tillhanda fredagen den 17 januari 1981. De elever som blir uttagna får en speciell blankett att lämna till skolmyndigheten på hemorten.

Frågor besvaras av: Birgit Joelson, Svenska Simförbundet, Idrottens Hus, 123 37 Farsta, tel. 08/713 60 312.

Besöksdagar på Simcentrum

- **Funderar Du på lämplig studieväg efter grundskolan?**
- **Tycker Du det är svårt att kombinera simträning och gymnasiestudier?**
- **Vill Du bättra på eller komplettera Dina gymnasiebetyg?**

Simcentrum vid Pitedalens folkhögskola i Älvsbyn är kanske lämpligt för just Dig. Från nov. -80 till mars -81 finns möjlighet för Dig att besöka simcentrum - träna och göra Dig bekant med skolan. Välj själv lämplig tidpunkt, så ska vi försöka ordna plats åt Dig.

Kontakta Birgit Joelsson på kansliet (08/713 60 00) eller Åke Hansson tränare i Älvsbyn (0929-101 73 A, 112 22 B) så får Du veta mer om Pitedalens folkhögskola och om besked där.

Hallsbergs Simgymnasium blev en fullträff

”Vi har så mycket träningstid vi behöver”

Svenska Simförbundets tredje simcentrum, Simgymnasiet i Hallsberg, har sedan skolstarten i höstas tagit hand om åtta ”simelever”. Nu kan Simsport meddela att placeringen i Hallsberg verkar ha blivit en fullträff. Tränaren Ronny Juhlin får också massor av beröm, såväl från sina simmare som från skolans rektor, Lennart Stenström.

Inramningen av Simgymnasiet vid den lilla ”tågknuten” Hallsberg är perfekt, även om det så här års är lite mörkt och dystert utanför knutarna. Men skolan är fin och bär inga spår av vandalisering. Istället står det pingisbord lite varstans i skolkorridorerna, som en gest av ”frihet under ansvar”.

- Vi bor på ett mycket trivsamt elevhem, helt i anslutning till skola och simhall, berättar Moraflickan Lena Skeri.

- Var och en har i elevhemmet sitt eget lilla krypin, där vi kan läsa läxor och vara för oss själva när det passar oss.

HÄRLIG KOMPISANDA

De åtta simeleverna har fått en härlig kompisanda. De har blivit sammansvetsade till ett fint gäng och visst är dessa ungdomar previligierade, där de har en hel våning av elevhemmet. I skolan har klädmodet delvis ändrats, så att det nu inte bara är simmarna som går i träningsoverall!



HISTORIELEKTION i Alléskolan, där trion Ann Axelsson, Anna Hultberg och Anders Grillhammar ????????



LENA SKERI från Mora tar igen sig på bassängkanten tillsammans med tränaren Ronny Juhlin.

SIMGYMNASIETS elever ses sittande. Bakom dem ses de nyvunna träningskamraterna från Hallsbergs SS.



- Totalt bor det ett 30-tal ungdomar på elevhemmet, berättar rektor Lennart Stenström.

- Där bor också Ronny Juhlin, som inte bara tar hand om sina simmare i simhallen, utan också ställer upp efter träningspassen.

Ronny har själv en bakgrund som lärare, så det är för honom självklart att se till att läxorna görs. Och han hjälper till om någon inte klarar sin ”hemuppgift” - han bor ju i samma hus, en trappa upp.

”SKAPA MILJÖ”

- Min uppgift på simgymnasiet är först och främst att skapa sådan miljö att simmarna kan trivas här. Kan inte den punkten uppfyllas så blir det inte heller avsedd verkan med träningen, säger Ronny Juhlin, som fortsätter:

- De här eleverna ska utvecklas som människor, samtidigt som de här har möjlighet att förverkliga det mål som de kommit hit för att uppnå - att bli duktiga i simning.

De yttre förutsättningarna till att dessa mål ska uppnås finns verkligen i Hallsberg. Cirka 300 meter från Elevhemmet ligger den fina idrotts- och simhallen.

- Där utnyttjar vi simhallens samtliga sex banor på morgonpasset, som vi har 05.30-08.00, fortsätter Ronny.

- Minst tre banor har vi sedan mellan kl 14.00 och 17.00.

- Så vi har precis så mycket plats för vår träning som vi någonsin kan önska!

HÄRLIG PERSONAL

Såväl simmarna som Ronny höjer personalen i skolan, bespisningen och simhallen till skyarna.

- Det är enbart positiva inställningar till Simgymnasiet vi stött på. I simhallen görs allt för att vi ska trivas . . ., ja, t o m skolans ordinarie gymnastiklärare stöttar mig och därmed också simmarna, säger Ronny.

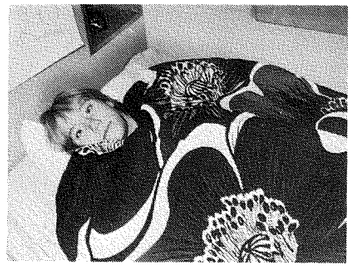
Som exempel kan nämnas att en av gymnastiklärarna har friidrott som specialitet. Ronny har med sin kunskap om styrketräning hjälpt friidrottstränaren. Friidrotten kvitterar och ställer upp när simeleverna vill träna styrka på sina håltimmar.

Efter en skada har en av Hallsbergs friidrottare (SM-tvåa 1980) ordinerats simträning för att stärka sina muskler. Den killen tränar tillsammans med simeleverna . . .

Simsport följde en arbetsdag vid Hallsbergs Simgymnasium, allt från

Reportage
Text och foto:
ROGER STARK

Forts. nästa sida



ANNA HULTBERG, enligt henne själv, trött-tast i gänget. Ibland är simeleverna så trötta att de sussar in vid åttatiden på kvällen.

Hallsbergs Simcentrum
Fort. fr. föreg. sida

den tidiga morgonträningen till lektionstimmarna i skolan. Däremellan blev det frukost tillsammans med simmarna, ett snack med skolans rektor, besök i elevhemmet, en "titt-in" till historielektionen där Anders Grillhammar, Ann Axelsson och Anna Hultsberg, var med. Och mycket mera.

Allt jag stötte på var så väldigt positivt, att man varmt kan rekommendera Hallsbergs Simgymnasium till flera elever.

FÖRDUBBLING

Hallsbergs Simgymnasium har förbundit sig att ta in ytterligare åtta simmare till nästa läsår. Det kan således bli en fördubbling av antalet elever.

- Kanske får vi då planera om litet, säger Ronny Juhlin.

- Och jag hoppas att vår skola ska få så fint rykte att klubbarna verkligen vill skicka sina bästa simmare till oss.

Så här säger Anders Grillhammar:

- Vi stormtrivs här nu. Högst värdesätter jag "draghjälpen" på träningarna. Allt är så väl ordnat för oss, att vi bara behöver tänka på träningen och skolarbetet.

Fast visst är det jobbigt för ungdomarna:

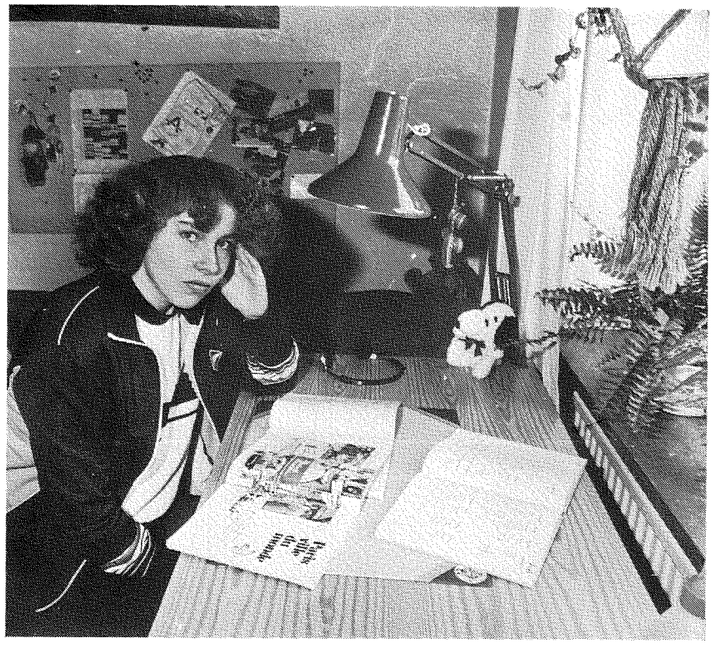
- Jag kliver upp strax före fem varje morgon, berättar Jan Larsson.

- I morse var jag så trött före träningen att jag bara fick i mig en smörgås. Ibland störtar vi i säng vid 8-tiden på kvällen . . .

Det där sista, att det inte bara är sötebrödsdagar på simgymnasiet, är nödvändigt att berätta om. För ingen kan komma och ta livet med en klackspark.

- Fast allt det där vet de som söker hit, försäkrar Ronny Juhlin.

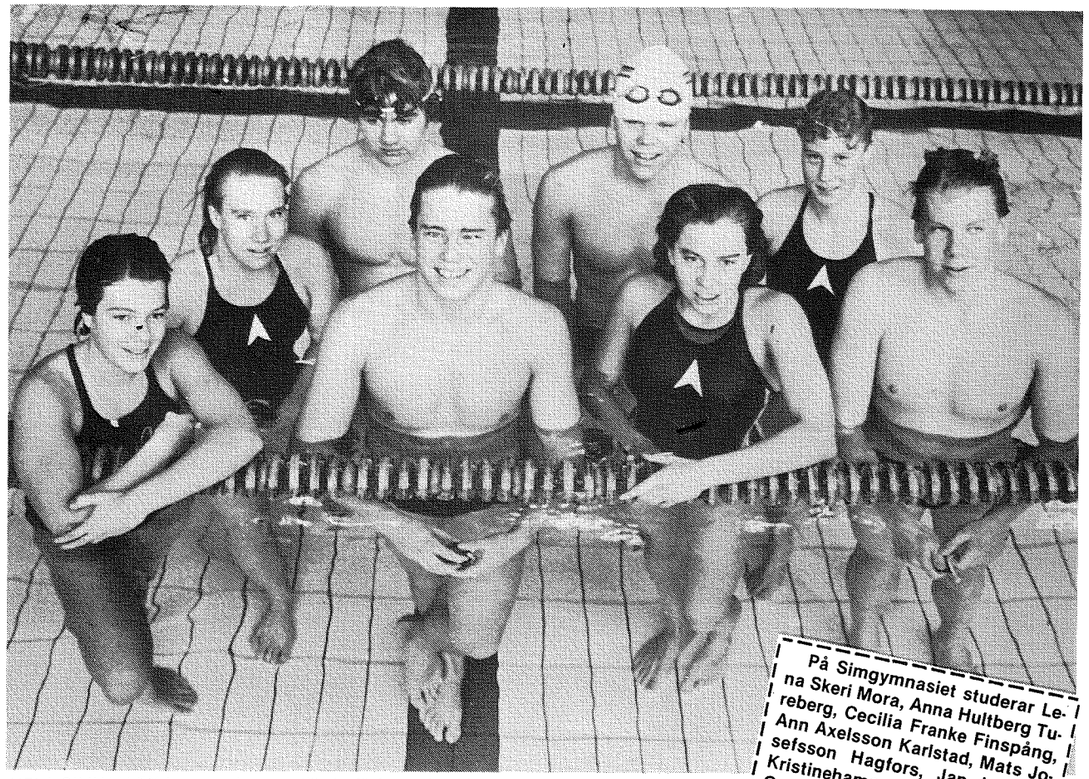
Ingen har i ord behövt förklara, att den som missköter sig vad gäller träning, skolarbete eller inom de allmänna ordningsfrågorna, skickas hem. Ungdomarna kommer hit för att utvecklas och det ligger i deras eget intresse att hellre lämna en bit av sig själv än att sno åt sig på andras bekostnad!



LENA SKERI erkänner att hon är en plugghäst. Här är det läxan i franska som fångar hennes intresse.



CECILIA FRANKE har satt upp sin målsättning vid sänggavlen. De tider som hon i slutet av skolåret ska klara somnar hon till och vaknar inför.



HELA SIMHALLEN har simeleverna till sitt förfogande vid morgonträningen.

På Simgymnasiet studerar Lena Skeri Mora, Anna Hultberg Tureberg, Cecilia Franke Finspång, Ann Axelsson Karlstad, Mats Josefsson Hagfors, Jan Larsson Kristinehamn, Kent Andersson Oxelösund och Anders Grillhammar Stockholm.

Rektorn:

"Det jag hört är positivt!"

Lennart Stenström är rektor på Alléskolan i Hallsberg. Några problem har han inte stött på vad det gäller skolans nya enhet, Simgymnasiet. Inga stora problem i allafall.

- Nej, det jag hört är mest positivt, försäkrar Lennart Stenström.

- Enligt de rapporter jag fått hänger samtliga simelever bra med i skolarbetet. Alla ligger över medel.

- Och vad jag kan förstå fungerar även simträningen till belåtenhet. På en punkt är dock rektorn lite orolig. Det gäller simmarnas fritid.

- Simeleverna håller sämre ordning på sina saker på Elevhemmet än övriga boende där. Husmor vill ha lite bättre ordning och vi kommer att diskutera den här punkten, förklarar den annars helt positive rektorn.

Redan har alla noterat "pers"

- Alla har satt personliga rekord se'n de kom till Simgymnasiet. Det tycker jag visar att alla har rätt inställning och är tända på sin uppgift!

Det säger Ronny Juhlin, tränare på Simförbundets tredje centrum, Simgymnasiet i Hallsberg. Det var ju vid skolans höststart i år som Alléskolan i Hallsberg öppnade sina portar för åtta av Sveriges lovande simmare.

Redan innan den första terminen genomförts kan betyget över den nya verksamheten lämnas. Och det görs unisont av de åtta simmarna:

- Här är allting toppen!

PERSONLIGA REKORD

Ett mått på hur simmare och tränare anpassat sig till den nya situationen är att samtliga åtta simmare redan noterat personliga rekord. Det gjorde de under den tuffa uppbyggnadsperioden.

- Hittills har vi väl ändå skaffat oss mera styrka än vi tidigare haft, anser Ann Axelsson från Karlstad, den simmare som redan tidigare har haft stora framgångar.

- Själv har jag tidigare aldrig kört styrketräning eller haft träning två gånger om dagen, vilket vi nu fått i Hallsberg, fortsätter Ann.

Tack vare nyvunnen styrka har simmarna på Hallsbergs Simgymnasium kunnat förbättra sina personbästa tider, trots att de vid det tillfället inte toppats någon gång. Första toppningen sker till junior-SM i Sundsvall.

14 I A-GRUPPEN

Det verkar vara en härlig stämning i Hallsbergsgruppen och det kan man

Forts. sid. 19

Matfrågan väl ordnad för eleverna



VISST SMAKAR det bra med mat efter morgonträningen. Bespisningslokalen är öppen enbart för simeleverna denna tidiga timma. Här är det Ann Axelsson som låter sig väl smaka.

Lämna resultat till TT

Tidningarnas Telegrambyrå (TT) förmedlar resultaten vid de stora tävlingarna! Det ska vi ta vara på.

När Din förening arrangerar en tävling av nationell eller internationell elitklass bör någon vara utsedd att ringa in delar av resultatlistan till TT. Kanske kan någon av de ordinarie sportjournalisterna på orten ombesörja detta om han i förväg blir tillsagd?

Det är av vikt för simningen att resultat från tävlingar lämnas ut så ofta som möjligt.

Ring 08/22 54 80, begär sporten och be sedan att få läsa in simresultat. Normalt vill TT ha de två-tre första i varje gren bland seniorerna.

Redan har alla . . .
Forts. från sidan 17

säkert kreditera tränaren Ronny Juhlin, som tar sig an simmarna på bästa sätt. Inte bara i simhallen, utan också på fritiden.

När Simsport kliver in i Alléhallens simhall dunkar popmusiken och 14 par armar vevar på i 25-metersbassängen, där tävlingssimmarna har samtliga sex banor.

- Ja, vi är 14 simmare i en A-grupp här i Hallsberg. Det är Simgymnasiets åtta simmare, samt sex (fyra grabbar och två tjejer) från Hallsbergs Simsällskap, berättar Ronny Juhlin.

- Vi har lyckats etablera en fin kontakt med simklubben på orten. Och det har vi alla glädje av.

HÅLTIMMARNA

Naturligtvis utnyttjar simeleverna simbassängen två gånger om dagen.

- Och så har vi möjlighet att på håltimmarna träna med skivstängerna, berättar Kent Andersson.

Vid tre tillfällen i veckan passar var och en på att på landbacken stärka musklerna.

— Lägg det samman med att grabbarna och tjejerna finns i vattnet ungefär fyra och en halv timma per dag, så förstår alla att vi gör det bästa av situationen, menar Ronny Juhlin, som tillägger:

- Men ingen kan kräva stora resultatförändringar efter så kort tid som vi varit här.

- Vi har alla målsättningar som ligger mera än ett år fram i tiden.

Men visst finns målen där. Så här säger Anders Grillhammar:

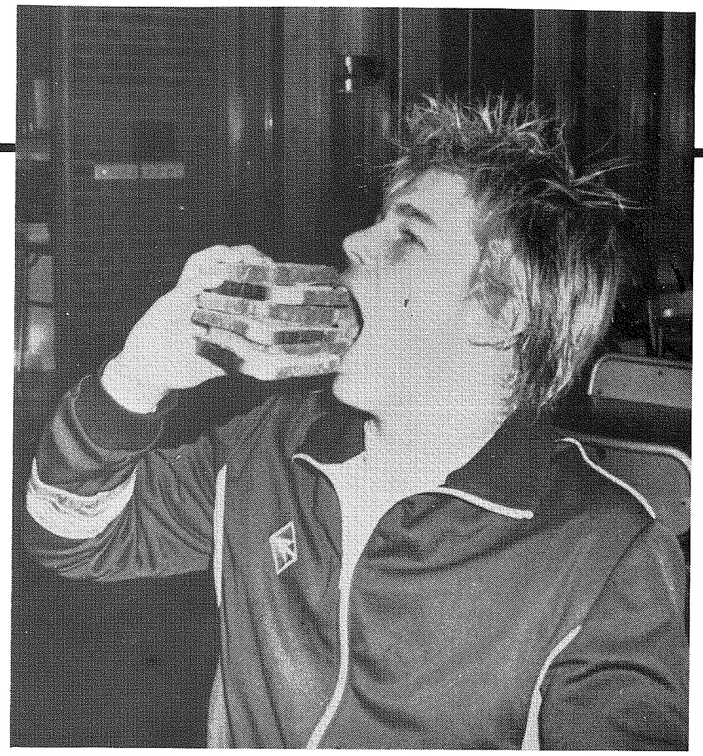
- Jag ska bli bäst i Sverige!

Alla simmare på Simgymnasiet i Hallsberg är överens om att de i Hallsberg har fått bättre förutsättningar att nå sina mål, än de haft om de stannat i sin hemmiljö.

Ingen av de åtta simmarna i Hallsberg har blivit bäst i Sverige. Ännu. Men samtliga har börjat sin väg mot det målet genom att förbättra sina personliga rekord. Mera kan ingen kräva efter mindre än en termin på Simgymnasiet!

"Centralbank" för lägerplatser

Svenska Simförbundet har utsänt enkätformulär till klubbar, för att kunna göra en "bank" över bra lägerplatser. För att det ska bli en ändamålsenlig bank är det viktigt att alla bjuder på sina "blåbärsställen".



KENT ANDERSSON har försett sig med ett ordentligt lass smörgåsar på frukosten efter den tidiga morgonens träningspass.

SUM-SIM 1981

1981 års SUM-SIM kommer att genomföras enligt 1980 års utformning d.v.s.

Klass A: födda 1966
Klass B: födda 1967
Klass C: födda 1968
Klass D: födda 1969

I lagkapperna klass C-D får simmare födda 1970 och senare deltaga. Dock **max.** 2 simmare per lag födda -70 och senare.

Grenar Klass	Frisim	Bröstsim	Fjärilsim	Ryggsim	Medley
A	100 m 400 m 1500 m 4 × 100 m (-66 o. sen.)	200 m	200 m	200 m	400 m 4 × 100 m (-66 o. sen.)
B	100 m 400 m 800 m	200 m	100 m	200 m	400 m
C	100 m 400 m 4 × 100 m (-68 o. sen.)	200 m	100 m	200 m	200 m 4 × 100 m (-68 o. sen.)
D	100 m 400 m	200 m	100 m	200 m	200 m

Regionsfinalerna avverkas 21-22 mars och Riksfinalen avgörs 11-12 april i Umeå.

KF/Folksam ställer även 1981 upp som sponsor för såväl riks- och regionsfinalerna.

En separat inbjudan utsändes till föreningarna under december månad.

HÖGSKOLSSTUDIER OCH ELITIDROTT EN VERKLIGHET

— Av Eva Olofsson —

Under 1970-talet har vi inom svensk simning diskuterat och vidtagit olika åtgärder för att underlätta kombinationen simning och studier. Främst har diskussionen rört sig "på gymnasienivå" och lett till att vi idag har simgymnasier i Klippan och Hallsberg och simfolkhögskola i Älvsbyn.

I samverkan med Riksidrottsförbundet intensifierar vi nu våra ansträngningar på högskolenivån. I den särskilda arbetsgrupp som RF tillsatt för denna fråga ingår förutom undertecknad, Walter Rönmark från Akademikernas idrottsförbund, Ingemar Stenmark från Skidförbundet och Bengt Wallin, RF:s utbildningschef.

Att försöka få ämbetsverk och departement att inrätta "idrottsuniversitet" och "idrottshögskolor" är naturligtvis ett eftersträvansvärt mål, men liksom det tagit nästan 10 år att få idrottsgymnasierna accepterade (och kanske mer än det, då de ännu är försöksverksamhet), torde "idrottsuniversiteten" vara etablerade först efter lång försöksverksamhet och hårt arbete och knappast under 1980-talet.

Redan nu bör vi dock inom idrotten försöka utnyttja de möjligheter som står till buds inom gällande förordningar och föreskrifter.

Jag ger nedan några exempel på vad bestämmelserna säger och hur man skulle kunna utnyttja dem i praktiken för de simmare som vill försöka kombinera elitidrott med högskolestudier. Det svenska utbildningsväsendet är komplicerat och svenska författningstext är snårig. Det är därför svårt att "förenkla" informationen om högskolan utan att samtidigt göra sig skyldig bristfällig information.

Deltidsstudier/ återkommande utbildning

I den nya högskolelagen från 1977 sägs i 7 § "När utbildningen planeras skall åtgärder vidtagas som främjar utbildningen kan ingå i en växling mellan studier och yrkesverksamhet" (återkommande utbildning).

Under den här rubriken (återkommande utbildning) bör mycket väl växlingen mellan elitidrott och studier kunna rymmas. Det är också universitets- och högskoleämbetets (UHÄ) uppfattning. Vid en uppvaktning som RF gjorde på UHÄ och där förde detta på tal svarade UHÄ att "Studier på vissa utbildningslinjer med sammanhållen organisation och hög studietakt är uppenbarligen i dag svåra att förena med elitidrott. Elitidrott är samtidigt ett av många möjliga skäl till att det kan vara lämpligt eller nödvändigt för en enskild att bedriva studier på deltid eller uppdelade i etapper" (min understrykning). Jag citerar vidare ur UHÄ:s svar på RF:s uppvaktning "En sådan anpassning måste emellertid enligt UHÄ:s mening göras i varje enskilt fall och är alltså i första hand - såvitt gäller högskolan - en angelägenhet för vederbörande högskoleenhet".

Det här visar inte bara på förståelse för de "elitidrottandes" villkor - positivt i sig - utan också på praktiska möjligheter att bedriva deltidsstudier. Vad som är viktigt här är väl påpekandet "en angelägenhet för vederbörande högskoleenhet". Högskolan är betydligt mer decentraliserad än den vanliga skolan (grund och gymnasieskolan) och det gör att det är möjligt att "gå direkt på" den enskilda högskolan utan att behöva gå via det centrala ämbetsverket, i det här fallet UHÄ.

För att klara av att lägga upp en studiegång över en längre tid än den normala och som dessutom stämmer in med de speciella villkor som kan vara förknippade med elitidrottarens situation krävs studievägledning och kanske andra extraresurser, som t ex extra lärarresurser.

Givetvis borde detta vara och är en angelägenhet för staten, men högskolornas resurser är också de begränsade. Om universitetet och högskolor inte har resurser vad kan man då göra? UHÄ tycker att det "är naturligt att eventuella särskilda studievägledningsinsatser för utövare av elitidrott kommer till stånd i idrottsrörelsens regi, men självklart i anknytning till högskoleorganisationen. Detta bör kunna ske genom att RF - efter överenskommelser med berörd högskoleenhet - svarar för kostnaderna för särskilda studievägledningsinsatser med inriktning på studerande som bedriver elitidrott".

Ungefär samma syn har UHÄ på frågan om extra lärarinsatser för elitidrottsstuderande.

Antagning till universitet och högskolor sker centralt för hela landet och någon förtur kan generellt inte ges idrottsutövare. Däremot kan det vara möjligt att låta de som antagits i vederbörlig ordning få byta studieort. Till det är också UHÄ berett att medverka.

Arbetsgruppens fortsatta arbete

Med ovanstående som utgångspunkt kommer arbetsgruppens fortsatta arbete med högskolefrågor att koncentreras kring tre huvudområden, information, studievägledning och försöksverksamhet.

Efter årsskiftet kommer informationsfolder att ligga klar för distribution till idrottsutövare, ledare, klubbar och förbund, där högskolan och dess möjligheter presenteras. Vi kommer också att informera den "andra parten", dvs företrädare för de olika högskolorna och universiteten om elitidrottarnas speciella situation.

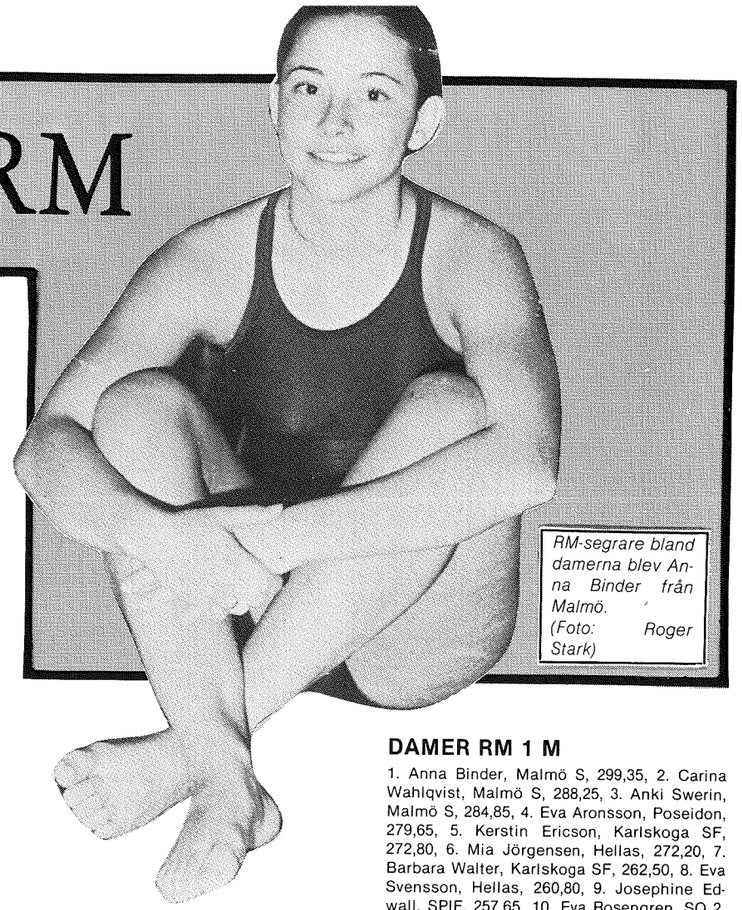
I syfte att kunna erbjuda elitidrottare någon form av individuell studievägledning arbetar vi på att finna en eller flera kontaktperson(er) på landets samtliga högskolor och universitet. Har ni tips på idrottsintresserade "högskolepersoner", t ex lärare, studievägledare, byråkrater, tag kontakt med mig så snart som möjligt.

Den försöksverksamhet vi startat och planerar starta syftar till mer långsiktiga åtgärder. Under detta år har ett 10-tal elitidrottare, varav en simmare, beretts möjlighet till en individuellt anpassad studiegång tack vare en ekonomisk extrasatsning från RF. Erfarenheterna från denna begränsade försöksverksamhet hoppas vi kommer att ge oss vägledning inför det fortsatta arbetet med frågor rörande deltidsstudier och återkommande utbildning.

Försöksverksamheten består vidare av de nyligen inledda diskussionerna och förhandlingarna med två enskilda högskolor (högskolan Falun/Borlänge och Umeå universitet). Där planeras dels en förlängd studiegång på två utbildningslinjer dels diskuterar vi möjligheterna att "reservera" några utbildningsplatser för elitidrottsutövare (eller andra med "särskilda behov").

Som synes finns alltså både kortsiktiga och mera långsiktiga åtgärder som kan vidtas för att underlätta villkoren för de elitidrottande som parallellt med sin idrottsutövning vill försöka skaffa sig högskoleutbildning.

Svikt-RM



RM-segrare bland damerna blev Anna Binder från Malmö. (Foto: Roger Stark)

Årets upplaga av RM i lågsvikt avverkades i år i Karlskoga. Tävlingen var en del i det numera traditionella Arena Cup, som de senaste åren samlat hela svenska eliten på 1- och 3-meterssviktarna.

I herrarnas tävling vann överraskande Jönköpings Bosse Sjögren efter en spännande duell med S 71:s Kjell Persson. Kjell ledde nästan hela tävlingen, men missade sin 1 ½ mollbergare i andra avdelningen och därmed var det bara Bosse som orkade med att passera 400-poänggränsen med 2,40 tillgodo på Kjell.

Kvalitéten på hoppningen i damtävlingen kunde varit betydligt bättre och inte ens segrarinnan Anna Binder passerade 300 poäng, utan presterade mediokra 299.35, ett resultat som hon borde göra på första avdelningen om hon är vältränad!

13-åriga Karlskogaflickan Kerstin Ericson låg på silverplats efter de första sju hoppen, men halkade ned och blev bara femma och blev passerad av Malmötöserna Carina Wahlqvit och den allra största överraskningen Anki Swerin, som tränaren Bengt Berg kommer att få stor glädje av om utvecklingen fortsätter i samma takt. Fjärdeplatsen belades av ytterligare en skåneflicka Poseidons Eva Aronsson.

Bästa prestation tyckte jag att en annan 13-årig Karlskogaflicka gjorde, nämligen 13-åriga Cecilia Franzén på 3-meter. "Cissi" var särklassigt minst bland flickorna i B-klassen, men vann ändå en överlägsen seger. Bara hon växer ut kommer hennes utveckling att gå med raketfart, för hoppkänsla och bra skolning besitter hon i allra största grad.

I C-flickornas 1-metersvikt segrade Skövdes Carola Söderström före SPIF:s Carina Backlund med endast tre poäng, medan Hellasgrabben Mikael Sparrvardt var överlägsen i B-pojkarnas 3-meterssvikt liksom lille Magnus Linnér från Jönköping i C-pojkarnas lågsvikt, som vi lovordat många gånger tidigare i dessa spalter.

Tävlingarna i Karlskoga var som vanligt väl arrangerade, där Ulrika och Mathz har många trådar att hålla i. Hoppas bara att kvalitéten på hoppningen nästa år blir några klasser bättre.

"Lillen" Engwall

ARENA CUP I SIMHOPP KARLSKOGA 1980-25-26

RM 1 M HERRAR

1. Bo Sjögren, Jönköpings SS, 401,55, 2. Kjell Persson, S 71, Hässleholm, 399,15, 3. Anders Alin, SPIF, 372,75, 4. Åke Sköld, SPIF, 349,20, 5. Börje Ekberg, SPIF, 347,20, 6. Mikael Sparrwardt, Hellas, 344,35, 7. Thorbjörn Carlsson, SPIF, 341,55, 8. Bert Berg, Malmö S, 317,15, 9. Anders Svensson, Jönköpings SS, 310,50, 10. Bo Kjellberg, Malmö S, 307,35, 11. Kjell Liljeberg, Hellas, 300,40, 12. Rickard Lyckhammar, SPIF, 297,60, 13. Kalle Sandberg, Växjö SS, 285,20, 14. Jan Martinsson, Hellas, 279,50, 15. Göran Rudolfsson, Västerås SS, 273,45, 16. Jonas Ebbesson, Jönköpings SS, 248,05, 17. Per Widek, Jönköpings SS, 229,75, 18. Johan Bostedt, Västerås SS, 174,30.

Utom tävlan: Darby Brower, USA (Karlskoga) 268,25.

POJKAR B 3 M

1. Mikael Sparrwardt, Hellas, 261,90, 2. Jonas Bäckman, SO 2, 209,55, 3. Nicklas Lindgren, Gävle SS, 202,10, 4. Olle Häger, Gävle SS, 201,30, 5. Johan Skoglund, Skövde SS, 201,05, 6. Jan Martinsson, Hellas, 199,45, 7. Roger Friman, Jönköping SS, 184,65, 8. Jan Karlsson, Skövde SS, 183,50, 9. Michy Missler, Poseidon, 180,15, 10. Claes Snellström, Karlskoga SF, 172,00.

POJKAR C 1 M

1. Magnus Linnér, Jönköping, SS, 140,45, 2. Denny Nimell, Karlskoga SF, 119,55, 3. Peter Falkman, SPIF, 112,15, 4. Morgan Ståhl, Jönköpings SS, 104,85, 5. Andreas Bergendahl, SO 2, 96,70, 6. Ulf Ignberg, SPIF, 81,20.

DAMER RM 1 M

1. Anna Binder, Malmö S, 299,35, 2. Carina Wahlqvist, Malmö S, 288,25, 3. Anki Swerin, Malmö S, 284,85, 4. Eva Aronsson, Poseidon, 279,65, 5. Kerstin Ericson, Karlskoga SF, 272,80, 6. Mia Jörgensen, Hellas, 272,20, 7. Barbara Walter, Karlskoga SF, 262,50, 8. Eva Svensson, Hellas, 260,80, 9. Josephine Edwall, SPIF, 257,65, 10. Eva Rosengren, SO 2, 256,50, 11. Eva Brise, Hellas, 256,00, 12. Madeleine Jarl, Skövde SS, 249,85, 13. Gunilla Branca, Malmö S, 246,00, 14. Jessica Weinås, SO 2, 242,80, 15. Susanne Johansson, Skövde SS, 237,00, 16. Lena Larsson, Hellas, 235,45, 17. Anette Ståhl, Jönköping SS, 210,90, 18. Lotta Rudolfsson, Västerås SS, 202,35, 19. Berith Stenabb, Skövde SS, 178,55, 20. Pia Johansson, Växjö SS, 173,50, 21. Eva Lindeberg, Jönköping SS, 170,30, 22. Lena Jonsson, Karlstads SS, 159,30.

FLICKOR B 3 M

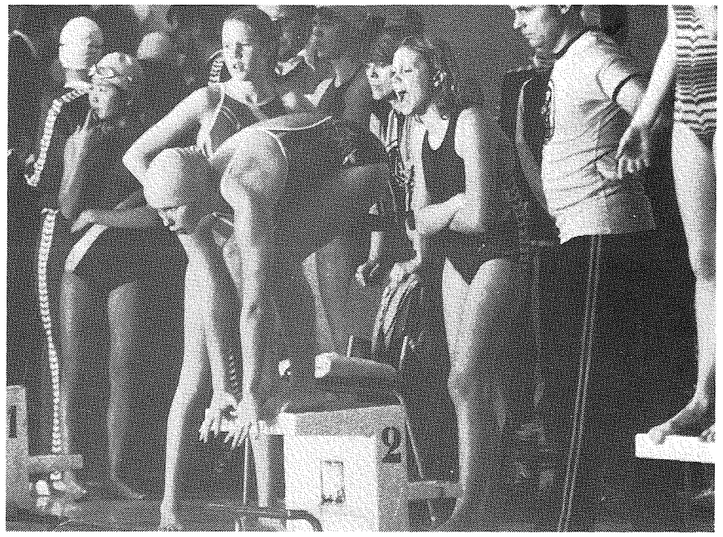
1. Cecilia Franzén, Karlskoga SF, 239,75, 2. Anki Sverin, Malmö S, 214,80, 3. Jessica Weinås, SO 2, 213,95, 4. Ann-Christine Brander, Sandvikens SHK, 212,20, 5. Christine Hellberg, SPIF, 209,60, 6. Eva Rosengren, SO 2, 199,60, 7. Anette Ståhl, Jönköpings SS, 198,05, 8. Pia Hildor, Jönköpings SS, 192,60, 9. Lena Jonsson, Karlstads SS, 191,75, 10. Annika Gärdström, SPIF, 187,05, 11. Maria Wiklund, Kumla SS, 186,05, 12. Pia Andersson, Karlskoga SF, 181,55, 13. Corinne Nordell, Sandvikens SHK, 172,75, 14. Pernille Westerlund, Västerås SS, 172,45.

FLICKOR C 1 M

1. Carola Söderström, Skövde SS, 141,10, 2. Carina Backlund, SPIF, 137,90, 3. Eva Vikmark, Sandvikens SHK, 129,95, 4. Ulla-Helen Nilsson, Jönköpings SS, 126,45, 5. Gunilla Ahlin, Jönköpings SS, 121,20, 6. Åsa Jönsson, S 71 Hässleholm, 116,20, 7. Sara Lindberg, Karlskoga SF, 111,45, 8. Malin Sucksdorff, Karlskoga SF, 110,50, 9. Mia Selin, S 71 Hässleholm, 104,55, 10. Lena Pettersson, Växjö SS, 97,45, 11. Cecilia Lundgren, Skövde SS, 97,05, 12. Malin Hedberg, Sandvikens SHK, 96,15.

Colgate Cup - tävling i tiden

En av Europas största simtävlingar alla kategorier, Colgate Cup, avgjordes under Allhelgonahelgen i Eriksdalsbadet, Stockholm. Tävlingen hade samlat cirka 1100 deltagare från 63 simklubbar i hela Norden. Antalet starter var omkring 2.500.



LAGKAPPSBILD med inlevelse från Colgate Cup. *(Foto: Rolf Markström)*



VISST ÄR DET TRÅNGT på läktarna, men stämningen var det inget fel på. *(Foto: Rolf Markström)*

Colgate Cup är en tävling, där man som funktionär och medansvarig för tävlingen är lika fascinerad år efter år. Var finner man ett liknande skådespel? Vad trollbinder c:a 85 personer med olika bakgrund och personlighet att som funktionär "ge järnet" inte bara för ett enstaka tillfälle utan för två och ett halvt dygn i följd? Vilken motor driver detta väl sammansvetsade team att fungera som ett urverk?

Litet patetiskt kan man helt sanningsenligt säga att det är det man gör för den enskilda simmaren, som tar sina första stapplande steg på sin simmarkarriär. Det är för honom eller henne, som med allvar förbereder sig för att göra årets lopp på lång bana och få en tid med två decimaler och hamna i en prislista, även om det blir på 98:e plats.

EN BREDDTÄVLING

Colgate Cup är nämligen i första hand en breddtävling. Man behöver inte ha uppnått en kvaltid, det räcker med att man är organiserad i en simklubb. Tävlingen är till största delen till för alla dem, som sällan får tävla. Som russin i kakan kommer sedan en del simmare på högsta elitnivå, t.ex. Hans Fredin, Södertörns SS, som är Europamästare för juniorer.

Årets Colgate Cup avvek inte nämnvärt från tidigare års tävlingar. Skillnaden kanske enbart bestod i att åren hunnit ifatt oss på olika sätt. Dels är ju breddtävlingar aktuellare än någonsin, dels har vi knutit en dataexpert till vår galna simmarfamilj. Det är Gunnar Lidberg med arbetskamraterna Olle och "Lotta", som tagit upp kampen med arrangörerna av EJM i Skövde beträffande datateknik. Gunnar testade ett nytt system, som försåg oss aktuella, seadade startlistor, resultatlistor, löpande poängställning mm. De ställde upp hela helgen, dag som natt och även om jag är partisk, måste jag få uttrycka min beundran för både det arbete som utfördes och den anda i vilken det utfördes . . .

Så till själva tävlingen. Många bragder utfördes i det tysta och utan större engagemang för andra än de närmaste inblandade. Man hörde spridda kommentarer, såg tårar av glädje och sorg och kände spänningen i luften, där man ilade fram och tillbaka. En ändlös ström av små och stora simmare steg upp på startpallarna och hoppade i. Från bredd till elit. Av de utländska gästerna hävdade sig Sjaellands SU bäst. De danska gästerna gjorde en rad uppmärksammade lopp, främst kanske man kommer ihåg Lotta Madsen, född 1968, som vann 100 m fjäril efter strid med Ann-Sofi Åkesson, Skövde SS.

Bland de danska pojkarna minns man Flemming Hansen, som även han vann 100 m fjäril, där han lämnade tvåan Per Svanberg, SPIF, hela 3 sek. bakom sig. Danskarna blev för övrigt tvåa i poängstriden med 145 poäng, medan värdklubben SPIF, som vanligt tog hand om förstaplatsen med 342 poäng.

Om man så skall nämna några svenska ungdomar, så passar det bra att börja med Anders Grillhammar, som troligen gjorde bästa prestationen på pojksidan med 4 guld- och 1 silvermedalj som skörd.

SUNES GÄNG KOMMER

För övrigt märktes att Sune Sandberg, Falu SS, har ett ungt friskt gäng på gång. I hans stall återfanns bl.a. Johan Holm, Hans Gyllner och Lars-Åke Thorsell. I övrigt bör nog Ola Selvrenius, SPIF, framhållas; han vann 100 fritt och 100 fjäril i sin åldersklass. Bland flickorna märkte man de unga skövdedamerna Eva-Lotta Green och Eva Lantz, som dels blev etta och tvåa på 100 m frisim, dels kom tvåa och trea på 100 m ryggsim. Det sistnämnda loppet vanns av en snabbsimmande Västeråsflicka vid namn Pernilla Fahlén, dotter till en mustaschprydd Västeråstränare. Hon kom hela åtta sekunder före sina konkurrenter. Hoppas att inte fadern sprack av stolthet.

Sandvikstränaren Rolf Möller har inte bara Annika Uvehall, som tyvärr inte kunde ställa upp denna gång p.g.a. en nyligen genomgången operation. Han visade i stället upp en annan snabb flicka, Anna-Karin Bergabo, som vann 100 m frisim i sin årsklass. Polisens flicktränare Gert Sjöholm har fått fram ytterligare fjärilsflickor. Ylva Noring, Helena Ottosson och Veronica Lindström, alla 66:or, kom etta, tvåa och trea på 100 m fjäril. De behärskar också ryggsimmet, vilket de visade genom att belägga platserna två, tre och fyra efter segrande Eva Sjögren, Jönköping. Ylva vann för övrigt också 100 m frisim. Till sist två väntade segrar, nämligen Hans Fredin på 200 m ryggsim i äldsta pojkklassen och Anneli Holmström, SPIF i äldsta flickklassen på 200 m bröstsim.

Till sist ett stort tack till alla simmare, tränare och ledare från alla klubbar för att Ni trots allt står ut med den trängsel som är ofrånkomlig. Ni skall veta att vi gör allt för att det skall bli så bra som möjligt. Vi ses igen till nästa år, eller hur?

ULF JANSSON
Stockholmpolisens Idrottsförening



BENGT BARON och AGNETA ERIKSSON efter deras segrar i Omega Cup.

Bengt och Agneta vann Omega Cup

Omega Cup, en annorlunda simtävling, som avgjorts uppe i Sundsvall. Större delen av simeliten från Västerås fanns på plats och de dominerade helt tävlingen. Tävlingen som gått i fem år blir allt populärare, mycket tack vare en annorlunda uppläggning. Man anmäler sig på två 100-metersdistanser och får då poäng efter tid enligt en västtysk tabell. De sju bästa går sedan vidare till en final över 200 m medley.

Agneta Eriksson kom helt att dominera damklassen. Hon vann båda sina distanser, samt den avslutande medleyn.

- Den här testen av bassängen var toppen, säger Agneta. Jag ser fram emot JSM, som går här i slutet av november. Bassängen var lättsummen, men lite väl kall.

På herrsidan var det lite hårdare, men Bengt Baron vann. Om de andra medaljerna såg det ut att bli hårdare. Thomas Lejdström, Gary Andersson och Sven Sören Bergquist låg alla väl samlade inför finalen. När sedan startskottet gick hände något underligt. Sven stannade efter ett par meter.

- Jag var helt på det klara att jag tjuvade så jag gick för djupt ned, när jag sedan kom upp till ytan och såg att fältet gått iväg gav jag upp.

Thomas kunde nu ta andra platsen och Gary den tredje.

- Det här var en fin tävling med bra priser, så hit kommer vi flera gånger, avslutade grabbarna innan de återvände hem till Västerås.

Text och foto:
GUNNAR ALMBERG

Tävlingskalender 1981

JANUARI

1- 2	H	Las Palmas, ESP: Int. tävlingar
6	S	Katrineholm: Domus Cup
9-11	H	FRG: Int. tävlingar "Kür-Pokal"
10-11	S	Älvsbyn: Älvsbysimmet, SUM, jun., sen.
11	S	Alvesta: Medley-Cup
11	S	Östersund: Medleypokalen, -67 o. tid.
11	S	Brunflo: Ungdomstävlingar, -68 o. sen.
16-18	S	Trondheim, NOR: Tröndersim (25 m)
16-18	S	Borlänge: Svenska Simspelen (25 m)
16-18	P	Köpenhamn, DEN: 3-nationers, 62/63, -64 o. sen. (DEN-NOR-SWE)
17-18	S	Hässleholm: ABV-Cup, elit + jun.
18	S	Mora: Mora-simmet
18	S	Kungälv: Kungälvs SS' jubeltävling
24	S	Grums: Grums-Cupen (alt. 31/1)
24-25	S	Iggesund: Norrlands-Cupen
25	S	Norsjö: Nat. tävlingar, -67 o. sen.
25	S	Säffle: Säffle-Cupen (alt. 1/2)
25	S	Nässjö: JC-Cup
25	S	Mölndal: Talang Cupen
25	S	Kungsbacka: 400 m Cupen
26	S	Norrtälje: Roslagscup, sen. + ungd.
30/1-1/2	S	Amersfoort, HOL: Speedo Meet (50 m)
30/1-1/2	S	Helsingb.: VII Öresund Meeting, f. -64 o. sen.
31	S	Mölndal: MASS-tävling
31	S	Nordmaling: Stora Hammarslaget
31/1-1/2	S	Stockholm: Hellas till 1000

FEBRUARI

1	S	Växjö: Sigfridsloppet
5	S	Göteborg: 20-manna
6- 8	S	Paris, FRA: Arena Meeting (25 m)
7	S	Gävle/Harnäs-Skutskär: Ungd.tävl., SUM
7- 8	S	Holmsund: SIK-leken, SUM + sen.
7- 8	S	Offenbach, FRG: Int. Top Fan Pokal (25 m)
8	S	Södertörn: Runsimmet
8	S	Sollefteå: Sollefteå-Sim, -68 o. sen.
8	S	Eskilstuna: Kuriren Cup
13-15	S	Crystal Palace, GBR: Coca-Cola Trophy (50 m)
14	S	Sundsvall: Alsimmet, SUM
15	S	Matfors: Stjärnsimmet, -65 o. sen.
15	S	Kalmar: Volvo Cup
15	S	Uddevalla: USF-cupen, -70 o. sen.

Inbjudningstävlingar

Förteckning över internationella tävlingar för 1981, som finns på Svenska Simförbundets kansli.

23-25/1 XV Championnats Int. de Geneve, Schweiz (50 m)
f. 62/64, 65/66, 67/70. Anmälan senast 15/12.

24-25/1 IV Gran Premio Ciudad De Palma, Mallorca (50 m)
Seniorer. Anmälan senast 5/1.

14-15/2 3th Int. Jahrgangs-Schwimmen, Piding, FRG (25 m)
f. 62/63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72 o. sen. Anmälan senast 4/2.

22-24/2 The Barnet short course. Int. Swim Meet, London (25 m)
Seniorer. Anmälan senast 1/2.

26-29/3 Winter Indoor Championships, Varna, Bulgarien (50 m)
Seniorer. Anmälan senast 1/2.

28-29/3 "Int. Meeting MLADOST 81", Zagreb, Jugoslavien (25 m)
f. 66, 67, 68 o. sen. Anmälan senast 1/3.

4- 5/4 Int. Meet "MLADOST -81", Plovdiv, Bulgarien (25 m)
f. 66 och senare. Anmälan senast 1/2.

4- 5/4 Int. Schwimmfest "Hanni Grummnow zum Gedächtnis", Gelsenkirchen, FRG, (25 m)
f. 61 o. tidigare, 62/63, 64/65, 66/67, 68/69, 70/71. Anmälan senast 14/3.

10-12/4 13th Championnats Int. des Jeunes, Luxemburg (50 m)
f. 63/64, 65, 66, 67, 68. Anmälan senast 25/3.

10-12/4 HARIBO-Schwimm-Meeting, Bonn, FRG (25 m)
f. 1961-1969. Anmälan senast 25/3.

17-19/4 4th Int. "Atlantic Tournament", Puerto de la Cruz, Teneriffa (50 m)
f. 64/65, 66/67, 68/69, 70 o. sen. Anmälan senast 26/3.

2- 3/5 Int. tävlingar "KOGGER DER SEESTADT", Bremerhaven (50 m)
f. 61 o. tidigare, 62/63, 64/65, 66/67, 68/69. Anmälan senast 14/4.

16-17/5 Tournament of Nations, Südstadt, Österrike (50 m)
Seniorer. Anmälan senast 15/3.

30-31/5 10th Int. Jugendmeisterschaften von Zürich, Schweiz (50 m)
f. 62/64, 65/66, 67/68, 69 o. senare. Anmälan senast 30/4.

13-14/6 "Int. Jugendschwimmfest" i Ainring, FRG (50 m)
f. 1964-1970. Anmälan senast 30/5.

2- 3/7 "Int. Meeting DAN BORCA", Ljubljana, Jugoslavien (50 m)
Seniorer. Anmälan senast 15/5.

5- 6/7 10th "Int. Meeting of Crvena Zvezda", Belgrad, Jugoslavien (50 m)
f. 65 o. tidigare, 66 o. senare. Anmälan senast 1/5.

10-12/7 Int. Schwimmfest, Darmstadt, FRG (50 m)
f. 64/65, 66/67, 68/69, 70 o. senare. Anmälan senast 10/6.

18-19/7 Solar Pokal International, Kulmbach, FRG (50 m)
f. 61 o. tidigare, 62/63, 64/65, 66/67, 68/69, 70/71, 72. Anmälan senast 1/7.

29-30/8 6th Int. Stuttgarter Schwimmfest, Stuttgart, FRG, (25 och 50 m)
Seniorer + 1964-1972. Anmälan senast 15/8.

28-30/8 Coca-Cola Swimming Championships, Edinburgh, Skottland (50 m)
Seniorer. Anmälan senast 1/8.

19-20/9 Int. tävlingar i Kassel, FRG (25 m)
f. 1964-1967. Anmälan senast 2/9.

Tävlingskalender 1981

18-22	S	Moskva, URS: Öppna USSR-mäs.sk. (50 m)
21-22	S	Jönköping: Rollo öppna
22	S	Fagersta: Risbrosvallet, ungd.
22	S	Malå: NILA-doppet, 1969-1971
23-25	P	Eskilstuna: Charles Cup
28	S	Umeå: Umestänket
28/2-1/3	S	Arjeplog: Int. ungd.tävl., -64 o. sen.
28/2-1/3	S	Värnamo: Swed-Expo Cup

MARS

1	S	Lycksele: Lappdoppet, sen.
1	S	Varberg: Håsten Cup
6- 8	H	Rostock, DDR: Int. tävlingar
7- 8	S	Finspång: Korrugal Cup
7- 8	S	Askim: Upp till 15
7- 8	S	Malmö: JC-Cup, sen. + ungd.
8	S	Österbybruk: Wallon Cup, ungd.
8	S	Eskilstuna: Smé-simmet
8	S	Uppsala: US-lagkapper
13-16	H	Moskva, URS: Int. tävlingar
15	S	Uddevalla: Vårplasket, -69 o. sen.
21-22	S	SUM-SIM, regionsfinaler
21-22	K	Sverige: Int. Age-Group-tävling, 64/66, 67/68 samt SWE-DEN-NOR, -63 o. sen.
21-22	H	Haag, HOL: Öppna holländska mästerskap
21-22	H	Warszawa, POL: Öppna polska mästerskap
21-22	H	Rennes, FRA: Int. tävlingar
22	S	Falköping: Monsun-Tison Cup
26-28	H	Sibiu, ROM: Int. tävlingar
28	S	Sundbyberg: Dam-10-manna
28-29	H	Inne-SM i svikthopp
29	S	Härnösand: Ungdomstävlingar, SUM + jun.
29	S	Lysekil: Magplasket, alla åldrar
29	S	Ale SK: Medley Doppet
29	S	Köping: Guldknattedoppet
29	S	Skövde: Kycklingdoppet

APRIL

3- 5	S	Linköping: Inne-SM
3- 5	P	Stockholm: 6-nationers, seniorer (SWE-YUG-ESP-FRA-FRG-GRE)
5	S	Göteborg (S 02): Sim-Cupen
5	S	Hylte: ICA-Cup, ungd.
10-12	S	Bonn, FRG: Haribo Swim Meeting (25 m)
10-12	S	Sverige-Sovjet, seniorer (25 m)
11-12	S	Umeå: SUM-SIM, riksfinal
11-12	S	Nässjö: Höglandsdoppet
12	S	Göteborg (S 02): Sjörövarsimmet, ungdom
15-16	K	Odense, DEN: H C Andersen Cup
16-17	S	Reykjavik, ISL: Kalottkampen (25 m)
17-19	H	Crystal Palace, GBR: Europa Cupen
18-19	S	Köpenhamn, DEN: 8-nationers, -65 o. sen. (50 m)
24-26	H	Stockholm: Colgate Cup
24-26	H	Canada: Can-Am-Mex
25	S	Burträsk: Burträsk-Cup
25-26	S	Gävle: Strömbadsspelen, SUM, ungd. sen.
25-26	S	Frankrike: Frankrike-Sverige, -66
25-26	S	Leeds, GBR: 4-nationers, seniorer (GBR-FRG-HOL-SWE) (50 m)
25-26	S	Trollhättan: Stora Trollsimmet
26	S	Alingsås: Alingsåsträffen
26	S	Södertörn: Flick-10-manna

MAJ

1	S	Södertälje: Kringelsim
1- 3	K	Holland: 8-nationers, -66 o. sen. (HOL-SUI-AUT-FRA-FRG-GBR-ESP-SWE)
1- 3	H	Fort Lauderdale, USA: Can-Am-Mex
1- 3	H	Aachen, FRG: Int. ungdomstävlingar, -62
1- 3	S	Göteborg (GKKN): SUM-Speedo, -66 o. sen.
2- 3	K	SM
9	S	Karlstad: Solstadskilom., elit (alt. 16/5)
9-10	S	Split, YUG: Int. Meeting (50 m)
9-10	S	Varberg: Sverige-England, -67 (25 m)
9-10	S	Älvsbyn: 3-distr. AC, BD, Å
9-10	S	Ystad: Korsvirkesim
10	S	Grums: Lilla Grums-Cupen, -68 o. sen. (alt. 17)
10	S	Uddevalla (Skäret): Västkustloppet, -63 o. sen.
10-11	H	Mexico: Can-Am-Mex
15-17	H	SUM-hopp
16	S	Nordmaling: Lilla Hammarslaget, 1968-1971
16-17	S	Gällivare: GeMa int.
16-17	S	Stockholm: 3-distr. (SthIm-Dalarna-Göteborg)
17	S	Surahammar: Ekängsdoppet, ungdom
17	S	Iggesund: Gunnar Larsson Cup, -68 o. sen.
17	S	Hudiksvall: Vårtävlingen, -67 o. tid., sen.
22-24	S	Oslo, NOR: Oslo Open (50 m)
22-24	K	England: 10-nationers, -64 o. sen. (GBR-HOL-FRA-FRG-SUI-AUT-ESP-BEL-DEN-SWE)
23-24	S	Örnsköldsvik: Fjällräven Cup, lagtävling
23-24	S	Klippan: Finess-Cup, elit (50 m)
24	S	Jönköping: Rosenlundsdoppet
29-31	P	JSM, final
30-31	S	Malmö: Rocent Cup, -67 o. tid., 67-68, 69, 70, 71, 72 o. sen. (50 m)
30-31	S	Örebro: Wadköpingsdoppet, seniorer
31	S	Hallstahammar: Strömsholmsdoppet, ungd.
31	S	Skara: Ecco Cup
31	S	Halmstad: Ungdomstävlingar

JUNI

5- 7	S	Reykjavik, ISL: NM (50 m)
5- 8	P	Crystal Palace, GBR: GBR-CAN-SWE, sen.
6- 7	S	Vittel, FRA: Int. Meeting, ungdom (50 m)
6- 8	K	Brygge, BEL: 8-nationers, seniorer (AUT-BEL-DEN-FRA-ITA-NOR-ESP-SWE)
10-11	H	Skövde: JSM i höga- och svikthopp
12-14	P	SM-slutspel, seniorer
12-14	H	Singen, FRG: Int. ungdomstävl., -62
13-14	S	Jönköping: Sonett elitsim
13-14	S	Kungälv: Kungasimmet
13-14	S	Mariestad: JC-Cup
13-14	S	Linköping: Filbyter Cup
19-21	K	Palma, Mallorca: Mallorca-Sincro-Open, sen.
20	S	Uddevalla: Undasimmet (långdistans)
20-21	H	Renens, SUI: Int. ungdomstävlingar, -62
25-27	H	Tönsberg, NOR: Diving Norway Cup
26-28	H	Ronneby: Swedish Cup
26-28	S	Stockholm: Juliaden
27-28	P	Sala: Opel Cup
27-28	S	Varberg: Bockstensdop., sen. + ungd. (50 m)
27-28	S	Rom, ITA: Seven Hills (50 m)

JULI

3- 5	H	Graz, AUT: Int. tävlingar
4- 5	S	Uppsala: US Open
5	S	Vansbro: Vansbrosimningen
8-10	H	Brno, TCH: Öppna tjeckiska mästerskapen
8-12	P	Grekland: Greece Cup, seniorer (GRE-USA-CAN-ESP-BUL-TCH-HUN-SWE)
10-12	S	Darmstadt, FRG: Int. ungdomstävling (50 m)
13-14	H	Bolzano, ITA: Int. tävlingar
17-19	H	Milchstadt, AUT: Landsk. Österrike-Sverige
17-19	K	Schweiz: Swiss Open, seniorer
18-19	H	Sofia, BUL: Int. tävlingar
19	S	Lindesberg: Lindesimmet (2.600 m)

Tävlingskalender 1981

24-26	P	Västtyskland: 8-nationers, ungdom -63 (FRG-HOL-ESP-GRE-CAN-BUL-URS-SWE)
25-26	S	Västerås: Arosdoppet, seniorer
26	S	Sala: Långsimningar
28-30	P	Grekland: 6-nationers, juniorer, -61 (GRE-GBR-BUL-FRA-ITA-SWE)

AUGUSTI

2	S	Lysekil: Gullmarssimmet (2.500)
2	S	Jönköping: Rollo Open
5	S	Stockholm: Riddarfjärdssimmet
7- 9	P	Stockholm: 6-nationers, juniorer, -62 (SWE-FRA-GBR-HUN-FRG-DEN)
7- 9	H	Monheim, FRG: Int. ungdomstävlingar, -64
8	S	Karlskrona: Karlskronaloppet (1.800 m)
8- 9	H	Italien: Öppna Italienska Mästerskapen
8- 9	H	Warszawa, POL: Öppna Polska Mästerskapen
8- 9	H	Budapest, HUN: Int. tävlingar
9	S	Växjö: Dackesimmet (50 m)
13-16	SH	Gävle: Ute-SM
19-20	H	Hamar, NOR: NM
22-23	S	Örebro: Wadköpingsdoppet, juniorer
23	S	Löttorp, Öland: Gullvivan Cup
29	S	Nyköping: Gästabudssimningen
29-30	S	Pajala: Höstdoppet

SEPTEMBER

5- 6	S	Malmö: Sim á Go Go, -64 o. sen. (25 m)
5-12	SHPK	Split, YUG: EM
12-13	S	Falköping: Ållebergsdoppet
13	S	Härnösand: Öbacka-simmet
13	S	Härnösand: XYZ-lagkapper
19-20	S	Kumla: Skomakardoppet
20	S	Uddevalla: USF-Cupen, -70 o. sen.
20	S	Hagfors: Hagfors-doppet (alt. 27/9)
20	S	Sundsvall: Sigillsimmet, sen.
20	S	Timrå: TAIF-trofén, -67 o. sen.
26	S	Tureberg: Solvallapokalen
26-27	S	Hedemora: Vasadoppet
26-27	S	Linköping: Delfinsimmet
26-27	S	Kiruna: Kiruna int.
26-27	K	Järfälla: Flamingo Cup
27	S	Bollnäs: Ljusnan Cup
27	S	Karlshamn: Winner-Cup, sen. + ungd.
27	S	Uddevalla (Skäret): JUB -75, elit

OKTOBER

3- 4	S	Skellefteå: Vågspelen, SUM + jun.
3- 4	S	Älvsbyn: Polarbröd-elittävling, sen.
3- 4	S	Kristianstad: KSLS-50-Cup
4	S	Eskilstuna: Tunafors jubileumstävling
4	S	Brunflo: Seniortävl., + ungd. -67 o. tid.
4	S	Östersund: Ungdomstävling -68 o. sen.
4	S	Göteborg (S 02): Sjörövarsimmet, ungd.
4	S	Lidköping: Nat. tävlingar
4	S	Emmaboda: Flygt Cup
10	S	Sundbyberg: Buster Cup
10	S	Filipstad: OLW-Cupen (alt. 17/10)
10-11	K	Sverige: Nordisk landskamp (SWE-DEN-NOR)
10-11	H	Stavanger, NOR: Int. tävlingar
10-11	S	Trollhättan: Lilla Trollsimmet
10-11	S	Göteborg (S 02): ARENA-CUP, sen., jun. + ungd.

KVALTIDER INNE-SM 1981

	DAMER		HERRAR	
FRISIM	**25 m**	**50 m**	**25 m**	**50 m**
100 m	59,60	1.01,00	53,00	54,70
200 m	2.08,60	2.12,60	1.56,60	1.58,90
400 m	4.31,10	4.39,00	4.07,90	4.11,90
1500 m	18.01,40	18.21,40	16.30,90	16.56,80
4 × 100 m	4.08,30	4.12,40	3.36,50	3.43,30
4 × 200 m	9.02,50	9.05,10	7.56,70	8.13,40
BRÖSTSIM				
100 m	1.18,30	1.20,90	1.08,60	1.11,00
200 m	2.47,80	2.52,00	2.30,70	2.35,70
RYGGSIM				
100 m	1.10,40	1.11,80	1.01,60	1.04,10
200 m	2.33,00	2.33,00	2.16,30	2.16,30
FJÄRILSIM				
100 m	1.06,90	1.07,80	59,40	59,90
200 m	2.27,80	2.29,80	2.10,30	2.14,00
MEDLEY				
200 m	2.28,80	2.32,40	2.14,90	2.16,90
400 m	5.17,60	5.23,90	4.45,60	4.58,20
4 × 100 m	4.39,00	4.45,00	4.04,30	4.11,20

Vad det gäller kvaltiderna för ute-SM 1981 kommer dessa att presenteras i Simsport nr 12.

Det kommer att bli en försämring av kvaltiderna i förhållande till 1980. Både SK och simmar-Sverige menar att fler simmare borde få chansen att deltaga på ute-SM, än som fallet är nu.

Rekordlång simning

Världens längsta simtävling - om man får tro arrangörerna - avgjordes i augusti. Då simmade 23-årige kaliforniern Paul Asmuth den 51,2 kilometer långa sträckan från Newport i Vermont (SUA) till Magog i den kanadensiska delstaten Quebec på tiden nio timmar och trettionio minuter.

Därmed slog Asmuth inte bara de 11 andra simmare som lyckades ta sig i mål i Magog utan putsade också det tidigare rekordet med inte mindre än 59 minuter. För besväret fick han 4 000 dollar, ungefär 16 500 kronor.

Av de sju kvinnor som ställde upp vid starten lyckades kanadensiskan Christine Cosette bäst. Hon simmade in på en sjunde plats.

VÄSTTYSKLAND

Klaus Steinbach har lagt "badbyxorna på hyllan" efter många framgångsrika simmarår. Klaus har bl.a. tagit silver vid OS -72, brons OS -76, sju VM-medaljer 73-78 samt framgångar vid EM o.s.v. Men Steinbach lämnar inte simningen för det, han har engagerats av ARENA som marknadsförare m.m.

Tävlingskalender 1981

10-11	S	Örnsköldsvik: Mats Tommys Cup, lagtävling
11	S	Kristinehamn: Oktobersimningarna (alt. 18/10)
11	S	Älmhult: Linnédoppet
11	S	Halmstad: JC-Cup, elit
17	S	Stockholm (Neptun): Ungdomslagkapper
17-18	S	Alingsås: Luna Cup
17-18	S	Motala: Luxor Cup
17-18	S	Hässleholm: Elektrolux-81-Generation-Cup
18	S	Nässjö: 10-manna
24	S	Göteborg (S 02): Hjerns Minnestävl., sen. + ungd.
24	S	Sundsvall: Omega Cup, elit
24	S	Hofors: Sim -77, ungd. + sen.
24-25	H	Karlskoga: RM och Arena Cup
24-25	S	Malmö: Lee-Swim rider cup
24-25	S	Kalix: Kalix international
24-25	S	Sthlm, Jakobsberg: Järfälla Elit
25	S	Västergötland: 3-distr. (Närke-Västergötland-Värmland)
25	S	Iggesund: Ankardoppet, -67 o. tid. + sen.
25	S	Hudiksvall: Ungdomssim, -68 o. sen.
25	S	Boliden: Kopparsimmet, -67 o. sen.
25	S	Köping: Gulddoppet, ungdom
25	S	Anderstorp: Rollo Cup
29-31	S	Stockholm (SPIF): Colgate Cup
31	S	Norrköping: Björn Borg Trophy, elit 400 m fr., ungd. -63 o. tid., 64-70
31	S	Kalmar: Mini Sim
31/10-1-/11	S	Piteå-Öjebyn: Öjebyspelen

NOVEMBER

1	S	Oxelösund: Ramdalsdoppet
7- 8	S	Gävle: Norrländska Mästerskapen
7- 8	K	JSM
13-15	S	Göteborg (S 02): GT-simmet
14	S	Uddevalla: Saltstänket, elit
14-15	S	Västerås: Speedo Open
15	S	Kungsbacka: Baconsimmet, ungdom
15	S	Åsele: Stiva Cup, -65 o. sen.
15	S	Sollefteå: Sollefteå-Sim, SUM + sen.
17	S	Göteborg (GKKN): 20-manna damer, sen. + ungd.
22	H	Inne-SM i höga hopp
22	S	Uddevalla (Skäret): Höstplasket, -64 o. sen.
22	S	Värnamo: 10-manna
22	S	Borås: Elfsborgsdoppet
22	S	Gävle: Läkerol Cup
22	S	Härnösand: Härnö-Sim, SUM + sen.
22	S	Varberg: Håsten Cup
27-29	S	Helsingborg: JSM
27-29	H	Bärum, NOR: Int. tävlingar
28-29	S	Linköping: Cloettasimmet
28-29	S	Uleåborg, FIN: Decemberspel, int.
29	S	Karlshamn: Vägga MINI-Cup

DECEMBER

4- 6	S	Danmark: NJM, -64 o. sen.
5	S	Strömstad: Juldoppet
5- 6	S	Moskva: USSR-Cup (8 svenska simmare)
6	S	Ljungby: Julklappsplasket
12	S	Malmö: 20-manna och 50-Cup
12-13	S	Prel. Europa Cup, seniorer (25 m)
19-20	S	RM (prel.)

Preliminär utbildningskalender 1981

JANUARI

2- 8	KK	Fortbildning IK 2/IK 3
10-11	PK	Västerås: Clinic po födda 1963 och 1965
24	UBK	Regeltolkningssymposium (för I-klass funkt)
24-25	UBK	Starterkurs
24-25	PK	Stockholm: Fortbildn domare A-B-lista
30-1/2	SK	Temakurs - Slutträning

FEBRUARI

7- 8	HK	Steg I, instrukt
14-15	PK	Göteborg: Steg II, instrukt

MARS

	UBK	Småland/Skåne: Speakerkurs
13-15	KK	Fortbildning DK 2/DK 3
14-15	UBK	Handledare Simlekskola (alt. 28-29)
21-22		Svenska Simförbundets årsmöte
- ev apr.	SK	Planeringskonferens à 3-4 dagar med spec inbjudna tränare

APRIL

4- 5	BK	Motionsledarkurs

MAJ

9-10	SK	Ungdomstränarkurs

JUNI

6-13	KK	Teamkurs - tränare + aktiva
12-14	HK	Steg III, instrukt
25-28	HK	Fortbildningskurs
27-28	PK	Stockholm: Clinic po, juniorer o. pojkar

AUGUSTI

29-30	PK	Malmö: Fortbildningskurs - ledarkonferens

SEPTEMBER

12-13	S	Utbildningskonferens
12-13	PK	Göteborg: Funktionärskurs
19-20	UBK	Utbildningsledarkonferens
25-27	KK	Kurs för regionsledare
26-27	HK	Elittränarkurs
26-27	PK	Stockholm: Fortbildning domare C-D-lista

OKTOBER

2- 4	SK	Elittränarkurs
10-11		Rikssimmarting

NOVEMBER

7- 8	HK	Steg II, instrukt
6-14	SK	Steg III, instrukt

DECEMBER

5- 6	PK	Mariehamn: Clinic för ledare och instrukt

Under hösten kommer KLÄRK (= Kurslärarkurs) att hållas för kurslärare för siminstruktörer.



Borlängetrio toppade konstsim i Järfälla

MARIE NILSSON segrade dubbelt i Flamingo Cup, etta i solo, samt segrade i par tillsammans med Susanne Hedström.

Den 27-28 september genomfördes den årligen återkommande konstsimstävlingen, Flamingo Cup, i Järfälla arrangerad av Järfälla Simsällskap. Tio klubbar ställde upp med sammanlagt 27 flickor, som tävlade i solo och par.

Tävlingen var uppdelad i tre klasser, juniorer födda 1966 och senare, juniorer och seniorer.

I den yngsta juniorklassen var det två flickor av fem som ställde upp med musikprogram. Efter figursimningen skilde det endast 86 hundradelar mellan flickorna. Musiksimningen blev en hård kamp och båda fick i musiksimningen 50,60 poäng. Tina Benditz från Järfälla segrade knappt över Jenny Hallbäck från Helsingborg.

I juniorklassen, som hade tio deltagare, segrade Marie Jacobsson från Linköpings ASS.

På prispall i solo, seniorer fick vi tre storfavoriter från Borlänge. Susanne Hedström fick högsta musikpoängen, men totalt var det Marie Nilsson som segrade med en marginal på sex poäng. Trea kom Gunilla Nilsson.

I partävlingen var det tyvärr bara två par som ställde upp i varje klass. Juniorklassen vanns av Marléne Varjomaa och Marie Eriksson, FSS. Susanne Hedström/Marie Nilsson från Borlänge vann seniorklassen.

Det var fina tävlingar under hela helgen, mycket tack vare en bra fungerande funktionärsstab, som har stor erfarenhet, bl a från SOC i somras.

Lise-Lotte Östlund, Anna Näslund

Berätta mera utförligt!

Berätta gärna i Simsport vad ni själva, eller er klubb varit med om. Vi tror att våra läsare är intresserade av era små "simhistorier".

Det är dock viktigt att de omskrivna ska nämnas med sina namn så att artikeln når utanför den inre vänskapskretsen. Vem är t ex "Skrållan" och "Bananen"?

Simsport har fått många artiklar utan ordentligt angivna namn. Tyvärr också små historier utan avsändare. Sådana har aldrig någon chans bli publicerade.

UTE SM 81

Gävle Simsällskap arrangerar SM i simning 13-16 augusti 1981 i Fjärran Höjderbadet.

Många föreningar har börjat ringa om hotell. Gör gärna detta men till SJ resebyrå, Gävle, tel. 026-11 50 80 fråga efter Karl-Erik Eriksson.

Övrig SM-information kan du få av Jan Widell, 026-13 07 10.

ROLLO

Svenska Simförbundet

– SIMSPECIALISTEN –

FULLSORTIMENT
FÖR ALL SIMSPORT

Så minns Eva Olofsson:

Simarrangemangen i Moskva-OS

Vid alla internationella mästerskapstävlingar i simning medverkar s.k. internationella funktionärer, d.v.s. funktionärer som nominerats av FINA (= Internationella Simförbundet) efter förslag från de nationella förbunden. Varje deltagande nation får möjlighet att representera med ett begränsat antal funktionärer, vilket baseras på deltagande och resultat från föregående mästerskapstävling. I februari i år meddelades att Sverige hade möjlighet att sända två funktionärer, varvid styrelsen beslöt att Lars Edstedt och undertecknad skulle anmälas.

I slutet av maj fick vi också besked att vi formellt accepterats som funktionärer och att vi skulle bo på hotell Sport. Någon ytterligare information fick vi inte, vare sig från FINA eller Sveriges olympiska kommitté.

Väl framme i Moskva på flygplatsen kände vi oss dock ganska trygga. En buss till hotell Sport väntade faktiskt på oss och en ung mexikanare kom fram och hälsade på Lasse och påstod att de träffats på VM i Berlin.

Hotell Sport låg c:a 10 km från centrala Moskva och 15 km från simhallen. Hela hotellet var bebott av internationella domare, som vi officiellt kallades, i alla olympiska grenar - c:a 700 personer, varav c:a 30 kvinnor.

Första dagen i Moskva ägnade vi och Henry Runströmer som i egenskap av ledamot i FINA:s simkommitté var självskriven funktionär, åt att prova den gul/grå funktionärsutrustningen. Som ni såg i TV-rutan var det ARENA, som svarade för utrustningen, som bestod av gul T-shirt, gul kavaj, grå byxor/kjol samt grå ADIDAS-skor. Denna utrustning fick alla domare och användes vid samtliga 17 tävlingspass, som vi tjänstgjorde vid. (Tur att hotellets tvättservice fungerade bra!). Denna fagra utrustning fick vi ta med hem till Sverige, men jag kan lova att ni inte ska behöva se oss på bassängkanten i den!



EVA OLOFSSON var simfunktionär vid Moskva-OS och berättar här om sina upplevelser.

Normalt svarar respektive nation för alla kostnader för sina funktionärer, men denna gång visade det sig att det rykte vi hörde redan första dagen, men som bekräftades först efter c:a halva tiden var sant - nämligen att OS-arrangören svarade för samtliga domares resa och uppehälle. Troligen var det av samma skäl som man, enligt uppgift, svarade för vissa mindre nationers kostnader för tävlande.

Andra dagen kom en liten lapp upp på väggen vid hissen på hotellet att alla simfunktionärer skulle vara i simhallen kl. 15 följande dag. Vi var mycket spända på hur många och vilka som skulle vara där. Det visade sig att det var så få internationella funktionärer anmälda att de knappt skulle räcka även om vi skulle arbeta varenda tävlingspass. Normalt brukar man få tjänstgöra 3-4 tillfällen. Informationsträffen blev i övrigt en stor besvikelse. FINA:s styrelse och simkommitté som ansvarade för träffen utnyttjade tillfället mycket dåligt. Ingen information, ingen utbildning, ingen diskussion om de kommande OS-tävlingarna. Endast en uppmaning att följa reglerna - "och dom kan ni väl redan".

Första tävlingsdagen fick vi dock öva på det viktigaste - marschera ut och in. Först alla FINA-byråmedlemmar i sina röda kavajer, sedan vi gul/grå funktionärer. Två gånger om dagen, 15 minuter före varje pass radade vi upp oss i korridoren utanför simhallen. Ut- och inmarsch före och efter varje finalgren - till sist blev vi skickliga på att marschera!

Funktionärsuppdragen fördelades av FINA-byrån på följande sätt:

tävlingsledare - tre FINA-byråledamöter, varav en var Gunnar Werner

bandomare - fyra ledamöter av FINA-byrån

starters - en sovjetisk, två "handplockade" från Mexiko resp. Panama

chef för vändningsdomare - två ledamöter från FINA:s simkommitté, varav den ene var Henry Runströmer

vändningsdomare - "de internationella funktionärerna" totalt 12, varav Lasse och jag var två samt några sovjetiska domare

Utan överdrift kan man våga påstå att

ARENA superflyback



ARENA visade upp sina senaste simdräkter vid de amerikanska simmästerskapen i Irvine, California.

Det var den helt nya SUPERFLYBACK som rönte störst intresse. Det är en fransk design och den första simdräkten någonsin utan vertikala sömmar. Det är ryggen som fått en helt ny skärning som gör att inga vertikala sömmar behöver förekomma.

Detta ger en mycket bättre passform än tidigare dräkter. SUPERFLYBACK är dessutom skuren högre framtill vid låren, vilket ger betydligt bättre rörelsefrihet.

Dessa två mycket betydelsefulla detaljer kan betyda att en tävlingssimmare kan tjäna hundradels sekunder, i en sport, där skillnaden att vinna eller förlora inte är större.

EVA OLOFSSON:
Forts. från föreg. sida

vi hemma i Sverige kan vara stolta över våra funktionärer både vad gäller kunskap och iakttagelseförmåga. Detta framstår ännu klarare när man sett hur funktionärsstaben arbetar under ett OS. Skälen är flera. FINA-byråns övertro på att de i egenskap av byråledamöter också blir världens bästa tävlingsledare är ett skäl. Gunnar Werner skötte sig dock som vanligt mycket bra som tävlingsledare. Ett annat skäl är att vägen är så lång att vandra för en simledare innan **han** når den internationella nivån att åldern sätter käppar i hjulet. I Simsports OS-nummer beskrev Gunnar Larsson en snäll gammal farbros agerande som vändningsdomare.

Osäkerheten hos tävlingsledarna - och inte minst - den "maktstruktur" som råder i internationella sammanhang, fick till följd att tävlingsledarna ibland vägrade ingripa för att diskvalificera för oren simning eller mot uppenbart fusk, trots att vi som vändningsdomare anmälde situationerna till våra respektive chefer som vidarebefordrade dem.

Som ni sett ovan och som ni såg i TV fanns inga tidtagare. Här använde man sig av Swiss-timing, d.v.s. i stort samma system som vi använder när vi ger Omega uppdrag att sköta vår tidtagning. Förutom helautomatisk tidtagning - start via pistol och stopp vid handsättning på målplattan - hade man ett reservsystem, som bestod av målkamera med tidremsa. Det fanns en kamera monterad ovanför varje bana. Kamerornas bilder kunde också användas för att kontrollera överväxlingar i lagkapper. Det förekom således inga vanliga tidur, som reserv.

En annan avvikelse från vad vi brukar göra hemma var att siffror för långa distanser visades vid bortre vändningen.

Under mina många timmar bakom banorna 1-8, för omväxlings och rättvisans (!) skull bytte vi bana varje dag, hann jag fundera en hel del över de regler som tillämpades. Några funderingar vill jag gärna föra över till er:

— har vi inte ett dåligt fungerande startkommando? Jag menar då inte bara uttrycket "På era platser" utan ända från det att simmarna har presenterats. Hur ska tävlingsledaren få simmarna att ta av sig överdragskläderna, hur ska han få dem att inta position längst bak på pallen? I Moskva visslade tävlingsledarna så många gånger att simmarna till slut inte visste var de skulle stå. Liknande blev det för övrigt på EJM i Skövde, där simmarna i det längsta dröjde med att ta av sig p.g.a. kylan. Kanske skulle vi helt följa friidrottens startkommande på korta sträckor och låta startern sköta hela proceduren? Visselsignal = tag av överdragskläder; på era platser = inta position längst bak på pallen - koncentration; färdig = gå fram och ner omedelbart i startställning; skott = start.

— vad är ett godkänt bröstsim? Jag anser att flera simmare i Moskva släpptes igenom trots simning under vattnet både före och efter vändning och under loppet. På EJM var funktionärer och tävlingsledare betydligt hårdare.

— är inte benämn ingen vändningsdomare mer tilltalande än vändningskontrollant? Kanske kan ett namnbyte också höja statusen på denna viktiga, men lågvärderade uppgift?

— vilka regler ska tillämpas beträffande hjälpmedel vid start. Jag åsyftar främst ryssarnas och australiensarnas användning av diverse klister på fötterna vid ryggsimsstart.

— borde vi inte även vid nationella simtävlingar använda oss av det ovan beskrivna tillvägagångssättet vid längdräkning?

Sammanfattningsvis vill jag naturligtvis först säga att det var en fantastisk upplevelse att få vara med i Moskva. De svenska simmarframgångarna, den olympiska atmosfären och de internationella kontakterna är minnen för livet. Jag tror också att det är värdefullt för svensk simning att representeras av även andra aktiva och ledare. Våra kontakter och erfarenheter kommer svensk simning till del genom vår medverkan i utbildning och tävlingar på hemmaplan. Samtidigt har vi också fått en inblick i det internationella simarbetet. Det är kanske inte enbart positiva erfarenheter, men kan vara värdefulla vid kommande tävlingar och konferenser och inte minst i styrelsearbetet. Våra kontakter med domare i andra idrotter, både svenska och utländska, hoppas jag också ska bidra till ett bättre styrelsearbete för svensk simning. Vi har mycket att lära både av andra idrotter och från andra nationer!

Lite besvikna blev vi på FINA-byrån. Vi upplevde nog att de var mer intresserade av varandra och sina egna upplevelser än av tävlingarna och oss medarbetare från hela världen. Med ett kraftigare engagemang från FINA hade även simtävlingarna kunnat bli en arrangörsmässig framgång - det var de inte nu! Lite besvikna blev vi också på SOK, som helt nonchalerade det 20-tal svenska domare som nominerats av internationella förbund till dessa olympiska spel. Där blir det nog rättelse till nästa gång - efter en gemensam uppvaktning från oss 20, efter initiativ från simmarna.

Jag hoppas du genom detta fått en bild av hur olympiska tävlingar arrangeras och också är stolt över att vara svensk simfunktionär - du skulle stå dig gott i olympiska sammanhang.

SLUTSPURT FÖR ''SIMBORGERIET''

Nu återstår en kort tid av årets simborgarkampanj. Till alla föreningar och SDF riktar vi en uppmaning att försöka göra en bra slutspurt.

Alla bör KONTROLLERA SIMKUNNIGHETEN genom att simma 200 meter. I och med att man köper årets märke blir man även medlem i "Simborgarklubben" och får vara med i utlottningen av badresor.

För arrangörerna innebär det även ett bra tillskott i kassan genom att en krona per märke går direkt till arrangören (simklubben, simläraren, simhallen etc).

Dessutom får resp. SDF 40 öre per märke.

Resten av inkomsten utgör en av Svenska Simförbundets viktigaste inkomstkällor och går därigenom oavkortat till fortsatt utveckling av svensk simning.



Simborgarklubben

Simma 200 m, lös Simborgarmärket, så är Du med i årets Simborgarklubb.

Fyll i namn och adress samt lämna en del av ett speciellt startkort till kontrollanten. Då kan Du vara med och vinna badresor med VINGRESOR *vid tre olika dragningar och varje gång med vinster enligt följande vinstplan:*

1:a vinst: Badresa/presentkort/ vinstvärde 2.000:-, från VINGRESOR.

2:a vinst: Presentkort, vinstvärde 1.000:- från VINGRESOR.

3:e vinst: Presentkort, vinstvärde 1.000:- från VINGRESOR.

Vinnarnas namn publiceras i vederbörandes ortstidningar.

- **Sommarchansen dragning 15 sept. -80.**
- **Höstchansen, dragning 15 nov. -80.**
- **Vinterchansen, dragning 15 jan. -81.**

Vid den första utlottningen gick badresorna till Lars Gunnar Larsson Hallsberg, Anette Lundqvist Sjövik och Lena Sjödin Sundsvall. Ytterligare sex pristagare väntar alltså på sina badresor.

Därför bör DU

- **Se till att simborgarmärket finns i Din simhall och kan köpas på ett lätt sätt.**
- **Göra propaganda för att alla ska simma 200 meter.**
- **Göra en drive bland klubbens alla medlemmar, så att åtminstone alla aktiva köper märket.**
- **Försöka få till stånd någon extra "puff" för märket i samband med Lucia, julbadet eller i någon form av "Helgdopp".**

Finska idrottsläkare om alkohol:

Ett helt träningsdygn går bort!

Nu har finländska läkare konstaterat att även ganska måttliga doser av sprit, vin och öl har en klart nedsättande effekt på både tävlingsresultat och träningseffekt på den som idrottar.

Att träna dagen efter en fest med några glas är helt bortkastat. Det



är mycket bättre att låta bli. Effekten blir negativ i stället för positiv! Träningen under någon form av baksmälla gör mera skada än nytta. Ungefär som vid förkylning eller annan infektion i kroppen alltså.

Det här konstaterar finska idrottsläkare i en information som gått ut till de aktiva. Man poängterar också att baksmällan fortsätter bortåt 20 timmar efter alkoholförtäringen, trots att man kanske känner sig helt återställd långt tidigare.

Ett helt träningsdygn går alltså bort. Och det räcker att man dricker två—tre groggar, snapsar eller starköl.

Hjärtat pumpar sämre

De finländska läkarna förklarar vad det här beror på. Bl a följande:

Alkoholen ökar hudens blodomlopp. Därför kommer en del av det blod som behövs för förbränningen i musklerna att saknas.

Även hjärtats pumpeffekt försvagas. Det betyder att hjärtat på grund av alkoholen kan tvingas slå mer än 20 slag extra i minuten när vi anstränger oss hårt, t ex under en match, i ett tävlingslopp eller vid träning.

Det behövs faktiskt bara så mycket som en burk vanligt öl för att hjärtat ska slå snabbare och ha nedsatt effekt.

Extra mjölksyra

Vid en snabb rusch under tävling eller träning frigörs mjölksyra i musklerna. Finns det alkohol kvar i blodet så är levern upptagen med att bryta ned den och hinner inte ta hand om mjölksyran. Musklerna tröttnar därför fortare än normalt.



Under en baksmälla stiger mjölksyrehalten i blodet och är som högst 12—15 timmar efter det du drack.

Alkoholen tömmer leverns glykogenlager och därmed mister musklerna en viktig energikälla. Leverns försämrade funktion kan dröja kvar två—tre dagar efter en kväll med några glas.

Och inte nog med det. Alkoholen kan åstadkomma att blodets sockerhalt sjunker under det normala. Eftersom en stark fysisk ansträngning också ger en tillfällig sockerbrist, så kan hypoglykemin — sockerbristen — bli så markbar att man drabbas av medvetslöshet, om man håller på med någon uthållighetsgren.

Även motoriken...

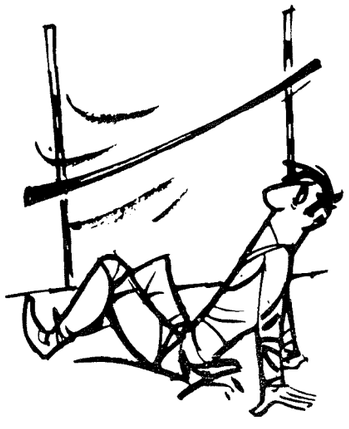
Men alkoholens syndaregister är inte slut med det här. Även så små mängder som 1/4 promille alkohol i blodet inverkar på psykomotoriken, dvs koordinationen av sinnen och lemmar.

Psyket då, hur påverkas det? Små doser av alkohol kan minska spänningar tillfälligt, men det tillståndet går snart över och ersätts av en allmän avtrubbning.

Tvåmetershopparen tar bara 1,88!

Hur mycket försämras resultatet i en precisionsgren av alkoholen? Det har finländarna tagit reda på också. Man konstaterar att en höjdhoppare med 0,3 promille i blodet (och det är inte särskilt mycket) hoppar 6 procent under sin normala standard.

Omräknat betyder det här att tvåmetershopparen bara är god för 1,88 efter ett par öl eller kanske dagen efter en fest.



En artikel från Systembolagets Spola kröken-kampanj

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

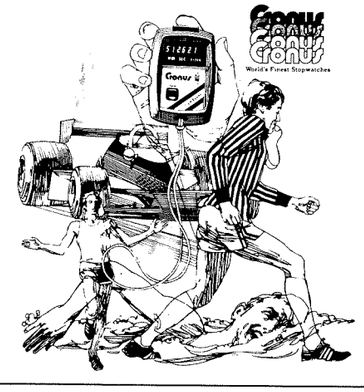
CRONUS-programmet består av c:a 15 olika modeller. Du kan välja mellan start-stopp klocka, additionsklocka, mellantidsklocka, intervallklocka, nedräkningsklocka eller en mångfunktionsklocka. Med andra ord DET FINNS ALLTID EN CRONUS FÖR DIG.

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
233 00 Svedala/Sverige
Tel. 040/40 38 78



När det gäller
Böcker & Kontorsmateriel
vänd Er med förtroende till

BOKHÖRNAN

Ronnebygatan 49 - KARLSKRONA
Tel. Bokavd. 0455/193 50, 193 51

Tel. Pappers- o. Kontorsavd.
Tel. 193 52, 193 54

KOM IN OCH SE
VÅRT STORA URVAL AV
ORIENTMATTOR
WILTON
RÖLLAKAN
TRASMATTOR M.M.

Midbys MATTOR
Kungsgatan 4 - RONNEBY - Tel. 0457/107 70

STADENS ENDA SPECIALAFFÄR
I MJUKA MATTOR

MELLERSTA SKÅNES HOBBY TRYCKERI AB
1980

SVENSKA SIMFÖRBUNDET
Idrottens Hus 123 87 FARS

Superflyback

Superflyback är en vidareutveckling från Flyback. En av Arenas succéer i tävlingsbassänger världen över. Ryggen har fått en helt ny skärning som eliminerar vertikala sömmar, som i sin tur ger bättre passform.

Superflyback är även skuren högre framtill vid låren, för att ge större rörelsefrihet.

. . . 1/ 100 sekund kan betyda världsrekord.



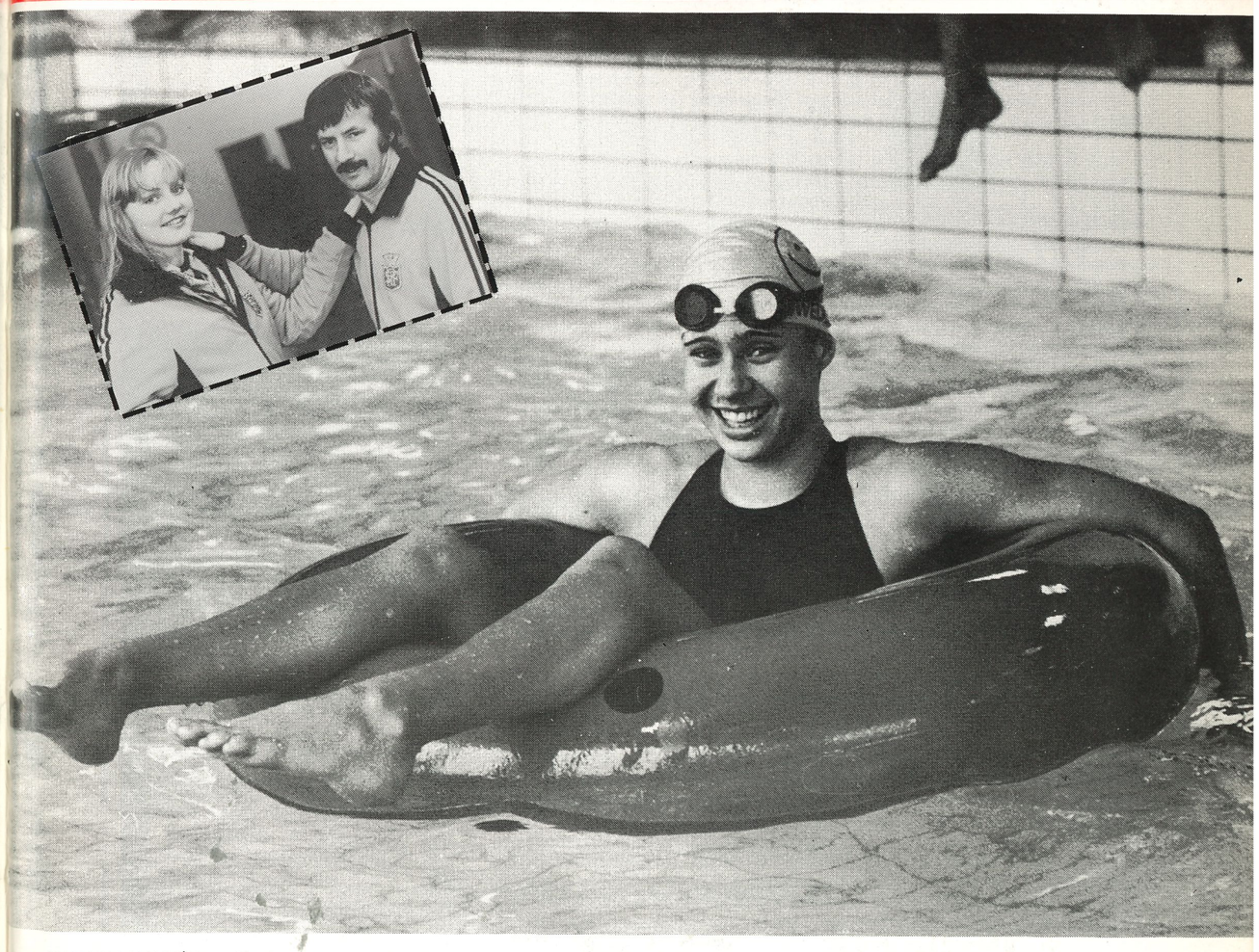
Arena har också ett stort program av sköna strand- och fritidskläder.

arena®

Arena marknadsförs i Sverige av
Handic Sport
Box 156, 421 22 V Frölunda.
Telefon 031-45 01 80.

Simsport

MEDDELANDEN FRÅN SVENSKA SIMFÖRBUNDET



JOHANNA HOLMÉN har fått flyt och satte två svenska rekord vid junior-SM i Sundsvall. På den infällda bilden ser vi historiska Annelie Holmström och hennes tränare Gert Sjöholm. *(Foto: Roger Stark)*

12 DECEMBER 1980 — ÅRGÅNG 35