

Hopp-SM, Göteborg 22—24 mars -85

DAMER

Svikhopp 1 m, avd 1

1	Carola Söderström	Skövde SS	242,35
2	Carina Wahlqvist	Malmö KK	240,50
3	Susanne Johansson	Skövde SS	228,80
4	Cecilia Franzén	Karlskoga SF	222,90
5	Kerstin Ericson	Karlskoga SF	207,90
6	Eva Svensson	SoIK Hellas	204,80
7	Eva Nilsson	Jönköpings SS	200,80
8	Lena Jonsson	Karlskoga SF	199,20
9	Anette Ståhl	Jönköpings SS	195,70
10	Ann-Kristin Sverin	Malmö KK	193,70
11	Malin Hedberg	Sandvikens SolIK	193,35
12	Mia Selin	SK Poseidon	186,15
13	Ann-Sofie Rylander	Jönköpings SS	181,70
14	Lena Larsson	SoIK Hellas	178,15
15	Pia Svensson	Sandvikens SolIK	173,05

Slutresultat

1	Carina Wahlqvist	Malmö KK	363,80
2	Cecilia Franzén	Karlskoga SF	359,40
3	Carola Söderström	Skövde SS	328,35
4	Susanne Johansson	Skövde SS	325,10
5	Kerstin Ericson	Karlskoga SF	311,10
6	Eva Svensson	SoIK Hellas	307,10
7	Lena Jonsson	Karlskoga SF	298,65
8	Eva Nilsson	Jönköpings SS	291,40
9	Ann-Kristin Sverin	Malmö KK	290,40
10	Mia Selin	SK Poseidon	284,70
11	Malin Hedberg	Sandvikens SolIK	282,70
12	Ann-Sofie Rylander	Jönköpings SS	278,75
13	Lena Larsson	SoIK Hellas	277,70
14	Pia Svensson	Sandvikens SolIK	240,50
15	Anette Ståhl	Jönköpings SS	239,05

Svikhopp 3 m, avd 1

1	Carola Söderström	Skövde SS	277,20
2	Susanne Johansson	Skövde SS	253,80
3	Cecilia Franzén	Karlskoga SF	252,35
4	Eva Svensson	SoIK Hellas	231,10
5	Mia Selin	SK Poseidon	221,55
6	Malin Hedberg	Sandvikens SolIK	206,70
7	Eva Nilsson	Jönköpings SS	206,40
8	Lena Larsson	SoIK Hellas	199,20
9	Josefine Askagården	SK Poseidon	193,20
10	Annik Sverin	Malmö KK	181,35
11	Lena Jonsson	Karlskoga SF	175,05

Slutresultat

1	Carola Söderström	Skövde SS	416,40
2	Cecilia Franzén	Karlskoga SF	406,95
3	Susanne Johansson	Skövde SS	371,55
4	Mia Selin	SK Poseidon	342,45
5	Eva Svensson	SoIK Hellas	331,20
6	Eva Nilsson	Jönköpings SS	307,35
7	Malin Hedberg	Sandvikens SHK	299,75
8	Josefin Askagården	SK Poseidon	299,70
9	Lena Larsson	SoIK Hellas	295,35
10	Annik Sverin	Malmö KK	290,05
11	Lena Jonsson	Karlskoga SF	271,05

Höga hopp, avd 1

1	Susanne Johansson	Skövde SS	196,60
2	Carola Söderström	Skövde SS	189,80
3	Kerstin Ericson	Karlskoga SF	182,30
4	Josefine Askagården	SK Poseidon	169,35
5	Mia Selin	SK Poseidon	167,35
6	Ann-Kristin Sverin	Malmö KK	161,70
7	Eva Svensson	SoIK Hellas	156,95
8	Malin Hedberg	Sandvikens SolIK	151,95
9	Lena Larsson	SoIK Hellas	146,35
10	Cecilia Franzén	Karlskoga SF	123,70
11	Lena Jonsson	Karlskoga SF	123,70

Slutresultat

1	Carola Söderström	Skövde SS	320,80
2	Susanne Johansson	Skövde SS	307,70
3	Kerstin Ericson	Karlskoga SF	304,00
4	Ann-Kristin Sverin	Malmö KK	286,75
5	Josefine Askagården	SK Poseidon	284,85
6	Eva Svensson	SoIK Hellas	280,65
7	Mia Selin	SK Poseidon	279,40
8	Malin Hedberg	Sandvikens SolIK	264,65
9	Cecilia Franzén	Karlskoga SF	256,55
10	Lena Larsson	SoIK Hellas	253,75
11	Lena Jonsson	Karlskoga SF	203,10

Kombinationstävlingen

1	Carola Söderström	Skövde SS	737,20
2	Susanne Johansson	Skövde SS	679,25
3	Cecilia Franzén	Karlskoga SF	663,50
4	Mia Selin	SK Poseidon	621,85
5	Eva Svensson	SoIK Hellas	611,85
6	Josefine Askagården	SK Poseidon	584,55
7	Annik Sverin	Malmö KK	576,80
8	Malin Hedberg	Sandvikens SolIK	564,40
9	Lena Larsson	SoIK Hellas	549,10
10	Lena Jonsson	Karlskoga SF	474,15
11	Eva Nilsson	Jönköpings SS	307,35
12	Kerstin Ericson	Karlskoga SF	304,00

HERRAR

Svikhopp 1 m, avd 1

1	Mikael Sparrvardt	SoIK Hellas	307,25
2	Ake Sköld	SPIF	294,35
3	Börje Ekeberg	SPIF	285,85
4	Joakim Andersson	Jönköpings SS	281,70
5	Olle Strömbeck	SK Poseidon	271,50
6	Stefan Lindqvist	Karlstads SS	256,85
7	Göran Rudolfsson	Västerås SS	248,40
8	Magnus Linnér	Jönköpings SS	225,55
9	Stefan Berglund	Malmö KK	188,50

Slutresultat

1	Mikael Sparrvardt	SoIK Hellas	450,70
2	Ake Sköld	SPIF	442,55
3	Börje Ekeberg	SPIF	428,85
4	Olle Strömbeck	SK Poseidon	400,80
5	Joakim Andersson	Jönköpings SS	396,90
6	Stefan Lindqvist	Karlstads SS	378,55
7	Magnus Linnér	Jönköpings SS	360,25
8	Göran Rudolfsson	Västerås SS	359,55
9	Stefan Berglund	Malmö KK	272,30

Svikhopp 3 m, avd 1

1	Mikael Sparrvardt	SoIK Hellas	343,00
2	Ake Sköld	SPIF	331,90
3	Joakim Andersson	Jönköpings SS	317,60
4	Börje Ekeberg	SPIF	295,20
5	Olle Strömbeck	SK Poseidon	291,95
6	Magnus Linnér	Jönköpings SS	288,05
7	Anders Alin	SPIF	285,05
8	Stefan Lindqvist	Karlstads SS	242,75
9	Peter Falkman	SPIF	244,65
10	Stefan Berglund	Malmö KK	213,55

Slutresultat

1	Mikael Sparrvardt	SoIK Hellas	492,35
2	Ake Sköld	SPIF	471,55
3	Joakim Andersson	Jönköpings SS	456,05
4	Olle Strömbeck	SK Poseidon	451,85
5	Magnus Linnér	Jönköpings SS	428,90
6	Börje Ekeberg	SPIF	421,80
7	Anders Alin	SPIF	409,55
8	Stefan Lindqvist	Karlstads SS	368,10
9	Peter Falkman	SPIF	336,90
10	Stefan Berglund	Malmö KK	304,70

Höga hopp, avd 1

1	Mikael Sparrvardt	SoIK Hellas	311,00
2	Olle Strömbeck	SK Poseidon	296,75
3	Magnus Linnér	Jönköpings SS	251,40
4	Joakim Andersson	Jönköpings SS	248,60
5	Anders Ahlin	SPIF	241,55
6	Peter Falkman	SPIF	201,65
7	Stefan Berglund	Malmö KK	167,70

Slutresultat

1	Olle Strömbeck	SK Poseidon	469,55
2	Mikael Sparrvardt	SoIK Hellas	462,20
3	Joakim Andersson	Jönköpings SS	403,20
4	Anders Alin	SPIF	388,70
5	Magnus Linnér	Jönköpings SS	369,50
6	Peter Falkman	SPIF	316,70
7	Stefan Berglund	Malmö KK	249,50

Kombinationstävlingen

1	Mikael Sparrvardt	SoIK Hellas	954,55
2	Olle Strömbeck	SK Poseidon	921,40
3	Joakim Andersson	Jönköpings SS	859,25
4	Magnus Linnér	Jönköpings SS	798,40
5	Anders Alin	SPIF	798,25
6	Peter Falkman	SPIF	653,60
7	Stefan Berglund	Malmö KK	554,20
8	Ake Sköld	SPIF	471,55
9	Börje Ekeberg	SPIF	421,80
10	Stefan Lindqvist	Karlstads SS	368,10

Tävlingar i Warszawa 16—17 mars

Svikt Herrar: 1. Peter Gergiev, Bulgarien, 575.37 poäng, 2. Igor Janke, Sovjet, 529.05, 16. Mikael Sparrvardt, Sverige, 411.36.

Höga Herrar: 1. Vladimir Kropotov, Sovjet, 509.07, 2. Kareli Nemedi, Ungern, 477.21, 3. Mikael Sparrvardt, Sverige, 414.39.

Svikt damer: 1. Angela Ortmann, DDR, 447.78, 2. Ibelya Nagy, Ungern, 421.17.

Höga Damer: 1. Elene Nikifereva, Sovjet, 358.71, 2. Christina Timar, Rumänien, 338.85.

SimSport

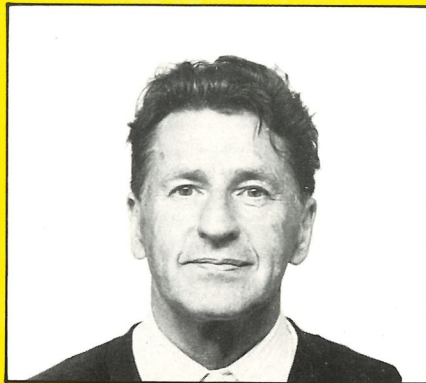
SVENSKA SIMFÖRBUNDETS TIDNING

Plugg X-tra

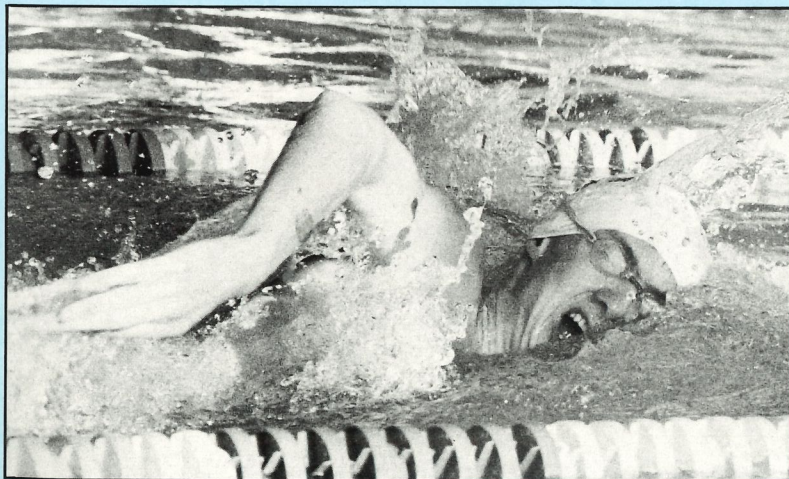
Huvudtema i detta nummer av Simsport är Plugg X-tra, som belyser studiesituationen för många av våra simmare.

BILD: Richard Johansson, som studerar vid Klippans Simcentrum.

Simförbunds-ÅRSMÖTET



RUNE ÅNGSTRÖM omvaldes till ordförande.



TOMMY WERNER vann två grenar i simlandskampen mot Storbritannien.

TOMMY WERNER
GLADDE I SVÅR
SIMLANDSKAMP

SIMSPORT MED
STOR EXTRA
SSTF-BILAGA

*Simsports statistikbilaga
— nästa gång med nr 6/85*



SVENSK SIMNING GÖR ETT LYFT!

SVENSKA SIMLANDSLAGET VALDE TRETORN
SUMMER WING TILL OFFICIELL SKO 1985.
SKON ÄR TILLVERKAD I NYLONFÖRSTÄRKT
CANVAS MED GUMMISULA OCH KAN TVÄTTAS
I MASKIN. PROVA SKON MED VINGARNA
OCH ÄVEN DU FÅR ETT LYFT!



Svenska
Simförbundet

TRETORN MARKNADSFÖRS I SVERIGE AV

ötab sport

TEL. 040/42 20 20

Simsport

ISSN 0346—1084

MANUSSTOPP 1985

Nr 1	7/ 1, utgives v 5
Nr 2	1/ 2, utgives v 8
Nr 3	5/ 3, utgives v 13
Nr 4	3/ 4, utgives v 17
Nr 5	5/ 5, utgives v 22
Nr 6	6/ 6, utgives v 26
Nr 7/8	15/ 7, utgives v 32
Nr 9	13/ 8, utgives v 36
Nr 10/11	10/10, utgives v 45
Nr 12	20/11, utgives v 49

Redaktionen för Simsport vill understryka att innehållet i och utformningen av artiklar och annan text i tidningen som regel och i princip står för respektive författares räkning och således inte behöver ge uttryck åt Svenska Simförbundets styrelses eller berörda kommittéers uppfattning.



Titiana Kurnikova, första sovjetflicka som satt europarekord i fjärilsim.

Nästa nummer av Simsport:

- Träffa Titiana, Sovjet
- Diana Meet i Västerås
- Polo-, konstsims-SM
- Sverigebästa genom tiderna

SVENSKA SIMFÖRBUNDETS TIDNING

Ansvarig utgivare: Åke Elmsäter, tel. 08/713 62 88
Redaktör: Roger Stark, tel. 016/11 33 19

Redaktionellt material och annonsmaterial sändes till Simsport, Enebrov. 14, 633 47 Eskilstuna
Prenumeration, helår 90:—, utlandet 100:—
Vid utebliven tidning, ring 040/92 20 10.

Ledaren:

Simsport ägnar den här gången flera sidor åt studiesituationen för många av våra simmare. Bosse Hogenäs är styrelsens man i studiefrågor, ordförande i gruppen för Elitidrott/Studie-frågor. Bosse har skrivit ledaren i detta ämne.

Sid.	
3	Svensk Waterloo i Blackpool.
4	Prydligast, men inte bäst.
5-11	Plugg X-tra.
12-13	Idel omval på Svenska Simförbundets årsmöte.
14-15	Inbjudan till JSM/USM.
16	Så laddar LASS för höjdpunkten.
17	Tuff träning för Åsa.
18-19	Rapport från World Clinic.
20-21	Rekordrutan.
22-23	Marknaden för simdräkter sväller ut.
24	En Sida Extra!

BILAGAN:
Sveriges Simtränares Förening
Säsongsplaneringen 1986

Frankeras ej
Simsport
betalar portot

Simsport

Svarspost

Kundnummer 30192025
630 08 Eskilstuna

Prenumerera

☐ Ja tack, jag vill prenumerera för resten av 1985.
Jag betalar 58:— när inbetalningskort kommer.

NAMN

ADRESS

POSTNR POSTADR

KOMPLETT ÅRGÅNG 1985

☐ Ja, jag vill ha en komplett årgång 1985.
Jag betalar 90:— när inbetalningskort kommer.

NAMN

ADRESS

POSTNR POSTADR



CHRISTINA
ERLEN
— VÅR
STIPENDIAT
1985

GE MÖJLIGHET TILL FÖRLÄNGD STUDIEGÅNG!

Av styrelsens Bosse Hogenäs, ordf i E/U-gruppen



— Idrottsgymnasieverksamheten har permanentats.

— Vi har fått Hemortsalternativet.

— Avtal med UHÄ och RF har gett oss möjlighet att starta "idrottsuniversitet".

Vi har fått något av en "svensk modell" och borde väl vara ganska nöjda med E/U-sidan inom idrottsrörelsen. Så är dock inte fallet. En viktig bit saknas — MÖJLIGHET TILL DELTIDSSTUDIER PÅ GYMNASIET —.

Vid Simförbundets uppvaktning av dåvarande skolministern Birger Rodhe betonade vi vikten av att elever skall kunna genomföra gymnasiestudierna efter en för den enskilde eleven avpassad studieplan. Representanter från SÖ meddelade vid detta tillfälle att man arbetade på möjligheter till mer individualiserade studiegångar för olika elevkategorier.

Alltsedan dess har vi haft anledning tro att möjlighet till deltidstudier skulle komma i och med gymnasieformen. Det blev som vi vet ingen gymnasieform utan en femårig försöksverksamhet som skall föregå den slutliga reformen. Vad värre är — deltidstudier för elitidrottare är inte tillåtna inom försöksverksamhetens ram. SÖ hade föreslagit möjlighet till försöksverksamhet med förlängd studiegång men regeringen ansåg att det skulle kosta för mycket med

inrättandet av extra undervisningsgrupper och förlängt studiestöd. Simförbundet kommer att med kraft verka för att möjliggöra förlängd studiegång på gymnasieskolan. Det är inte bara elitidrottare som skulle ha nytta av möjligheten till en lugnare studietakt. Det gäller alla med ett stort fritidsintresse såsom politik, musik, dans m.m. Det gäller också t.ex. handikappade, skoltrötta och elever med läs- och skrivsvårigheter.

Förlängning av studietiden är något som måste bli sanktionerat och inte som nu bedrivs som privatverksamhet. Tack vare idrottsintresserade och modiga rektorer finns det idag lösningar på många platser i landet. Vid skidgymnasiet i Gällivare har man förlängt studietiden med ett år och det har fungerat utmärkt tills CSN detta läsår vägrade att betala ut studiestöd för extraåret. På fråga i riksdagen från Rune Ångström svarade Lena Hjelm-Wallén att de elever som nu var inne i systemet skall få sitt studiestöd. "Det är inte rimligt att de skall drabbas av att skolorna lagt upp undervisningen på ett sätt som inte stämmer överens med reglerna." Man kan dock förmoda att skolministerns svar gör rektorerna mera betänksamma och att lokala lösningar kan bli svårare att få till stånd i framtiden.

Att generellt ge möjlighet till

förlängning av studietiden med ett år kostar pengar. Det är svårt att få igenom sådana förslag i dagsläget.

SÖ har klara direktiv att om man vill ha igenom något som medför kostnader så måste man spara lika mycket på något annat område.

En lösning skulle kunna vara att endast utnyttja vakanta platser och inte tillåta någon utökning av antalet klasser. Detta skulle innebära att ett begränsat antal elever skulle få möjlighet till förlängning av studietiden och att prioriteringar blir nödvändiga. Beträffande studiestödet kan man tänka sig att fördela tre års tilldelning på fyra år resp. två års på tre. Det är naturligtvis ingen idealisk lösning men det viktigaste är nog ändå att få en islossning.

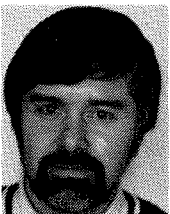
Tills vidare får vi dock nöja oss med Hemortsalternativet som nästa år är fullt utbyggt och omfattar alla årskurserna. Det skulle förvåna om inte SÖ föreslår en permanentning och utökning av detta populära alternativ. Det kan i så fall bli aktuellt tidigast år 87/88. Snabbare än så mal inte administrationens kvarnar.

Det vore dock olyckligt om en permanentning av Hemortsalternativet skulle påverka möjligheten till förlängd studiegång.

Det får inte bli — antingen eller.

Det måste bli — BÅDE OCH.

Poolside



Roger

Stark

Fritt fram för TV-reklam?

Jag satt bänkad framför TV-apparaten en lördag i början av maj och tittade på den allsvenska fotbollsmatchen på Örnsvall mellan Halmstad och Hammarby. Vår käraste leksak, bollen, visades upp till stor glädje för oss idrottsälskare.

Vad TV-tittaren fick på köpet var massor av arena-reklam. T o m två rader reklam, staplade på varandra. Just detta har hotat stoppa TV-sändningar när det handlat om simning.

Och så drog jag mig till minnes hur det såg ut häromåret i Svenska Skidspele, där åkarna snirkade sig

fram mellan reklamskyltarna på väg mot målet. Inte heller att förglomma Swedish Open i tennis, där varje serve inramas av arenareklam. År efter år.

Det är nog bra att TV har regler att falla tillbaka på när det gäller reklam. Men det är ju tråkigt när endast de små förbunden tvingas leva efter reglerna.

På tal om regler ja. Ishockeyn införde ju utvisningsshot mot för mycket glädje i samband med gjorda mål i VM-turneringen. Svenskarna höll sig på säkra sidan och gjorde så få mål som möjligt.

STRÄCK PÅ DIG PER

51,70 RIKTIGT BRA

Vår dubbla europamästare på 100 m frsim, Per Johansson från Borlänge, har börjat uppladdningen för 1985.

Helst ska Per ta EM-guld för tredje gången i följd när årets stora händelse avgörs i bulgariska Sofia i augusti.

Fram till dess ska Per tävla flitigare än han gjort någon säsong tidigare.

Redan nu finns det anledning att sträcka på sig för Borlängegrabben, som 20—21 april deltog i Canada Meet. Där vann han både 50 m fritt och

100 m fritt i långbanepremiären. Sträck på dig Per 23,50, respektive 51,70 är riktigt bra så här års.



Pär nästan klar med studierna

Herr Rune Ångström
Ordförande
Svenska Simförbundet
Idrottens Hus
123 87 FARSTA
SWEDEN

Rune,

Jag skriver för att tacka Dig och Svenska Simförbundets styrelse för det studiestipendium jag tilldelats för det akademiska året 1984—1985. Jag närmar mig nu slutet av mina studier vid Harvard Business School och därmed har min dröm att skaffa mig en konkurrenskraftig utbildning uppfyllts. Jag har många att tacka, bland dem finns givetvis mina föräldrar, min simklubb och Svenska Simförbundet.

Under årens lopp har jag fått uto-mordentligt stöd från Svenska Simförbundet för att kunna utvecklas som simmare. Jag känner mig ödmjuk och tacksam för det. Samtidigt måste jag erkänna att jag nästan känner mig ännu mera tacksam för den hjälp jag fått efter avslutad karriär. Jag hoppas att andra simmare efter mig får samma fina stöd för att kunna skaffa sig en bra grund för resten av livet.

Jag vill passa på att ännu en gång tacka för mitt stipendium. Hoppas att vi får tillfälle att träffas inom en snar framtid så att jag personligen kan framföra min uppskattning för all hjälp jag fått för att fullfölja mina studier.

vänligen PÄR ARVIDSSON

SVENSKT WATERLOO I BLACKPOOL...

Svensk simning har mött sitt Waterloo.

I Blackpool...

Det var i mitten av april som Storbritannien och Sverige drabbade samman i en landskamp. För några år sedan utklassade Sverige samma motståndare i Malmö, men nu blev det utklassning åt andra hållet.

Efter första dagen ledde Storbritannien med 104—60. Slutligen skrevs siffrorna till 220—140.

— Visserligen saknade vi 10—12 av de som är ordinarie i ett svenskt landslag, men ändå visar förlusten i landskampen på många brister, konstaterar förbundskaptenen Claes-Göran Widén.

WERNER GAV TRÖST

Karlskronas Tommy Werner gav tröst för tigerhjärta genom att vinna 100 m frsim och 200 m frsim, samt simma bra i lagkapper.

— På tal om lagkapper gjorde Jan Stensson, debutanten, en fin insats i medleylagkappen. Han höll jämna steg med Adrian Moorehouse och det var den överraskningen som gjorde att kvartetten Hans Fredin, Jan Stensson, Mikael Holmertz och Tommy Werner kunde ta lagkappssegern, menar Claes-Göran.

Bra insatser svarade också Annelie Holmström (1.13,45 på 100 m bröstsim), Hasse Fredin (som vann 100 m ryggsim på 1.00,73), Mikael Holmertz (som ledde 100 m fjärlsim i 95 meter men kronade

till andra plats, men ändå fina 57,11) och Agneta Eriksson (tvåa på 200 m bröstsim med 2.05,76).

MERA GULD TILL US!

US, världens äldsta simsällskap, firar inte bara triumfer i simbasängen. Nu rörer sällskapet också berättigad uppmärksamhet som idrottsorganisation.

Länsförsäkringar i Uppsala har nyligen i samarbete med Upplands idrottsförbund utnämnt US till den bäst organiserade idrottsföreningen i Uppland och tilldelat US ett stipendium på 3500:—. En lokal stiftelse har också uppmärksammat det fina arbete som klubben nedligger och dubblar i år sitt årliga anslag till 4000:—.

Vad som imponerat mest på givarna är, säger klubbens kassör Jan Ulmander, den unika förmåga US haft — och har — att skaffa fram ideella ledare (50—60) till sin ungdomsverksamhet. Till stor del sker rekryteringen bland f.d. aktiva simmare som på så sätt inte "tillåts" att försvinna ur verksamheten när de lägger av. I stället knyts han eller hon till klubben i någon lämplig funktion. Härigenom skapas en ny socialt meningsfull sysselsättning som också möjliggör fortsatt kontakt med simsporten, föreningen och kamraterna.

Simaktuellt

DM Blekinge 15, 16, 18 juni i Ronneby. Separat inbjudan till berörda föreningar.

DM Dalarna (samtidigt regionmästerskap Dalarna, Gästrikland, Helsingland och Uppland) i Gävle 15—16 juni. Separat kallelse till berörda föreningar.

JDM Södermanland i Södertälje 27 nov — 1 dec. Separat inbjudan till berörda föreningar.

Prydligast men inte bäst

Årets upplaga av åtta nationers hade förvandlats till sexnationers, efter det att Storbritannien och Belgien hade hoppat av beroende på ekonomiska problem. Så vi ser att det är inte bara vi

ÅRETS GREJ...

Studieresa för simtränare

till Tallinn 15/7 - 21/7 -85 från 1.870:—

Vi var först i Sverige när det gäller idrottsresor till Sovjet. I idrott som idrott är Sovjet en super-nation... I Sovjet finns det resurser.

Under resan kommer vi att titta på simanläggningar i Tallinn. Träffa ryska kolleger. Låter spännande eller hur?

Ta tillfället i akt. Åk med på denna första tränarresa till Sovjet och kolla upp möjligheterna till simläger i Tallinn.

Vi kommer också att informera om andra simorter på resan.

Resans syfte är:

- att visa vilka träningsmöjligheter man har i Tallinn.
- att diskutera idrottsutbyte med ryska tränare samt simning.
- att under gemytliga former diskutera simningens framtid.

Begär speciellt program:

Bernt Nilsson Tel. 031-20 67 32 031-20 79 92
Johan Björk Tel. 090-14 21 20

Arrangör:

Sovjetspecialisten — Björk & Boström Sportresor
Renmarksplanaden 8
902 47 Umeå.

som drabbas hårt i dessa ekonomiska kristider.

Truppen sammanstrålade i Köpenhamn någon gång efter tolv snåret på onsdagskvällen den 3 april. Hälften hade åkt över Helsingborg och andra hälften hade tagit sig över till det strejkdubbade Danmark via Limhamn—Dragör. Tågresan var att rekommendera för övriga turister, som kan vara intresserade av att ta sig till Tyskland med nattåg.

Truppen som bestod av 23 simmare, 10 flickor och 13 pojkar, 4 tränare samt Caisa Brännström som överledare och Allan Nordmark som doktor landade vi lyckliga i Karlsruhe klockan 12.28 på torsdag eftermiddag, där vi välkomnades av den mycket behaglige Herr Hornuff. Inkvartering skedde därefter på hotell Residenz som var i full färd att bli renoverat. Allting är bra.

Framåt eftermiddagen blev det så det första mötet med bassängen som heter FächerBad, och detta var verkligen givande.

Fredagen förflöt på ett liknande sätt dock med två träningsstillfällen, och den s.k. uppladdningen började så smått. Kaptener valdes och i ett demokratiskt val blev Susanne Olovsson och Hasse Berg utsedda till att axla denna tunga börda. Från tränarhåll spändes så bågen

Forts. sid. 23



CAMILLA OLSSON tog enda svenska segern i Karlsruhe.

Plugg X-tra



VI TRIVS BRA I KLIPPAN, säger fr v Janne Westerblad, Richard Johansson, eleven och tränarassistenten Karin Olsson och Eva Jonasson. Dessa fyra är klasskamrater på gymnasiet i Klippan.

Hela idrottssverige tar steg efter steg för att bättre hjälpa sina aktiva till en bättre och smidigare kombination av elitidrott och studier.

Svenska Simförbundet har hela tiden varit med i tätgruppen i den marschen framåt.

Det var Svenska Simförbundet som var först av alla specialförbund med idrottsgymnasium, simcentrum i Klippan i början av 1970-talet.

När "hemortsalternativet", det alltmera populära alternativet, arbetades fram var Simförbundet pådrivande.

Nästa steg är att göra verklig-

het av högskoleprojektet, som nu fått fastare former och som kommer att sätta igång sin verksamhet i Uppsala till hösten. Förre landslagssimmaren, Leif "Chappe" Ericsson, Upsala S, har utsetts till tränare. Ett samarbete med Uppsalaklubben har också gjorts, så att allt kommer att flyta fint från början.

— Flera duktiga simmare har sökt till första årets intagning, konstaterar E/U-gruppens ordförande, Bosse Hogenäs.

Svenska Simförbundet var först av alla specialförbund att få klartecken från myndigheterna

Forts. nästa sida

FÖRENINGSBYTEN

Namn	Moder-förening	Den nya föreningen	Tävlings-klar
Christer Kågström	SK GeMa	Karlskrona SS	850515
Karin Strömberg	Skara SS	Mariestads SS	850516
Katarina Strömberg	Skara SS	Mariestads SS	850516

Plugg X-tra

Forts. från föreg. sida

klartecken från myndigheterna att starta ett träningsprojekt för simmande universitetsstuderande.

SIMCENTRUM I SKÖVDE?

Simcentrasituationen har under en tid varit föremål för ingående diskussioner. Frågan om behovet av simcentra har ställts.

— Det svar vi fått på den frågan har gett oss ett otvetydigt "ja", försäkrar Bosse Hogenäs.

Kanske kommer Simförbundet i en framtid att ändra de geografiska platserna för simgymnasierna. Det är ingen hemlighet att Skövde kommun arbetar för att få ta hand om ett simgymnasium och på lång sikt kan det hända att något av de nuvarande gymnasierna (Klippan och Hallsberg) ersätts av Skövde. Även Lycksele har visat stort intresse.

— De elever som för närvarande går på gymnasierna i Klippan och Hallsberg ska dock inte störas. Det är en hederssak för förbundet, betonar Bosse Hogenäs.

Rent idrottsligt har både simgymnasierna i Hallsberg och Klippan lyckats mycket bra. De nuvarande tränarna, Annika Westerlund i Hallsberg och Lars Ramsin i Klippan, har god hand med ele-



SIMLINJEN PITEDALEN 1985. Bakre raden fr v: Hans Frykberg, Christer Kågström, Ville Perilä, Lahtis Finland, Kenneth Vikström, Mats Nygren, Dennis Flinkfeldt. Mittraden fr v: Sonja Jäntty, Marita Blombäck, Marie Söderlund, Ingrid Andersson, Birgitta Olofsson, Pernilla Andersson, Anne Stensland. Nedre raden fr v: Kjell Robertsson, David Larsén, Erik Lendel, Tord Turesson, Åke Hansson, idrottslärare.

verna och verksamheterna har gett nöjda simmare!

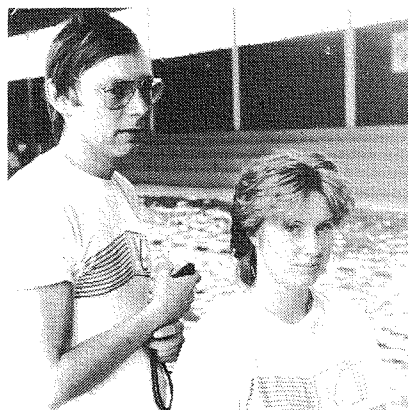
UPPÅT I ÄLVSBY

Åke Hansson, tränaren för simcentrum vid Pitedalens Folkhögskola i Älvsbyn, trivs mycket bra. Kanske bättre än någonsin.

— Vi har fått väldigt fint flyt här uppe. Just nu har vi högre klass på simmarna än tidigare.

— Resultatförbättringarna har varit fina för eleverna på vårt simcentrum, förklarar Åke.

En av de som trivs storfint i Älvsbyn är



Lars Ramsin och Karin Olsson, tränare i Klippan.

OSÄKER FRAMTID

Framtiden ter sig oviss för Klippantränarna Lars Ramsin och Karin Olsson.

Karin tävlingsimmade själv tidigare, men har senaste tiden hjälpt Lars Ramsin som tränare i Klippan. Lars kom själv till Simcentrum så sent som hösten 1984, sedan Ronnie Paleski begärt tjänstledigt för att istället träna Malmö KK.

Nu har Ronnie lämnat MKK-tjänsten och i Klippan har skolmyndigheter och Svenska Simförbundet diskuterat om framtiden för simcentrum ska se ut.

"En klar fördel på Simgymnasium"

— Det har hänt så mycket positivt...

Anna Hansen är klart positiv till sin vistelse på Klippans Simgymnasium, där hon varit snart två skolår. Utan tvekan har hon kunnat satsa mera på träningen sedan hon kom till Klippan, samtidigt som betygssnittet 3,7 förra

året visar att hon hänger med bra i skolan.

— Jag kan planera skolarbetet och träningen mycket bättre här än jag kunde tidigare, förklarar hon.

— Dessutom är gemenskapen värd väldigt mycket.



ANNA HANSEN (t v) anser att det har varit mycket positivt att komma till Simgymnasium. Här i träningsbassängen tillsammans med Maria Ekberg.



SIMCENTRUM HALLSBERG, simmarna Niclas Stensson, Henrik Gränfors, Patrik Malmberg, Per Johansson, Yvette Travers, Patrik Hansson, Ann Pettersson, Mikael Sjöberg, Joachim Gruvmark, Göran Ahl, Lotten Höglund, Maria Uhlin, Karin Strömberg, Ulrika Tollerud, Joanna Ohlsson, Peter Gommel, Catharina Lindström, Mikael Carlsson och Lasse Ohlsson. Tränare Annika Westerlund, assistenttränare Evis Gustavsson.

landslagssimmaren Mats Nygren, Västerås SS.

— Toppen, helt enkelt.

— Miljön är bästa tänkbara. Åke är dessutom en trivsamt och duktig tränare.

Mats nådde fina framgångar vid SM i Sundsvall och har sedan tillhört landslaget.

HEMORTSALTERNATIVET

En av flera anledningar till att simcentrasituationen diskuterats ingående senaste tiden är det faktum att "hemortsalternativet" blivit en sådan succé.

Alltflera simmare har kunnat stanna hemma hos moderklubben och ändå få

en studiesituation som varit bättre för den som vill ha lite extra stöd för sin simning.

"Hemortsalternativet" ger simmaren möjlighet att välja bort högst fem skoltimmar på sitt veckoschema för att istället träna, läsa läxor — eller sova!

— Jag har haft stor nytta av hemortsalternativet, säger bl a landslagets Tommy Werner, Karlskrona.

MÅNGA TILL USA

Fortfarande reser många svenska simmare till USA för att bedriva simning och studier. Så har det varit sedan 1960-talet, och antalet USA-resenärer har snarast ökat än minskat under 80-talet.

— Många av de senaste årens svenska simmarstjärnor har ansett kombinationen träning/studier i USA vara det enda möjliga. Och kanske har det varit det för en stor grupp, säger Bosse Hogenäs.

— Och, fortsätter Bosse, vi vill inte på något sätt hämma den utvecklingen, eftersom vi vet att väldigt många nått bra resultat med både sina studier och sin simning. Men vi vill bredda utbudet.

Det tycker jag att Svenska Simförbundet lyckats med i och med högskoleprojektet i Uppsala, som startar till hösten.

ROGER STARK

Det blir mest simning...

— Det ena lägret avlöses av nästa. Hela sommaren ska jag träna.

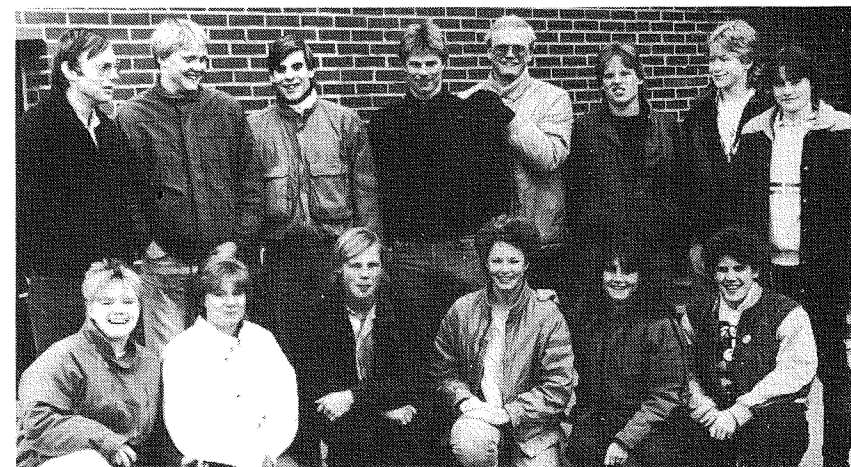
Det säger Maria Uhlin, ryggsgsimmedaljör i SUM-sim, som avverkat sitt första år på Simcentrum i Hallsberg.

— Vi tränar intensivt till skolslutet. Sedan vidtar sommarträningen inför ungdoms-SM i Linköping. Efter USM är det bara att köra vidare.

— Två veckors ledighet ska jag dock ta innan skolan börjar igen i höst. Men i övrigt ska jag träna, om jag får vara frisk, slutar Maria Uhlin.



MARIA UHLIN på Hallsbergs Simcentrum kommer att träna hela sommaren.



SIMCENTRUM KLIPPAN, stående fr v tränaren Lars Ramsin, Richard Johansson, Örjan Gustavsson, Jan Westerblad, Tony Lennartsson, Per-Ola Lundblad, Thomas Eriksson, Eva Jonasson, knä sittande Anna Johansson, assistenttränaren Karin Olsson, Magnus Claesson, Anna Hansen, Maria Ekberg och Eva Hjelm. På bilden saknas Peter Carlsson, Peter Morén och Nicklas Olofsson.

2-årig GIH-utbildning

På Gymnastik och Idrotts Högskolan (GIH) finns för närvarande en simlinje med sju elever — simning, hopp och vattenpolo.

De sju eleverna är Peter Pettersson, Bo Larsson, Stefan Carlsson, Ulf

Hansson, Göran Kroon, Gunnar Johansson och Per Berg.

Teoretiska studier i simning förekommer på skolschemat en eftermiddag i veckan. Detta är för lite, kritiserar septetten.

Indianhövdingen Sjunkande Stenen från Bränteknuva — nu mästaren!

Jag har försökt knäpa ihop några rader om mig själv, simningen och skolan.

Jag bor i Bränteknuva, en liten my-sig by 2 mil nordväst Karlskrona. Runt oss har vi fin granskog.

Förutom simningen har jag tillbringat åtskilliga timmar i denna fina skog. Löpning, moped- och crossåkning och ibland bara strövat runt som ren meditation i härlig skogsluft.

När det gäller simning, skola kan en vecka se ut så här.

Morgonpass är inte aktuellt för mig. Resan från "bushen" in till stan

tar för lång tid. Ska jag träna mellan 6.00-7.00 måste jag stiga upp ca 4.45 och det orkar jag inte. Alltså "svingar" jag mig raskt ur sängen kl. 6.00 istället. Åter frukost och åker till skolan. Onsdag tränar jag för det mesta mellan 7.30-9.30 tack vare hemortsalternativet, ett alternativ som passar mig alldeles utmärkt. Det har lättat upp skolarbetet otroligt. Gett mig möjlighet att studera på hemorten och samtidigt har jag fått möjlighet att satsa helhjärtat på simningen. Jag har valt bort religion och samhällskunskap (5 ???). Visst hör jag mina skolkompisar "knorra" när de kutar iväg till dessa lektioner och jag slipper infinna mig. Samtidigt vet jag att de förstår vilket enormt arbete jag måste lägga ner på både skola och simning. Ibland utnyttjar jag dessa timmar till träning, ibland vila.

HEMORTSALTERNATIVET

Jag måste också poängtera att skolan ställer upp till 100 % för mig. Både skolledare, lärare och mina klasskompisar gläds med mig och mina framgångar.

Tyvärr har jag trots hemortsalternativet missat en hel del av skolarbetet under denna vårtermin. 4-årig teknisk linje kräver en hel del. Jag går för närvarande 3:e året. Inte blir det någon extra tid över när simningen och läxläsningen har tagit sitt.

Denna våren har jag ju fått resa ganska mycket. Jag har tävlat i Luxor Cup, Simå Go Go, Europacupen, Gol-

den Cup, SM, Arena Festival, Svenska Simspelen och landskampen i England. Det tar mycket av skoltiden, men jag tycker det är ofantligt roligt, och det är ju det här jag kämpat för. För att inte tala om OS. Vilken upplevelse. Något jag knappat fattat ännu.

"SJUNKANDE STENEN"

Ibland tänker jag tillbaka i tiden. När jag lärde mig simma i Skärsjön en liten insjö som ligger 1 mil från Bränteknuva. När jag skulle ta mitt första simmärke "Fisken", 7 år gammal, stod min ärade fader på bryggan och, som jag trodde, skulle heja fram mej i vattnet. Icke. Jag hörde en grov röst:

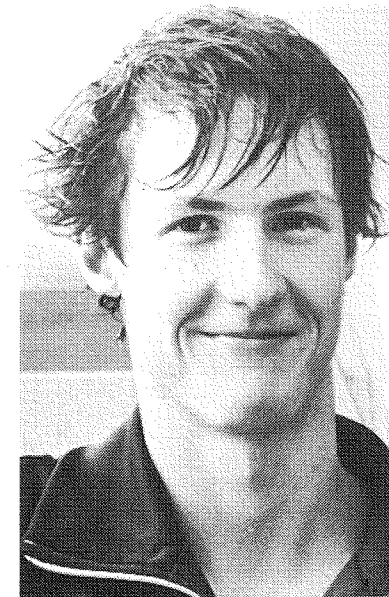
— Här kommer indianhövdingen Sjunkande Stenen.

Vad hände tror ni? Jo men. Jag sjönk precis som en sten. Ingen "fisk" den dagen. Om någon sagt till mig då, att jag 11 år senare skulle vara med i OS, så hade jag väl skrottat halvt ihjäl mig.

Tillbaka till verkligheten. Jag simmar minst 6000 m/dag, alla dagar i veckan utom fredag, den är träningsfri. Ordinarie tränings-tid 17.00-19.00 vardagar, 9.00-ca 12.00 lördagar och söndagar.

Ingen styrketräning. Sen har vi ju givetvis hårdträningsperioder med s k helvetesveckor, då vi simmar så vi håller på att spy. Nåja, riktigt så illa är det inte. Resultat ger det i alla fall, och då ger man sej inte.

TOMMY WERNER



Hemortsalternativet permanentas?

44 simmare har fr o m läsåret 1985/86 hemortsalternativ. Det är fortfarande en försöksverksamhet som pågår, men utsikterna att hemortsalternativet kommer att permanentas är goda. RF fördelar de sammanlagt 450 platser som står till idrottens förfogande. Man kan i framtiden hoppas på en utökning av antalet platser.

Simmare som fått hemortsalternativ ska omgående kontakta skolledningen vid den gymnasieskola han/hon kommit in och diskutera hur timreduceringen bäst kan utnyttjas. För att skolan ska ha ev möjlighet att ta hänsyn till detta vid schemaläggningen måste man vara ute i god tid. Det är inte alla gymnasieskolor som har möjlighet ta sådana hänsyn, men kommer man i augusti är det definitivt för sent att göra någonting. Schemat läggs under våren och sommaren.

Hemortsalternativet innebär

- att du går på den linje i den gymnasieskola som du blivit anvisad på hemorten
- att du befrias från högst 5 timmar/vecka för att få tid till simträning
- att det på avgångsbetyget kommer att stå: "Eleven har i år-

- att skurs deltagit i av regeringen 1983-05-26 medgiven försöksverksamhet med individuella timplanejämknin-gar för idrottsträning för elever i gymnasieskolan."
- att hemortsalternativet ger behörighet för studier vid högskola. (Du anses ha följt fullständig studiekurs).

När du väljer bort ämnen tänk då på

- att du kan välja bort samtliga timmar i ett ämne (undantagsvis totalt två ämnen) eller enstaka timmar i olika ämnen
- att ämnen som krävs för allmän och särskild behörighet till högre studier samt linjespecifika ämnen ej bör väljas bort
- att du varje år måste ha minst 1 veckotimme idrott
- att du inte får välja bort timmar från ämnet arbetslivsorientering
- att om du väljer bort enstaka timmar i olika ämnen kommer du att få betyg i de ämnena och jämföras med dina klasskamrater vid betygsättningen
- att om du väljer bort ett helt ämne räknas medelbetyget ut på ett ännu mindre än om du väljer bort enstaka timmar i olika ämnen. Dessutom slipper du helt arbetsbördan med det ämnet.

Simuniversitetet en möjlighet

Det avtal som finns mellan Universitets- och högskoleäm-betet (UHÄ) och Svenska Simförbundet reglerar antagningen till de linjer för vilka UHÄ svarar för den centrala antagningen. Till höstens kurser har antagningstiden redan gått ut och på UHÄ arbetar man just nu med alla ansökningshandlingar.

Det dröjer till mitten av juni, innan Simförbundet kan få något förhandsbesked om vilka som antagits till linjer och därmed placerats i Uppsala.

De allmänna linjerna om 120—160 p (3—4 år) är uppbyggda på i stort sett på samma sätt oberoende av högskoleort. Exempel på sådan linjer är ekonomilin-jen och läkarlinjen. Till dessa kan simma-

re söka centralt via UHÄ. Om poängen räcker för att komma in, samt om sökan-den bedöms vara elitsimmare och vill an-sluta till simuniversitetet, placeras ve-derbörande i Uppsala.

De olika högskoleorterna har också lo-kala linjer; utbildningar som kanske helt saknar motsvarighet i Uppsala. Den som står inför valet att välja utbildning och att söka till simuniversitetet, måste ta reda på om just den utbildningen finns i Upp-sala.

Det finns idag inget avtal mellan Sim-förbundet och landstingen. De linjer som drivs i landstingens regi (ex sjuksköter-skelinjen) påverkas alltså inte av avtalet mellan UHÄ och SSF. I den mån utbild-ningen finns i Uppsala, kan även simma-re kanske också få ansluta sig till högskoleprojektet.

Vid varje högskola ges enstaka kurser,

som ofta är på 10—20 poäng (½ — 1 ter-min). Det kan vara företagsekonomi 20 p eller pedagogik 20 p, osv. Att läsa en en-staka kurs innebär inte, att man får en sämre utbildnin. Ofta följer man samma kurs, som de som går en linje. Första ter-minens kemi (20 p) är samma, oberoende om man går kemist- eller biologlinjen el-ler om man följer den som enstaka kurs. Med hjälp av enstaka kurser kan man ib-land kombinera sin utbildning så att den till alla delar överensstämmer med en linje.

Den enstaka kursen kan alltså vara en möjlighet för den som vill kombinera elitträning och studier.

Den som funderar på att söka till simu-niversitetet — det blir kanske några plat-ser tillgängliga från 1 januari 1986 — bör ta kontakt med utbildningsavdelningen på Svenska Simförbundet (08-713 63 12).

Cecilia pluggar till läkare

Att kombinera simning och utbildning till läkare kanske låter som en omöjlighet, men det går faktiskt ganska bra om man får tro Cecilia Persson som simmar i Ran. Cecilia har simmat i Ran sedan många år, och kom i höstas in på läkarutbildningen vid Lunds Universitet direkt från gymna-sieskolans Naturvetenskapli-ga linje. Det i sig själv en stark prestation.

I höstas blev Cecilia också omskolad som simmare ifrån att ha tillhört en av de många SM-kvalade ryggsimmer-skorna som finns i Ran, vände Cecilia på sig och blev bröstsimmerska. Det är klart att hon kunde simma bröst in-nan, men aldrig SM-kvalad. Nu kvala-de hon in till SM i Sundsvall på tre nya distanser, 100 bröst och 200 bröst samt 400 medley, men fick tyvärr inte simma p.g.a. sjukdom.

Man märker inte så mycket att Ce-cilia går på en så pass avancerad ut-bildning som hon gör. Det kan hända att hon missar ett och annat pass när hon har tentor, och att hon någon gång kommer lite sent för att hon har haft föreläsningen, men jag trodde att det skulle ta mycket mer av sim-ningen än vad det här gjort, säger hennes tränare Torsten Buhre.

— Det är klart att hon också har be-gåvning och detta inte bara uppe i hu-vudet, utan även som simmare. Det är



CECILIA PERSSON

inte alla som kvalar på nya SM-distanser vid 20 års ålder, säger Tor-sten Buhre.

— Nu är det slut på Kalle Ankas gla-da kalas, säger Cecilia, som just i da-garna har börjat med kursen i anatomi. Hittills har det varit mest förbere-

dande kurser, men nu börjar allvaret, man känner att man har kommit i gång. Jämfört med gymnasiet har det hittills varit lite lättare, men det beror mest på att jag läser något som jag är intresserad av, och som man verkli-gen vill lära sig.

Det går säkert att kombinera sim-ning och utbildning ett par år till, tills man börjar med sin kandidatut. Det man får göra avkall på är "nationssli-vet" på universitetet. Men man har ju umgänget i klubben. Det är väl det som också kanske lättar, att man kan komma i väg i från studentlivet, och göra någonting annat som man tyc-ker om.

— Jag ska göra mitt specialarbete på anabola steroider, så se upp alla med dåligt samvete, avslutar "Ceci" skattande.

Mental träning på Örebro-kurser

I samband med världskongressen i idrottspsykologi, som i juni arrange-ras av internationella idrottspsykolo-giförbundet tillsammans med dan-ska Riksidrottsförbundet, anordnas vid Högskolan i Örebro ett internatio-nellt sommaruniversitet.

I detta ingår kurser om Idrottspsy-kologi, Mental Träning och Mentala Tävlingsförberedelser.

Den första kursen, som är på engel-ska, går under 5 dagar mellan den 17 och 21 juni. Den andra, som är på

svenska, är en 3-dagars kurs under ti-den 4—6 juli (simning) och 8—10 juli (simhopp).

Kursledare blir världskongressens president, svensken Lars-Eric Une-ståhl. Dessutom nedverkar en rad svenska såväl som utländska exper-ter. Hittills har över 40 experter från ett 20-tal länder lovat medverka som lärare i kursen.

Högskolan i Örebro, tel 019/16 16 20 administrerar kurserna.

Jan och Anders valde att gå om ett år

"DET ÅNGRAR VI INTE EN SEKUND"



JAN OCH ANDERS STENSSON, tvillingpar i bröstsimningens topp.

Ett tvillingpar i simningens svensktopp, det är ganska ovanligt.

Men vi, Jan och Anders Stensson, har stora ambitioner och har nu placerat båda fötterna på SM-prispallen. Det inträffade i Sundsvall. Bröstsim är vår specialitet.

Så här i Plugg X-tranumret av Simsport tar vi tillfället i akt, att berätta lite om oss själva och vår situation i skolan och i träningsbassängen.

Vi går på 4-årig teknisk linje och är inne på andra ring. Teknisk linje är ju en av de mest krävande och tidsödande linjerna på gymnasiet. Det blir inte mycket tid över till andra intressen när träningen och skolarbetet tagit sin del.

JOBBIGT ÅR

Det första året på gymnasiet gick bra, i kombination simning och skola. Därför att skolarbetet inte var så jobbigt och det är ju alltid roligt och spännande med en ny skolmiljö.

Nämnda år (skolår 1982—1983) utökade vi vår träning betydligt, men vi klarade, som sagt av skolan ändå. Det var när vi började andra ring som problemen uppstod. Skolarbetet blev mycket jobbigare och skoldagarna

längre och när vi då ytterligare utökade träningen blev skolan mest lidande.

När den riktiga hårdträningen, inför SM i Norrköping började, märkte vi att vi blev efter i skolarbetet. Vi beslutade redan på våren att försöka få gå om andra året. Beslutet berodde inte på att betygen var så dåliga, men om vi gick om ett år kunde vi få mer tid till simning och samtidigt förhoppningsvis höja betygen.

Vi har ännu inte ångrat vårt beslut och som vi hoppades på har vi fått mer tid till simningen och betygen har samtidigt blivit bättre.

FRÄSER I ILSKA

För oss var det inga problem att få gå om tvåan, men ändå tycker vi att skolan ställer upp dåligt för elitidrottare överhuvudtaget. Vi kan nämna ett exempel som vi själva blivit utsatta för. På teknisk linje har man fyra timmar praktik i veckan. Praktiken har vi i skolverkstaden, där man svarar och fräser.

Eftersom vi lärde oss att svara, fräsa och hantera maskinerna när vi gick tvåan första gången, tyckte vi att vi kunde få avstå från dessa fyra veckotimmar. Detta skulle i sådana fall givit oss möjlighet till ytterligare ett träningspass i veckan. Men det gick konstigt nog inte att genomföra.

Svaret vi fick av skolan var att det

skulle vara lika för alla elever. Det viktigaste för skolan är att alla elever har samma förmåner när de är i skolan. Vad eleverna sedan gör på fritiden bryr sig skollärovervakaren inte om.

Att elitidrottare får mycket mindre tid till läsläsning är icke idrottsutövare verkar det som om de inte förstår. Därför kan det vara svårt att kombinera skolan och träning, på hög nivå.

PLANERAR NOGA

För att hinna med all behövlig träning krävs det att dagarna och veckorna nog planeras. Tex styrketräningen har vi lagt de dagar vi har håltimmar i skolan, styrketräningen skulle vi annars inte hinna med. Efter skolans slut gäller det att skynda sig hem och äta för att sedan genast åka till simhallen och träna. Resten av kvällen, efter träningen, går åt till läsläsning.

Under hösten tränade vi två morgonpass i veckan men har nu återgått till ett, vilket passar oss bättre. Vi tyckte att vi blev för trötta både för skolan och det kommande kvällspasset.

Men en sak är säker, att om vi inte har gått i skolan har nog aldrig simningen gått så bra heller. Det har mycket med planeringen av dagarna att göra, man har helt enkelt inte tid till annat än skolan och simning.

HÄLSNINGAR
JAN O. ANDERS STENSSON

Yrkesutbildning och elitträning



Äntligen erbjuds Sveriges elitsatsande idrottsmän och idrottsskivnor en yrkesutbildning som går att kombinera med idrott på högsta nivå. Det är Bosöns Idrottsfolkshögskola som sedan 1984 utbildar idrotts- och fritidsledare på tre år i stället för på normala två.

Bosön kan som enda folkhögskola i landet erbjuda en gedigen yrkesutbildning samt förstklassiga träningsförhållanden samtidigt. Det är högskolans 80-poängsutbildning till fritidsledare som nu lagts ut på tre år i stället för normala två. Detta minskar antalet lektionstimmar till i snitt 26 per vecka.

På bilden härintill ser vi nuvarande Bosöänganget, Tommy Lindell, Isabel Salsbring, Katarina Breitenfeller, Birgitta Sjöberg, Pelle Berglund och Birgit Fahlén.



PERNILLA ANDERSSON går snart ut från Pitedalens Folkhögskola efter tre år.

Nu har Pernilla kvalat till SM

— Nu har jag klarat kvaltiderna till SM på två grenar!

Det går inte att ta miste på den glädje som 19-åriga Pernilla Andersson från Piteå SIM känner över att ha klarat kvaltiderna på 400 m frisim och 800 m frisim till sommarens tävlingar i Jönköping.

Pernilla går tredje och sista året på simlinjen vid Pitedalens Folkhögskola i Älvsbyn. När hon kom till Åke Hanssons träning hade hon klarat

kval till SUM-Sim i en gren. Sedan har hon blivit ännu bättre i allt. SM-debuterade i Sundsvall i februari.

— Trots slutspurten i skolarbetet, där vi läst en tvåårig social linje, plus att vi läst in gymnasiekurserna i svenska och engelska, har jag just i år klarat de båda SM-kvaltiderna.

— Så jag måste få berätta att jag både trivs bra i Älvsbyn och att mina resultat blivit vad jag hoppats, slutar Pernilla.

Förlängd studiegång ger simningen chans

— Under de första åren var simning ganska tråkigt. Fotboll och handboll var nog roligare . . .

□ Det erkänner Ystadssimmaren Rickard Johansson, när han nu 18 år gammal tagit några rejäla kliv uppåt på svensk simraking. Men så har han också ordnat det bra för sig, som man faktiskt kan göra på simgymnasium. Han pluggar i Klippan, där han läser en social 2-årig linje på tre år.

Den förlängda studiegången betyder att han bara har 18 lektioner i veckan.

— Jag "förlorar" ett år i skolan, men kan då verkligen ge simningen en chans.

— För det blev simningen som tog överhanden i 12-årsåldern, meddelar Richard.

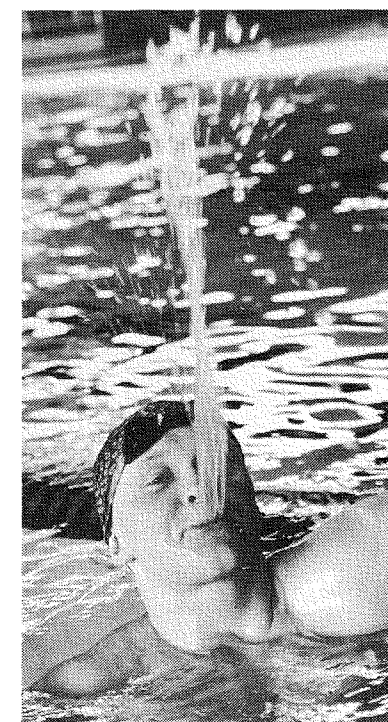
I Ystad är de flesta lite "handbollstökiga". Kombinationen handboll på vintern/fotboll på sommaren är mera naturlig i Ystad än på de flesta andra håll.

Fast att Ystad lyckats med att också fostra simmare vet vi. Bl a kommer ju Mikael Örn från den klubb som Rickard ännu representerar.

Rickard började simma 1976 och hoppade då direkt in i en träningsgrupp eftersom han lärt sig simma på egen hand.

— Jag var nog ganska dålig de första åren. Och det var därför som handboll och fotboll var roligare.

— Men plötsligt började simnin-



RICHARD JOHANSSON

gen fungera bra. Och då ville jag träna mera och så gick simningen ännu bättre . . .

I 12-årsåldern kom Rickard in i en period när han slog personliga rekord i alla tävlingar han var med. Då fick handbolls- och fotbollslagen klara sig utan Rickard. En simtalang hade fötts!

— Jag fick också ut så mycket av kamratskap genom läger och tävlingar.

— Och att nu åka på en SM-tävling är lika roligt för kamratskapets skull, som för själva tävlingen!

— Fast nu kommer de personliga rekorden lite mera sällan . . .

Så blir det förstås när resultaten börjar få klass.

Inga-Lena Adell, 20 åring, från simklubben Ran i Malmö, med ett antal SM-finaler bakom sig i fjärlsim har valt att studera på Kom-Vux samtidigt som hon fortsätter att sträva framåt i sin simkarriär.

Hennes ursprungliga syfte var att komplettera engelska till den utbildningen som hon fick vid Klippans Simcentrum, men detta har Ingis, som hon kallas av vänner och andra, utvecklat till att läsa in många av de ämnen som krävs för en två-årig ekonomisk kurs. I vissa ämnen har hon t.o.m. tre-årig kompetens.

Inga-Lena Adell går på Kom-Vux

— Jag har gjort detta för att skapa flera vidare utbildningsmöjligheter för mig själv, så att man inte blir satt på pottkanten.

— Men mitt stora mål i höst är att klara intagningsproven på teaterhögskolan, så att jag till våren kan börja utbilda mig inom denna branschen, säger Inga-Lena.

Hela styrelsen omvald på lugnt Simförbundsårsmöte.

□ □ □ Svenska Simförbundets årsmöte i Folk-samhuset i Stockholm lördagen 20 april var ett av de lugnaste, och kanske även händelseslösa, på många år.

□ □ □ Antingen fanns ingenting viktigt att di-

skutera, eller också kom inte delegaterna "loss" med sin debattlusta.

□ □ □ Några ändringar i regelboken, samt ett helt nytt utseende på valberedningen var de enda ändringar som röstades fram på årsmötet.

En kort diskussion ansågs av nöden när det gällde Gästriklands motion om röst-rätt för de 20 bästa SM-föreningarna, och dagens enda votering gjordes med anledning av den motion som inlämnats av Simregion Väst. Väst-motionen föreslog att bestämda förkortningar av förenings-namn ska skrivas på resultatlistor.

STYRELSEN OMVALD

Valberedningen föreslog omval över hela linjen, och det förslaget röstades också igenom utan några som helst diskussioner.

Det betyder att Rune Ångström, Lycksele omvaldes som ordförande på ett år. Omval blev det också av de fyra leda-

ÅRSMÖTET

Text och foto:
ROGER STARK

möter som stod på tur att avgå. Det var Paul Alfons Malmö, Lars Edstedt Umeå, Allan Nordmark Oxelösund och Stig Ohlsson Stockholm.

Ett år kvar av sin mandattid har Bo Hogenäs Mariestad, Ulla Jansson Stockholm, Eskil Sandh Järfälla och Olle Strömberg Uppsala.

Valberedningen fick ett nytt utseende.

Kvar från tidigare finns Stig Olsson Helsingborg (nu upplyft som ordförande) Birgitta Dahlberg Hovås och Christer Junefelt Jönköping, medan nya blev Eva Olofsson Umeå och Kalle Wallmon Stockholm.

RÖSTRÄTT-FRÅGAN

Frågan om rösträtt för de 20 bästa SM-föreningarna togs upp till diskussion av Roger Taflin, Västerbotten redan vid årsmötet 1984.

Nu kom frågan tillbaka som en motion, inlämnad av Gästriklands Simförbund, som ansåg att distriktsförbunden skulle få tillbaka lite av sin betydelse utan rösträtten för SM-föreningarna.

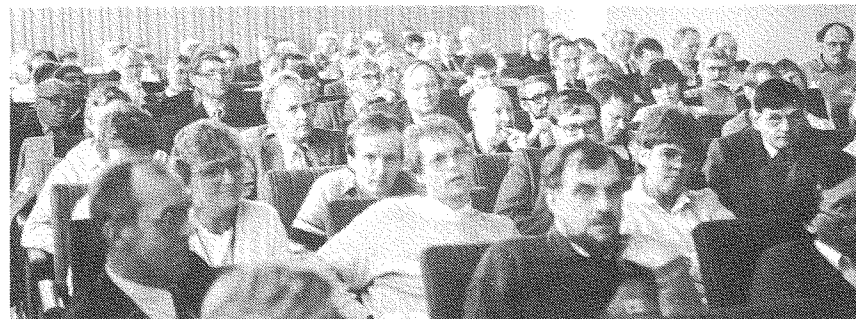
— SDF:en har fått allt mindre betydelse och motionen, att ta bort föreningarnas rösträtt, syftar bl a till att ge tillbaka inflytande och stimulans till distriktsförbunden, menade Gästriklands Göran Bergström.

Roger Taflin hakade förstås på, där han slutade förra året:

— Klubbar kan ju köpa rösträtt genom att värva bra simmare. Och detta är negativt, menade Roger.

Styrelsen hade yrkat avslag på motionen med hänvisning till att en utredning pågår.

— Jag vill yrka bifall för styrelsens lin-



DET VAR TRÅNGT i Hörsalen i Folksam-huset när Svenska Simförbundet höll årsmöte.

UNDER KNAPPHETENS KALLA STJÄRNA . . .

Svenska Simförbundets kassareserv har krympt ihop under de senaste förluståren och är nu inte större än cirka 200 000 kronor.

— Det har gett vår revisor, Arne Ericsson, anledning att hissa varningens flagg, bekände styrelsens ekonomiansvarige Olle Strömberg på årsmötet.

Tidigare hade ordföranden Rune Ångström berättat att Simförbundet utarbetat en 3-årsplan för såväl bättre ekonomi som större idrottsframgångar.

— Något mera förlustår får vi inte dra på oss, uttalade Rune Ångström.

Under knapphetens kalla stjärna har Simkommittén fått en något stramare budget att arbeta med jämfört med i fjol. Däremot har hoppkommittén, polokommittén och konstsimskommittén fått lite mera pengar att röra sig med.

Simkommittén och polokommittén har vid vissa tillfällen begärt att klubbar ska stå för en del av de kostnader som kommer sig av att klubben fått landslagsrepresentation.

Neptuns Sören Stegius och Västerås Torbjörn Falk var kritiska över detta.

— Inte heller jag är glad åt den här idén, förklarade Örebro SA:s Bernt Porsander, men kan ändå tänka mig att vi ställer upp med bidrag. Men då ska sådana kostnader förvarnas senast i oktober året före, så att vi har möjlighet att budgetera sådan kostnad.



SVENSKA SIMFÖRBUNDETS STYRELSE efter årsmötet 20 april, sittande fr v ordf Rune Ångström, kanslichefen Lars Elison, personalrepresentanten Marianne Sköld, stående fr v Olle Strömberg, Bo Hogenäs, Ulla Jansson, Paul Alfons, Stig Ohlsson, Allan Nordmark, Eskil Sandh och Lasse Edstedt.

je att avslå motionen för att man ska få jobba vidare med SDF-utredningen. Men så hoppas jag att frågan kommer upp på nytt i samband med Rikssimmartinget i höst och att vi får rejält med tid att diskutera, menade Stig Olsson från Skåne.

Årsmötet valde att gå på Stig Olssons förslag.

TACK OCH LOV!

Region Väst önskade i en motion att Simförbundet skulle utarbeta en förkortningslista för klubbar, eftersom bokstäverna SSS kan så för många olika klubbar, Södertälje SS, Skåret SS, Skara SS och Skövde SS m fl.

Eftersom Simförbundet i många år propagerat för att förkortningar inte alls ska användas, så kom den här motionen som ett slag i ansiktet och tre steg tillbaka i utvecklingen.

I resultatlistan ska det stå Skara SS, eller Skövde SS, inte (som motionären ville) "specialförkortat" till SKSS eller SÖSS.

En röst för förkortningssystemet hade varit att rösta bort simresultatlistor ur dagstidningar, eftersom Svenska Sportjournalistförbundet klart uttalat att man barar vill ha fullständigt begripliga resultatlistor utan förkortningar.

Årsmötets enda votering kom i den här frågan. Dessbättre förlorade motionens anhängare stort.

— Vi på förbundet hade i vilket fall som helst inte kunnat arbeta enligt motio-

nens förslag, förklarade Svenska Simförbundets konsulent, Berth Johansson efter årsmötet.

DJUP-REKOMMENDATIONER

Styrelsens Allan Nordmark har jobbat med att tillsammans med Kommunförbundet göra rekommendationer för vilka djup som bassänger bör ha för att vara godkänd som tävlingsbassäng. Även startpallarnas höjd finns nu rekommenderade.

— Det är en styrka att dessa mått nu finns i regelboken. Det kan vi gemensamt peka på när nya anläggningar byggs, förklarade Nordmark sedan propositionen vunnit gehör.

Minimimåttet vid startsidan ska vara

1,8 m och vid motsatta sidan 1,1 m.

Mått för bredd och antal banor fastslogs också och allt finns nu noterat som tävlingsregel (tillägg till regel 401 i regelboken).

— Simförbundet har dock möjlighet att ge dispens för att inte "slå ut" nuvarande bassänger som har mått som avviker från tillägget i regel 401, bestämde årsmötet.

REGELFRÅGOR

Flera regler i regelboken fick översyn via styrelsens propositioner.

De regler som fick nya ordalydelser var 116, 117, 145, 147, 148 och 226.

Det officiella årsmötesprotokollet innehåller regeländringarna.

Tillägg till regel 401:

REGELMÅTT (I tävlingsregler föreskrivna mått)	Antal banor	Vattendjup	Banbredd	Banlängd	Startpallens
					höjd över vattenytan
EM, VM, OS	8	1,8	2,5	50,0	0,50-0,75
Internationella tävlingar	6	>1,1x	2,0	25,0	0,50-0,75
Nationella tävlingar	6	>1,1x	2,0	25,0	0,50-0,75
SM, lång bana	8	>1,1x	2,5	50,0	0,50-0,75
x) >1,8 m vid startpallssidan					
MÅTT-TOLERANSER					
Mått som är mindre än 4 m får avvika högst 10 mm.					
Mått som är 4 m eller större får avvika högst 5 x L mm där L = måttet i m. För bassänglängd är toleransen +0,03 m.					

INBJUDAN TILL JSM/USM 50 M-BANA



Svenska Simförbundet inbjuder härmed till
1985 års Junior- och Ungdoms-SM i simning.
Medarrangör: Linköpings ASS
Plats: Tinnerbäcksbadet
(50 m x 10 banor)
Tävlingstider: Torsd. 11/7 kl. 08.30 o. kl. 16.30
Fred. 12/7 kl. 08.30 o. kl. 16.30
Lörd. 13/7 kl. 08.30 o. kl. 16.00
Åldersklasser: Pojkar Flickor
J (JSM) 1967 o. yngre 1968 o. yngre
A (SUM) 1969 1970
B (SUM) 1970 1971
C (SUM) 1971 o. yngre 1972 o. yngre

ANMÄLAN:
ANMÄLAN SKALL VARA LASS TILLHANDA SENAST TORS-
DAGEN DEN 27 JUNI.
(Poststämpel 26 juni).

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

Anmälan insändes till Linköpings ASS, Hamngatan 30, 582 43
Linköping.

Formuläret och startkortet måste vara **noggrant ifyllda** (ma-
skintext) med bl.a. uppgift om var och när kvaltiden har uppnåtts.
KODNUMRET MÅSTE ANGES.

Ofullständigt ifyllda startkort betraktas som ogiltiga och åter-
sändes.

Yngre simmare (A-C) äger rätt att delta i J-klassen (JSM).
SIMMAREN FÅR DOCK EJ DELTA I TVÅ KLASSER INDIVI-
DUELLT.

Lagsim

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

Endast en lagkappsklass genomföres öppen för alla åldersk-
lasser (J-C).

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

LAGUPPSTÄLLNINGAR LÄMNAS I TÄVLINGSBYRÅN.

Angiven startordning får ej ändras.

För anmälan av lagsammansättning skall särskild blankett an-
vändas. Blanketten finns till försäljning på Simförbundets
kansli.

Laguppställning som inges senare än 1 timme före resp. täv-
lingspass början accepteras endast vid erläggande av en straf-
favgift på 100:—. Straffavgiften, som tillfaller LASS, måste beta-
las omedelbart på plats för att start skall tillåtas.

ANMÄLNINGSavgift:

15:—/individuell start och 25:—/lag-start, skall inbetalas samti-
digt som anmälan på LASS' postgiro 14 69 24-6.

EFTERANMÄLNING:

Efteranmälningsavgiften utgår tisdagen den 9 juli kl. 12.00.

Kvalificering mellan ordinarie anmälningsdag och efteranmä-
lningsdagens utgång är ej tillåten.

EFTERANMÄLNINGSavgift:

100:—/individuell start och 200:—/lag-start, skall inbetalas sam-
tidigt som efteranmälan på LASS' postgiro 14 69 24-6.

AVANMÄLAN:

Återtagande av anmälan är tillåten, om detta sker senast 24 tim-
mar före resp. tävlingspass början. Därvid återbetalas ej anmä-
lningsavgiften. För torsdagens (11/7) tävlingar är strykningar till-
åtna till 18.00 onsdag kväll.

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

Avanmälan göres i tävlingsbyrån.

SEEDNING:

Tävlingen kommer att genomföras i direktfinaler, d.v.s. de 10 tids-
mässigt bästa anmälda simmarna placeras i sista heatet i resp.
gren.

KVALNORMER:

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

2. Kvaltermin: Kvaltiderna skall vara uppnådda under tiden 1
januari — 26 juni 1985.

3. Kvaltävlning: Som kvalificerande tävling räknas tävling där
minst 2 föreningar deltagit eller tävling, där re-
sultatlistan är underskriven av kontrollant från
annan förening.

REGEL 804 OCH 805:

Studera extra noga dessa regler i Svenska Simförbundet täv-
lingsbestämmelser.

GRENNAR OCH GRENNORDNING:

Torsdag 11/7 kl. 08.30		Yards	25 m	50 m
1.	200 m medley pojkar J	2.01,10	2.15,90	2.20,40
2.	200 m frsim flickor J	1.58,50	2.11,50	2.15,00
3.	100 m frsim pojkar A	-	56,50	58,50
4.	400 m medley flickor A	-	5.29,00	5.35,00
5.	200 m fjärilsim pojkar B	-	2.27,50	2.30,50
6.	200 m medley flickor B	-	2.37,00	2.43,00
7.	100 m bröstsim pojkar C	-	1.18,00	1.20,00
8.	200 m medley flickor C	-	2.39,00	2.45,00
9.	400 m frsim pojkar J	4.46,60 *	4.12,00	4.17,30
10.	100 m bröstsim flickor J	1.10,10	1.18,60	1.20,90
11.	200 m fjärilsim pojkar A	-	2.22,00	2.25,50
12.	200 m ryggssim flickor A	-	2.38,00	2.43,00
13.	4x100 m frsim pojkar J-C	-	3.38,80	3.46,90

Torsdag 11/7 kl. 16.30		Yards	25 m	50 m
14.	200 m medley flickor J	2.18,50	2.33,40	2.37,00
15.	200 m frsim pojkar J	1.45,40	1.57,50	2.01,00
16.	100 m frsim flickor A	-	1.02,50	1.05,00
17.	400 m medley pojkar A	-	5.04,00	5.10,50
18.	200 m fjärilsim flickor B	-	2.43,00	2.48,00
19.	200 m medley pojkar B	-	2.26,00	2.30,00
20.	100 m bröstsim flickor C	-	1.24,00	1.26,00
21.	200 m medley pojkar C	-	2.29,00	2.32,50
22.	400 m frsim flickor J	5.18,10 *	4.38,00	4.43,50
23.	100 m bröstsim pojkar J	1.01,70	1.09,30	1.11,70
24.	200 m fjärilsim flickor A	-	2.41,00	2.46,00
25.	200 m ryggssim pojkar A	-	2.26,50	2.30,00
26.	4x100 m frsim flickor J-C	-	4.06,20	4.11,50

*) = 500 yards

Fredag 12/7 kl. 08.30

27.	100 m frsim pojkar J	48,80	54,20	55,90
28.	400 m medley flickor J	4.50,30	5.21,90	5.26,90
29.	400 m frsim pojkar A	-	4.22,50	4.30,00
30.	200 m frsim flickor A	-	2.13,50	2.18,00
31.	100 m frsim pojkar B	-	58,00	1.00,00
32.	200 m ryggssim flickor B	-	2.40,00	2.45,50
33.	100 m ryggssim pojkar C	-	1.11,00	1.14,00
34.	400 m frsim flickor C	-	4.57,00	5.03,00
35.	200 m fjärilsim pojkar J	2.02,30	2.14,40	2.18,30
36.	200 m ryggssim flickor J	2.15,30	2.30,80	2.33,50
37.	200 m medley pojkar A	-	2.15,90	2.20,40
38.	100 m bröstsim flickor A	-	1.21,00	1.24,00

Paus 15 min.

39.	4x200 m frsim pojkar J-C	-	8.04,30	8.11,30
-----	--------------------------	---	---------	---------

Fredag 12/7 kl. 16.30

40.	100 m frsim flickor J	54,40	1.00,40	1.02,00
41.	400 m medley pojkar J	4.26,10	4.55,60	4.59,00
42.	400 m frsim flickor A	-	4.44,00	4.50,50
43.	200 m frsim pojkar A	-	2.03,50	2.06,50
44.	100 m frsim flickor B	-	1.03,50	1.06,00
45.	200 m ryggssim pojkar B	-	2.29,50	2.33,50
46.	100 m ryggssim flickor C	-	1.15,50	1.17,50
47.	400 m frsim pojkar C	-	4.39,00	4.45,00
48.	200 m fjärilsim flickor J	2.17,00	2.31,00	2.32,40
49.	200 m ryggssim pojkar J	2.02,20	2.16,50	2.20,10
50.	200 m medley flickor A	-	2.35,00	2.41,00
51.	100 m bröstsim pojkar A	-	1.12,50	1.15,00
52.	4x200 m frsim flickor J-C	-	8.55,10	9.05,00

Lördag 13/7 kl. 08.30

53.	1500 m frsim pojkar J	16.55,50 **	16.50,80	17.10,30
54.	100 m fjärilsim flickor J	1.02,10	1.08,60	1.09,90
55.	200 m bröstsim pojkar A	-	2.42,50	2.47,00
56.	100 m fjärilsim flickor A	-	1.11,00	1.13,00
57.	200 m bröstsim pojkar B	-	2.47,00	2.51,00
58.	400 m frsim flickor B	-	4.51,00	4.58,00
59.	100 m fjärilsim pojkar C	-	1.09,50	1.11,00
60.	100 m frsim flickor C	-	1.05,00	1.07,00
61.	200 m bröstsim pojkar J	2.14,90	2.31,90	2.39,30
62.	100 m ryggssim flickor J	1.03,50	1.10,20	1.11,70
63.	100 m ryggssim pojkar A	-	1.07,00	1.09,50
64.	800 m frsim flickor A	-	9.49,00	9.59,00
65.	4x100 m medley pojkar J-C	-	4.09,10	4.15,20

Lördag 13/7 kl. 16.00

66.	800 m frsim flickor J	10.57,40 **	9.38,00	9.48,00
67.	100 m fjärilsim pojkar J	54,80	1.00,40	1.01,90
68.	200 m bröstsim flickor A	-	2.56,00	3.00,00
69.	100 m fjärilsim pojkar A	-	1.04,00	1.05,50
70.	200 m bröstsim flickor B	-	2.57,00	3.02,00
71.	400 m frsim pojkar B	-	4.30,00	4.38,00
72.	100 m fjärilsim flickor C	-	1.14,00	1.16,00
73.	100 m frsim pojkar C	-	1.00,00	1.01,50
74.	200 m bröstsim flickor J	2.30,60	2.49,00	2.54,50
75.	100 m ryggssim pojkar J	56,70	1.03,40	1.05,10
76.	100 m ryggssim flickor A	-	1.13,00	1.15,50
77.	1500 m frsim pojkar A	-	17.50,00	18.06,00
78.	4x100 m medley flickor J-C	-	4.35,10	4.43,00

**) = 1650/1000 yards

ÖVRIGT:

Inkvartering: Hotellmedling via RESO resebyrå tfn 013-
12 92 80 Dick Zeijlon efterfrågas.

Förläggning i vandrarhem och enklare förlägg-
ningar i skolor kan ordnas genom LASS kansli.
Camping, i mån av plats, på Glyttinge cam-
pingplats Berggårdsvägen tel 013-17 49 28.

Insimningstider: Onsdag 10.7 12—20 hela bassängen. Tävlings-
dagarna 6—8.15 samt 14.30—16.15 (torsdag
14.30—16.00).

Transporter: Kan ordnas genom LASS försorg (exvis från
centralen till förläggning). Beställning göres på
LASS kansli fr.o.m. 85-06-17.

SM-byrå: I Tinnerbäcksbadets vinterentré onsdag 10.7
14—22. Tävlingsdagarna 7—22.

Biljetter: Entréavgift 10:— per pass för vuxna och ung-
dom. Seriebiljett samtliga pass 60:— kan be-
ställas via LASS kansli fr.o.m. 17.6.

Information: LASS kansli, vardagar 9—12 och 13—16.
Fr.o.m. 3.6 även måndagar 17—19.

SVENSKA SIMFÖRBUNDET SÖKER MEDARRANGÖRER till Svenska Mästerskap och landskamper 1987

SIMNING

- Kortbane-SM, prel. 23—25 januari
- SUM-SIM, riksfinal klass B och C, prel. 24—25 januari
- JSM + SUM-SIM, klass A, prel. 31 januari — 1 februari
- Ev. 6- eller 8-nationers ungdom (50 m bana) 18—19 april
- Långbane-SM, prel. 1—5 juli
- JSM + SUM-SIM klass A (50 m bana), prel. 11—13 sep-
tember
- SUM-SIM klass B och C (25 m bana), prel. 12—13 sep-
tember
- Europacup uttagningstävling (25 m bana), 5—6 decem-
ber

HOPP, KONSTSIM, POLO

Vad gäller mästerskapstävlingar för hopp, konstsim och po-
lo 1987 återkommer vi senare.

Ansökan skall vara Simförbundet tillhanda senast 15 sep-
tember 1985, på särskild blankett som kan erhållas från
kansliet.

Villkor för reklam och annan sponsorverksamhet, samt
övriga ekonomiska bestämmelser kan likaledes rekvideras
från kansliet.

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

SUCCÉTÄVLINGEN USM/JSM KOMMER TILLBAKA



HÄR DISKUTERAS USM/JSM, som ska avgöras i Linköping i sommar. Vi ser fr v Börje Larsson, Ingbritt Johansson, Björn Pettersson, KG Eriksson och Simförbundets Berth Johansson. (Foto: Roger Stark)

☐ Succén från förra året, med USM/JSM i 50-metersbana kommer igen.

☐ Nu är det LASS i Linköping som 11–13 juli som skall stå för arrangemanget.

Simsport var tillsammans med Svenska Simförbundets idrottskonsulent, Berth Johansson, i Linköping för att se hur den rutinerade tävlingsarrangören i Östergötland planerat sitt arbete.

— En rolig del av totalarrangemanget är att vi kan bjuda gästade åskådare lite extra. För entrébiljetten till tävlingarna kommer också att gälla som "badbiljett" i det stora friluftsbadet med den konstgjorda sjön!

Det berättar tävlingskommittén, Ingbritt Johansson, KG Eriksson, Börje Larsson och tränaren för LASS, Björn Pettersson.

FÄRRE DELTAGARE?

När Upsala S 1984 gjorde USM/JSM till en succétävling, och därefter fastslog att tävlingen varit efterlängtat, gjordes 1800 starter på tre dagar.

Ni minns kanske att några klubbar beslutade att inte delta i Uppsala av ekonomiska skäl och för att beslutet om tävlingen kommit för sent. Något sådant "bojkotthot" vilar inte över 1985 års tävling.

Så då kan vi vänta flera starter i Linköping då?

— Nej, vi räknar med något färre starter.

— Anledningen till det, säger Björn Pettersson, är att det blivit skärpta kvalitetskrav, jämfört med premiärtävlingen i Uppsala.

Kvalperioden för USM/JSM sträcker sig fram till 26 juni, så man vet förstås inte med säkerhet hur många starter som kan noteras i Linköping.

— Vi har bokat upp 525 hotellsängar. Dessutom har vi möjlighet att erbjuda billig logi på vandrarhem, och ännu billiga-

re i skolsalar, berättar den LASS-kvartett som Simsport träffade.

TIO I BASSÄNGEN

Tinnerbäcksbassängen innehåller tio banor och alla kommer att utnyttjas för tävlingen.

— Vidare blir det, precis som tävlingsbestämmelserna föreskriver, seedade heat. Det betyder att de tio bästa anmälda tiderna simmar i bästa heatet.

— Final direkt, förtydligar Björn Pettersson.

Medaljer kommer i vanlig ordning att delas ut. Dessutom blir det diplom till de sex främsta i alla grenar.

— Räkna dessutom med ett högt tempo i tävlingarna. Många simmare ska i vattnet och ingen tjänar på att vi drar ut på tiden i onödan, fastslår KG Eriksson.

En som kommer att skynda sig lite extra är förstås LASS-simmerskan Åsa Hedlund, som på vidstående sida berättar om sin träning inför sommarens stora mål.

ROGER STARK

Hej igen!

Det här är andra avsnittet i min ett år långa träningsserie.

Eftersom Simsport har "Plugg X-tra" i det här numret tycker jag det passar bra att berätta lite om min skolsituation också. Men främst är det ju träningen det ska handla om.

Träningen är hård just nu, så här i början av långbanesäsongen. Det får ni läsa om lite längre ner i mitt brev.

SKOLAN

Jag går i 8:an nu och har tyska som tillval. Ännu har jag inte tänkt ut vilken gymnasielinje jag kommer att välja. Men en sak är säker — att jag kommer att söka hemortsalternativet.

Det är mycket bra att kunna kombinera skolan och simningen och fortfarande bo hemma, tycker jag.

Just nu går det ganska bra i skolan, trots att jag har varit borta en del för tävlingar. Jag har strax över medel i betyg. Det roligaste i skolan är slöjd och gymnastik och det minst roliga är engelska.

TRÄNINGEN

Just nu har vi kommit igång med träningen efter allt tävlande. Det blev inte så mycket träning under påsklovet eftersom jag var med på både 8-nationers i Karlsruhe och landskampen i Blackpool. Det gick ganska bra på båda tävlingarna, trots att jag inte tränat något på 50 m-bana tidigare i år. Men från och med vecka 16, kör vi på lång bana i Linköping.

ÅSA HEDLUND (längst till höger i bassängen) berättar i Simsport om sin träning. Här är en del av elitgänget i LASS, som tränas av Carola Johansson (knä-sittande på bassängkanten) och Björn Pettersson. (Foto: Roger Stark)



Åsa berättar om sin träning

"Jobbigt nu med långbaneträningen — men det kommer!"

Den här första veckan på 50 m-bana körde vi på följande sätt:

Måndag: 2 tim. simträning + lite lätt styrka

Tisdag: 2 tim. simträning + 30 min. styrka

Onsdag: morgonträning 1½ tim. + kvällsträning 2 tim.

Torsdag: morgonträning 1½ tim. + kvällsträning 2 tim.

Fredag: morgonträning 1½ tim. + kvällsträning 2 tim. + styrka

Lördag: Ett lätt simpass + styrka

Söndag: Orrefors Cup i Nybro

På morgonträningen kör jag mest konditionsträning på frisim. De starttider jag brukar hålla på frisim är 1.20-varv eller 1.25-varv.

På kvällsträningen blir det blandat, fast en hel del bröstsim.

Tisdag 16/4 16.30—18.30

200 rotation

200 x 50 valfritt ss St 1'

10 x 50 br Arm m. paddel V10"

600 fr Arm andn. 3-5-7-9

12 x 100 br Ben St 2' varannan Teknik/MAX

200 br Teknik

4 x 100 br prog 1-4 St 2'

6 x 50 fj St 1' fart

100 lös simning

6 x 50 fr St 1' fart

50 bad

50 br MAX

100 avbad

5.000

Onsdagen 17/4 16.30—18.30

400 (200 dubbel ry + 200 v.f.)

200 fj kick på sidan (en arm i luften)

200 enarmsfr and. åt fel håll

200 fj kick p. ryggen

12 x 50 ry St 50"

12 x 50 fj St 1'

6 x 200 br i tekn/1 MAX St 3.30

6 x 200 br Ben St 4'

100 bad

12 x 50 fj St 1'

8 x 50 fj Ben på sidan (en arm i luften) St 1'

50 bad

50 MAX br

100 av bad

5.900

Eftersom jag inte simmar så mycket meter så går det desto fortare på passen.

Så här i början på långbaneträningen är det lite jobbigt att orka, men det går bättre för varje dag.

Vi hörs igen.

HEDDA

SIMKLUBBEN 1970 SANDARED (10 km v Borås)

söker

SIMTRÄNARE/ADMINISTRATÖR från 85-07-01

- heltid grundlön f.n. K 13
- eget kansli (200 m från simhall)
- simhall 25 m 6 banor
- god ungdomsrekrytering

För ytterligare information ring

Roland Adler 033-550 89 H
031-43 93 04 A

Ansökan sänds till SK 70 — Box 48 — 510 40 SANDARED

Jag hade glädjen och nyttan av att på hösten förra året följa den 16:e ASCA World Clinic i Chicago på Hyatt Regency Hotel, (det kan man kalla hotell!)

Nästan 1100 förväntansfulla simtränare hade kommit för att insupa atmosfär, nyheter — förkasta felaktigheter och förstärka det rätta.

Efter en nära fem timmar lång flygrejsa San Francisco — Minneapolis — Chicago duschade jag av mig resdammet i ett marmorklätt badrum, för att sedan bekanta mig med coacherna i gigantiska "Grand Ball Room". Tyvärr var jag den enda svenska representeranten, förutom svenskamerikanen Greg Cornel.

Det var skönt att ha honom att luta sig mot vid starten. Även 192 svenska centimeter och några extra kilon kan komma bort bland 1100 snacksaliga amerikaner.

Learning "to be conscious, not of what is dead, but of what is already living".

Det var verkligen spännande att komma till den här clinicen som bl a skulle behandla OS i Los Angeles... förra gången 1980... ja, historien känner ni till...

Att få avlyssna de kända tränarna och att få lära vad som var nytt inom simträning var en stor förväntan som spirade.

Vad som är/var nytt inom simningen 1984 var att de vänder uppmärksamheten mot fundamenten igen. Vad? Jo, clinicen handlade om basfakta inom 1) simningen som idrott, 2) själva simträningen och om hur 3) vi marknadsför oss. Processen att få fram gamla fakta till ny prövning stimulerar. Den skapar nya idéer och ny förståelse. Den frigör både ny energi och ny entusiasm.

Följande punkter ville clinicen rikta sin uppmärksamhet på:

1) Simning är den viktigaste förberedelsen för simning. Landsträning är ett supplement.

2) Teknikträningen = teknikövningar är oerhört viktiga.

De som vinner loppet är inte alltid de som har den bästa konditionen. Däremot vidmakthåller vinnarna tekniken under större delen av loppet.

3) Bernoulli's princip är central för att förstå simstättens mekanik både vid inläring och analys.

4) Förståelsen av inlärningsprocessen hos unga simmare underlättar teknikträningen och genomförandet av loppet.

5) Förståelsen av tillämpad fysiologi leder till optimal träning istället för maximerad både i vattnet och på

WORLD CLINIC I USA

— Av Thomas Löfgren, EM-tränare —



land. Mer intensitet, mera vila, mera specifikt ändamålsenlig styrketräning och enklare testmetoder är nödvändigt.

6) Förståelsen av kroppsbyggnad och funktion underlättar att upptäcka, behandla, reducera och förebygga skada.

7) En diet bestående av högt intag av kolhydrater, lågt intag av fett och protein är en optimal diet, både för tävlingsidrott och ett vanligt mänskligt långt liv. Detta medför att energin är lättillgänglig och hjälper till att förhindra nedbrytande sjukdomar.

8) Medvetenheten om personlig ledarroll, villigheten att kommunicera och att försöka styra närmandet till områden utanför bassängen är viktigt för bra, stabila och vinnande program.

9) Marknadsföringen, försäljningen och att berätta historien om simning är viktigt för tillväxten, utvecklingen och framtida framgång inom vår idrott.

2 + 3 dagars clinic

Clinicen höll på i fem dagar. De första två dagarna sammanträdde en rad olika kommittéer, vilket medförde att först på tredje dagen startade själva clinicen.

Det var uppbyggt så att från kl 8 på morgonen fram till lunchen hölls tre huvudtal, då alla coacher var samlade. Efter lunchen har man ett antal "work Shops" att gå till.

Man hinner inte med alla intressanta föreläsningar, utan det gäller att välja.

"Många har tränat för mycket styrka"

Dr James Counsilman startade sitt föredrag med att säga att alldeles för många simmare har tränat alldeles för mycket styrketräning. Styrka kan aldrig byggas utan omfångstillväxt vilken enligt Counsilman måste beaktas noga. Titta på den nya generationens simmare och den kroppstyp de företräder — "Thin is in and rhyme with win", så bör man ställa sig frågande till hur mycket styrka som bör tränas.

(Gross, Mykanen och vår egen Tommy Werner).

Vidare, enligt Consilsman, kan man inte bygga upp maximal styrka, uthållighet, hastighet i varje fiber. Idrottsmannen och tränaren måste välja och valet bör luta mer åt optimal än åt maximal träning.

Counsilman fortsatte sedan att prata om sina tre hörnstenar:

A. GOAL SETS

B. CRUISE INTERVALS

C. TRÄNINGSENTENSITET

A. Goal sets — ex 20—50 s.v. 1.30 som kombineras med tre enkla sätt att mäta den optimala träningsintensiteten för varje simmare.

- Medeltiden för repetitionerna
- Frekvensräkning
- Pulsen efteråt.

Goal sets är alltså högintensiva sets av repetitionen, gjorda från "pal-len", med mycket vila och med samma andningsmoment som i tävlingsloppet. Bör ej vara längre än 1000 meter sammanlagt. Ju längre säsongen går, desto

mindre bör medeltiden bli frekvensen samma/minska pulsen minskar

Goal Sets bör ej användas mera än 1—2 gånger i veckan, med början efter uppbyggnadsperioden fram till toppningens början.

Ex på sets:

10 x 100 s v 3

20 x 50 s v. 1.30

4 x 100

3 x 100

3 x 100

2 x 200

3 x 100

6 x 50

annan simning emellan

B. CRUISE INTERVALS

Den snabbaste starttiden, en simmare kan simma 5 x 100 — plus fem sekunder.

Ex. Pelle simmar 5 x 100, start 1.05 på snittet 60 sekunder. Pelles C.I. blir då 1.05 + 5 = 1.10.

Detta dubblas för 200, 3 x för 300 m etc.

C.I. bygger alltså på individens förmåga att repitera, ej att simma mot personligt rekord. Bästa tid har enligt Counsilman varit otillfredsställande som utgångspunkt vad det gäller förutbestämd fart för att nå anaerobisk tröskel.

Ex på Cruise intervals:

Individuellt C.I.

Set 1

Set 2

Set 3

Set 4

Ci plus 5

8 x 75

6 x 100

4 x 150

2 x 300

Ci

12 x 75

10 x 100

6 x 150

5 x 200

Ci minus 5

6 x 75

4 x 100

3 x 150

2 x 200

Goal Sets och Cruise Intervals måste kompletteras av annan träning.

Ex. Sprint 20 x 25 s v 60"

eller kondition 1 x 3000, 4 x 800 behövs också.

"Jag har glömt bort hur man tävlar"

Så sade Peter Rocca i sitt anförande. Enligt Peter var det en fråga om "att lära om" tekniken i ryggsimmet och att lära sig tävla igen. Ganska märkligt att det är det som behövs efter ett nära 20-årigt simmarliv.

"Jag lärde mig mer på detta året än vad jag gjort under hela min tidigare karriär", sade Peter.

Jag tycker att detta verkligen manar till eftertanke. Arbetar vi på rätt sätt som tränare? Jag tror att vi behåller en mängd saker vad gäller träning, fysiologiskt sett, men tävlar simmarna tillräckligt ofta på rätt sätt, eller tävlar man bara och underhåller tekniken, eller är det viktigare att simma fort utan en bra teknik i kroppen och loppet?

Peter Rocca fortsatte sitt anförande med att presentera en lista över vad han lärde av sin come back.

1) Tålmod — det tar tid att genomföra teknikändringarna.

2) Benspark — Peters nyckel till ryggsimmets koordination och simning. Kroppsrotation, armtagets längd och djup — allt startar med kicken.

3) Teknikövningar — bör vara så specifika som möjligt och finnas med i träningen under hela säsongen.

Peters favoritmenu:

— Skovling i olika positioner

— Enarms-simning

— Benspark på sidan

— Simning med slang

4) Övningar som betonar gradvis skiftningar mellan teknik och träning är väsentliga.

5) Koncentration: långa och utmanande träningspass hjälper till att fokusera koncentrationen mot "loppen". "Jag var tvungen att lära mig hur man koncentrerar sig för ett helt lopp", sa Peter.

6) Tävla — det är viktigt att man är villig att ge allt när man tävlar.

"Inget är större än simning — jo världskrig"

Dr. Hemming Atterbom som sedan trädde upp i talarstolen gav oss verkligen sin syn på hur vi ska träna. Han är en utflyttad Kungälvbo — numera professor vid universitetet i Albuquerque i New Mexico.

Han började sitt föredrag med att

säga att när en amerikan, en ryss och en östtysk tävlar mot varandra i samma lopp är det en politisk tävling som endast överträffas av världskrig. Simning är ett speciellt viktigt slagfält eftersom idrotten har dominerats av USA och en korrekt tränad amerikan får inte stryka.

Åhörarna satt alldeles förstumma. Vad var det här?

Inte tid att tänka — snabbt in på fysiologins slagfält.

Dr. Atterbom hävdade att vi skall ur fysiologisk synvinkel se simning som sprinterträning. Distans existerar inte. Vad vi förfogar över är sprinters, kort och lång medeldistans. Vidare ansåg dr. Atterbom att mängden distans/träning har ingen betydelse om den utförs i ett för lågt tempo. Han vidareutvecklade vidare begreppen anaerobisk och aerobisk till kraftdistanser och uthållighetsdistanser.

Dr. Atterbom

Ur dessa distinktioner drog han sedan följande fysiologiska slutsatser.

1. Vi skall träna för att öka aerobisk "power" för lopp som varar upp till 6 eller 8 minuter och anaerobisk uthållighet för lopp som varar 2 minuter eller mindre.

2. Vi behöver mer intensitet i vår träning vilket automatiskt betyder mer vila och färre meter.

Vad som slutligen förutbestämmer möjligheten att simma fort, — även 1500 meter, är mjölksyretoleransen.

3. Man skall simma sitt specialsim-sätt så ofta som möjligt. En muskelfiber som inte används är en otränad fiber. Fjärlsimmare använder andra fibrer än bröstsimmare.

4. Det tar lång tid, — flera timmar, att bli av med höga koncentrationer av blodmjölksyra.

Detta medför att man borde träna i cykler, exempelvis var 3:e eller 4:e dag har man aktiv vila som sedan upprepas i 4, 8 eller 16 veckors cykler.

ANAEROBISK TRÖSKEL

Dr. Rick Sharp's föredrag landade någonstans mittemellan Counsilman och Atterbom. Enligt Sharp ligger den anaerobiska tröskeln mellan 4—6 mMol blodmjölksyra.

Dr. Sharp tecknade följande punkter som användning för blodmjölksyretest.

1. Man kan använda Counsilmans goal sets. Vid utveckling kan en simmare simma fortare utan att ackumulera högre koncentrationer av mjölksyra. Med andra ord

förändringar som kan mätas vid "goal set training" kan mätas och verifieras med blodmjölksyramätningar.

2. Vetskapen om korrelationen mellan en given hastighet och en given blodmjölksyrakoncentration hjälper en tränare att hitta specifika träningshastigheter som producerar specifika och önskade koncentrationer av blodmjölksyra. Hastigheterna kan justeras så att de passar varje simmare individuellt.

3. Blodmjölksyrastudier kan också användas att förutbestämma tävlingsfart på tävling.

Dr. Counsilmans kombination av medelhastighet, frekvensräkning och puls är ett sätt att testa blodmjölksyra.

Dr. Sharp pekar på ett annat testförfarande. Testet är ett set, 2 x 200, där den första tvåhundra simmas komfortabelt så att man ligger under 4 mMol blodmjölksyra. Den x andra tvåhundra simmas efter 15—20 minuter och då maximalt. Efter varje 200:ing görs 3 pulsräkningar som är 10 sekunder långa. Den första görs 10 sekunder efter 200:ingen, den andra 45 sekunder efter och den 3:e 90 sekunder efter. Lägg ihop de tre pulsräkningarna, ta summan, och sätt in den i en graf mot 200 meterstiden. Med ökad uthållighet kommer denna graf att luta åt höger på samma sätt som blodmjölksyrastudier visar.

Med andra ord kan man med ökad uthållighet simma med samma simhastighet och utföra detta på en lägre intensitet och med en snabbare återhämtningshastighet.

"JAG GISSAR MYCKET"

Ron Ballatore gav i sitt anförande »Sprinterträning frisisim» en mer traditionell syn på simning.

Hans simmare tränar mycket uthållighet och styrka. Han anser att man måste ha en bra bakgrund för att bli en bra sprinter. Under tiden existerar inga sprinters i hans program. Efter jul börjar man träna specifikt, med mycket hög kvalitet. Efter denna period börjar man att vila, och man villar mycket i toppningen. Låter lätt va?

Ron fortsatte: »Jag har två viktiga ledstänger i min simträning:

— Jag gissar mycket

— Jag kommer ihåg vad vi har gjort förut.»

Ron anser att sprinters är speciella personer som måste behandlas annorlunda än de andra. Sprinters kategoriseras av många, som simmare, som hatar att träna, är lata och att enda skälet till att de är bra är att de är födda med talangen och möjligheten att »sprinta». De är oftast mycket talangfulla.

Ron tycker vidare att det viktigaste för ett bra sprintprogram är att det

Forts. sid. 22

REKORD MED GOLDEN CUP OCH AKTIV HEMMILJÖ

Svenska rekord 50-metersbana

Frisim					
50 m	Stina Persson	Kristianstads SLS	26,88	840708	Västerås
100 m	Agneta Eriksson	Västerås SS	56,75	810907	Split
200 m	Ann Linder	GKKN	2.02,69	840707	Västerås
400 m	Ann Linder	GKKN	4.17,55	840731	L. Angeles
800 m	Ann Linder	GKKN	8.47,64	820529	Volgograd
1500 m	Ann Linder	GKKN	16.51,98	840708	Västerås
4 x 100 m	KSLs		3.55,66	840707	Västerås
4 x 200 m	SPIF		8.33,01	840704	Västerås
4x100 m	Nationsrekord		3.48,93	800727	Moskva
4x200 m	Nationsrekord		8.18,99	830822	Rom
Bröstsims					
100 m	Eva-Marie Håkansson	KSLs	1.11,14	830825	Rom
200 m	Eva-Marie Håkansson	KSLs	2.35,64	800723	Moskva
Fjärilsims					
100 m	Agneta Eriksson	Västerås SS	1.02,21	820717	Stockholm
200 m	Agneta Mårtensson	Karlsunds IF	2.15,22	800721	Moskva
Ryggsims					
100 m	Anna-Karin Eriksson	Kalix SS	1.04,64	840707	Västerås
200 m	Sofia Kraft	SK Götene	2.17,98	830827	Rom
Medley					
200 m	Maria Kardum	KSLs	2.19,30	830826	Rom
400 m	Sofia Kraft	SK Götene	4.53,25	840729	L. Angeles
4 x 100 m	Kristianstads SLS		4.21,13	840706	Västerås
4x100 m	Nationsrekord		4.14,78	830826	Rom



AGNETA MÅRTENSSON har det äldsta damrekordet.



Fråga efter GOLDEN CUP SPORTSWEAR i din butik eller ring vår kundservice 08/24 63 30
TRIUMPH INTERNATIONAL AB

SUPERHOPPER
STUDSMATTAN MED DEN MJUKA STUDSEN
Anders Holmertz nya vapen för ökad snabbhet

SUPERTRIM
EN KOMPLETT TRÄNINGSSUDIO
Med över 100 olika övningar

SUPERJOGGER
VÄRLDENS BÄSTA LÖPARMATT
Konditionsträning på Dina villkor

Kvalitetsprodukter från
Aktiv Hemmiljö
Box 12, 199 21 Enköping
Tel: 0171/330 80.



PETER BERGGREN har det äldsta herrekordet.

Svenska rekord 50-metersbana

Frisim					
50 m	Pelle Holmertz	SPIF	23,21	830727	Falun
100 m	Pelle Johansson	Borlänge SS	50,19	820805	Guayaquil
200 m	Thomas Lejdström	Västerås SS	1.51,22	830823	Rom
400 m	Thomas Lejdström	Västerås SS	3.55,30	820716	Stockholm
800 m	Anders Holmertz	Motala SS	8.11,67	840708	Västerås
1500 m	Anders Holmertz	Motala SS	15.37,05	830808	Mulhouse
4 x 100 m	Borlänge SS		3.27,37	820716	Stockholm
4 x 200 m	Kristianstads SLS		7.40,56	840708	Västerås
4x100 m	Nationsrekord		3.22,02	830825	Rom
4x200 m	Nationsrekord		7.26,37	830826	Rom
Bröstsims					
100 m	Peter Berggren	Skäret SS	1.04,31	830824	Rom
200 m	Peter Berggren	Skäret SS	2.21,09	790901	Tokyo
Fjärilsims					
100 m	Pär Arvidsson	SK Korrugal	54,53	800721	Austin
200 m	Pär Arvidsson	SK Korrugal	2.04,42	800726	F.Lauderdal
Ryggsims					
100 m	Bengt Baron	SK Korrugal	56,53	800721	Moskva
200 m	Mikael Söderlund	Karlskrona SS	2.04,10	800726	Moskva
Medley					
200 m	Anders Peterson	Mariestads SS	2.05,47	840704	Västerås
400 m	Anders Peterson	Mariestads SS	4.27,95	840730	L. Angeles
4 x 100 m	SK Korrugal		3.53,49	820715	Stockholm
4x100 m	Nationsrekord		3.45,01	820912	Split

WORLD CLINIC

Forts. från sid. 19

finns stolthet i det. Den andra viktiga faktorn är att man vet hur man skall toppa en sprinter.

Nedan följer några goda råd ur Balatore's sprint-handbok.

1. Hur upptäcker man en sprinter?
 - förmåga att hoppa vertikala upphopp
 - kroppsbyggnad
 - kraftfulla ben och en stark överkropp
 - de är inte bra på att repetera långa serier
2. Utveckla tekniken
 - styrketräning på land
 - teknikövningar
 - start — frångjut — vändning målgång
3. Överträna inte sprinters
 - sprinta dem.
4. Daglig träning på starter, vändningar och målgångar.

»Sprinters är hästar och skall behandlas därefter.»

»DELEGERA INTE TEKNIKTRÄNING»

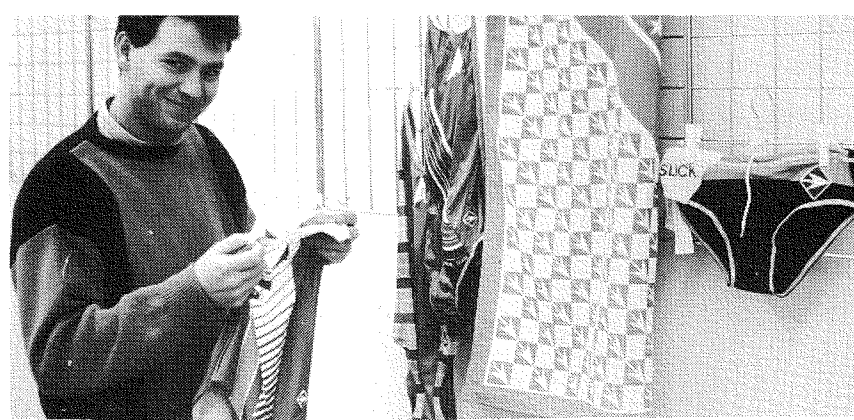
Mitch Ivey coach vid Concord Pleasant Hill, tycker att det viktigaste en tränare kan ge en simmare är teknikutövning. Det arbetet får inte delegeras. Viktigt vid teknikutövning är att simmarens inte är för trött och att han/hon har en tillräckligt hög uthållighets- och styrkenivå. Ivey anser däremot att teknikutövningar skall byggas in i set, exempelvis 10 x 100 catch up sista 25, för att under träningen/intervallet få en trötthet som liknar tävlingsituationen.

Charlie Hodgson, Richard Quick och An Simmons anslöt sig till ovanstående. Den röda tråden hos dessa framgångsrika coacher kan sägas vara följande:

1. Koncentration på teknik när simmarens är trött. Efterlikna tävlingsituationen.
2. Styrketräning på land är och förblir ett komplement. Vi skall bli simmare ej bodybuilders. Specifik träning är viktig och kan inte nås på land.
3. Lyssna aktivt.
4. Ändra inte en vinnande linje.

Detta var ett försök att ge en liten bild av vad som diskuterades på 1984 års World Clinic. Det är omöjligt att redogöra för allt. Jag har själv inte smält allt ännu. Det är otroligt vad stimulerad man blir av att få uppleva en sådan här clinic. Man vill genast till bassängen och prova, testa och öva.

Hoppas du som läser det här blir intresserad och åker över någon gång, varför inte 1985 då cliniken går av stapeln i Fort Lauderdale. Det är värt vandra »övervärderad» dollar.



MATS ÅKESSON, produktansvarig för Diana på Craft of Sweden, berättar att han mött en säljsuccé under våren 1985.

Säljsuccé för Diana

Diana har nått en stor säljsuccé under våren 1985.

— Både simmare och badande allmänhet vill just nu ha färgsprakande baddräkter, och dessa önskemål har Diana kunnat leva upp till.

Det berättar Mats Åkesson, som är Craft of Swedens produktansvarig för Diana.

Mats berättar också att bikini är på tillbakagång som sol- och badplagg för sommaren.

— Nedgången av försäljning av bikinis är markant bland många olika märken, vet Mats.

Diana är huvudsponsor för Svenska Simförbundet.

Bengt Olsson, som tidigare hade agenturen för Diana, har kommit igång med ett nytt baddräktsmärke, även det italienskt. Hans nya märke heter ESSE nuoto. Nuoto betyder just simning på italienska. »BEGO» har en specialitet, han kan ordna all simutrustning i klubbfärger.

BeGo åter i »farten»

Två säsösonger nytt hos Speedo

— Vi anser att simmaråret kan delas upp på utomhus- och inomhussäsösonger även när det gäller baddräkter och badbyxor. Därför planeras att införa två kollektioner om året.

Det säger Edgar Ingelsson, som tillsammans med Ulf Gustavsson, säljer Speedo.

Speedo är ett av de äldsta företagen i branschen. Företaget startades i Australien när 1900-talet var färskt.

— Och vi har bilder på att Arne Borg simmade i speedo vid tävlingar just i Australien, fortsätter Edgar.

Fortfarande är Speedo ett familjeföretag från Australien, men de baddräkter som säljs i Europa tillverkas i Storbritannien. Nu kommer Speedo att servera nyheter även på hösten.



Golden Cup störst i Europa



GOLDEN CUP ska nu slå sig in på den svenska marknaden.

När det gäller badmode är Golden Cup störst i Europa. Nu håller Golden Cup på att utveckla tävlingsidan på baddräkter och badbyxor.

— Vi har redan kommit mycket långt, förklarar Ann Stenback på Golden Cup.

I Sverige marknadsförs Golden Cup av Triumph International, — hittills mest känt för damunderkläder.

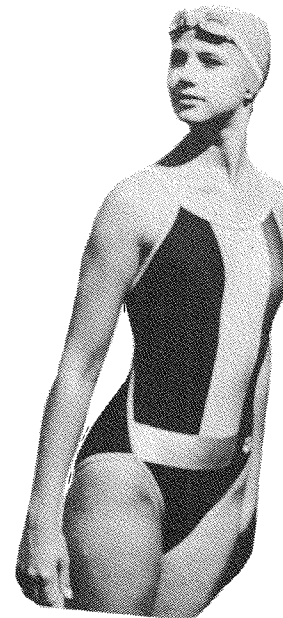
Varje år arrangeras en stortävling i Strussbourg, Frankrike med Golden Cup är huvudsponsor. Sverige har deltagit i den tävlingen senaste åren och har då haft möjlighet att bli se den fantastiska anläggningen, som ska ge boning åt EM 1987.

Hasse Chrunak säljer Dubin

Dubin var baddräktsföretaget från Italien som badade en sommar, men som senare blev känt som badbyxan som inte gick att få tag på eftersom agenturen, Alftrade, bara hade en automatisk telefonsvarare.

Nu satsar Dubin igen — med nya namn på ledande poster. Och nu svarar man på telefon igen. Försök själv får du se.

Mario Armano har tagit hand om agenturen och skaffat två säljare, en för »badmode» och en för »proffsdelen». Proffsgrejorna kommer att säljas av tränaren Hans Chrunak.

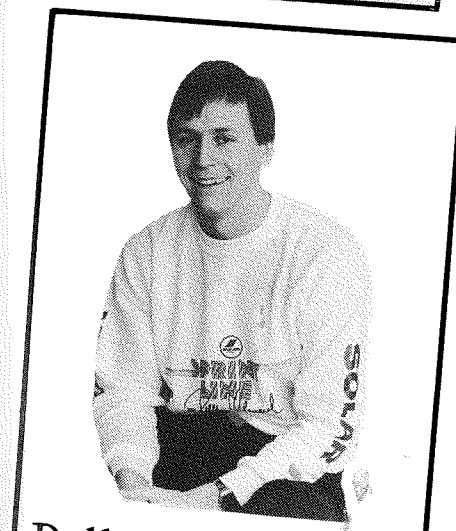


Jeanette säljer Arena

Vi som tittade på simtävlingar på 70-talet minns med förtjusning hur Göteborgstjejen Jeanette Pettersson tog sig fram med ett kraftfullt bröstsim, som gjorde att hon var med i svensktoppen.

Numera hittar vi Jeanette hos Handic ARENA i Göteborg, där hon sedan några år tillbaka säljer badmode och simdräkter. Normalt jobbar hon tillsammans med Agneta Wiklander-Pettersson, Stockholm, men då Agneta för närvarande är barnledig finns också Lena Pettersson ute på fältet.

Simförbundet hade under många år ett bra samarbete med Arena och satsar nu på starkare klubbkontakter.



Pelle Holmertz jobbar för Solar

En av svensk simnings största, Pelle Holmertz, har gett namn åt en »Sprint-tröja», som säljs av Freker Sport. Tröjan har gett säljframgångar och dessutom god PR åt Freker Sport, som saluför Solarbaddräkter.

PRYDLIGAST

Forts. från sid. 4

högt, för högt skulle det visa sig, men hälften vågat hälften vunnet.

Öppningscermonin och en massa störriga italienare som förstörde Frankrikes nationalsång. Poängterras bör att det enda lag som sjöng nationalsången i full unison var det svenska laget, som även stod vända mot flaggan med handen på hjärtat. Mycket prydligt. Men detta vinner som sagt var ingen tävling.

Efter första dagen låg vi svenskar på en femte plats, 24 poäng efter Holland och antalet, många, efter Italien som var i ledningen.

Bland resultaten första dagen kan nämnas Åsa Hedlunds 1.15,18, Susanne Olovssons 1.15,90 på 100 bröst och Camilla Olssons andra plats på 100 rygg med tiden 1.06,02. Först när vi satte oss på spårvagnen hem så kom det verkliga hejarsorna i gång. Och det bestämdes att detta skulle utnyttjas mycket mycket mer nästa dag. En stackars spanjor hamnade mitt i svenskhögen och såg allmänt tråkig och besviken ut.

Nästa dag, en ny dag och nya tag. Ett mycket mer samlat svenskt lag som nu också stöttade varandra gjorde en betydligt bättre insats. Bröstsimmerskorna simmade upp sig två snäpp och hamnade tvåa och fyra på 200 bröst med tiderna 2.42,35 för Åsa och 2.44,64 för Sussi.

Camilla tog Sveriges enda seger på 200 rygg med tiden 2.21,44 en komfortabel seger med över tre sekunder. Bejublade framträdande stod också Maria Andersson för på 400 medley, Elenor Svensson i korta frisislaget med tiden 59,60, Maria Hending både på 100 och 200 fjärl och David Kollstedt på 200 medley. Totalt sett så hamnade Sverige på en femte plats, men det tappades inte många poäng till Holland de två sista passen.

Den avslutande banketten hade naturligtvis föregåtts av förmaningstal, som alla hade tagit fasta på för både uppförandet och klädsen hörde till de bästa av alla nationers. Nålar och diverse attribut blev utbytsgods och alla var nog nöjda och glada över att få ha representerat Sverige i en sådan här stor tävling.

Övrigt som bör nämnas är: att alla ålskar vi Burger King Kroner, speciellt Anders Widell, Peter Gullbrand har återfått sin talförmåga och orkar nu presentera sig, Uno är ett på spanska, Posto på italienska betyder på edra platser, spårvagnen tar 19.37 till badet, endast en gång under magiska 20 gränsen. Alla som vill bli pansarskyttar måste först lära sig sången, sedan kontakta Uno, god mat på tyska inte är lika med god mat på svenska, och att SL-korten från Stockholm gäller som legitimation då man vill in på spelhallar.

Tack så mycket Caisa och Allan för er fina ledarskap. Tack alla simmare för en trevlig upplevelse. Tack Anders för alla mellantider. Tack Soffi för att du skrev ner dem och Tack Ulf!

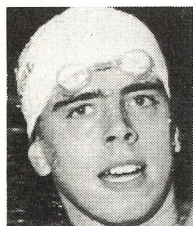
TORSTEN BUHRE

EN SIDA EXTRA

Månadens små nyheter — för er som läser Simsport bakifrån



MICHAEL Söderlund får OS-medalj.



RICHARD Milton får OS-medalj.

OS-medaljer i efterhand

I samband med SM i Jönköping i sommar kommer Michael Söderlund Karlskrona och Richard Milton Upsala, att få mottaga OS-medaljer!

Det är internationella simförbundet (FINA) som beslutat att simmare som deltagit i försökstävlingar, men inte varit med i det lag som slutligen hamnade på prispallen, ska få medalj.

Det svenska laget

Thomas Lejdström Västerås, Mikael Örn Kristianstad, Bengt Baron SK Korrugal och Per Johansson Borlänge blev ju trea på lagkapen 4 x 100 m frisim. Dessa fyra fick sina medaljer redan i Los Angeles.

Ännu ett skäl att ha Simsport



Med datorns hjälp får nu Svenska Simförbundets idrottskonsulent, Berth Johansson fram de uppgifter han vill ha. Och Berth älskar statistik...

— Till Simsport nr 6 tänker jag presentera Sverigebästa genom tiderna, de 25 främsta i varje gren, 25-metersbana. Alla resultat nådda t o m 31 maj kommer att finnas med på listan, lovar Berth, som dock tillägger:

— Det är bara en hake... Haken är att alla tävlingsarrangörer snabbt måste skicka in resultatlistor. Listor med kodnummer. — Fast dom flesta klubbbar klarar det där med kodnummer riktigt bra. Förresten är Resultat- och statistikbilagan ännu ett bra skäl att ha Simsport. Ingen kan ju vara före Simsport med sådana uppgifter, fastslår Berth.

40 med i "Team 90"

Claes-Göran Widén, simningens förbundskapten, bygger redan 1990-talets landslag. Målet är ett bra gäng till VM det året.

— Vi har fått tipsmedel och gör nu en jättesatsning med 40 simmare, förklarar Claes-Göran.

— Jag vill med "Team 90", som innehåller 40 simmare, se till att vi inte får sådana generationsväxlingar som vi just nu är inne i.

Första uppgiften för "Team 90" är en landskamp 25—26 maj i Hamar. Där möter de unga svenskarna A-landslagen från Norge och Danmark.

Det blir sedan många andra tävlingar och läger för de 40 utvalda. Som bäst ska dessa simmare vara 1990 och framåt!

MSCE — vad är det?

Nu ska landets alltför många Masterssimmare lära sig vad initialerna MSCE står för.

— Jo, det står för Masters Swimmers Club Europe, förklarar Lennart Fröstad, entusiast och genuin Hellas-medlem.

Föreningen har nyligen bildats och ska jobba för att sprida mastersidén. Och vi kan väl re-

dan nu fastslå att MSCE är ute vid rätt tidpunkt! Nämnade Lennart Fröstad är generalsekreterare i föreningen.

— Är du medlem i en förening så ska du naturligtvis mastertävla för den. Men om du är klubblös kan du vara med i MSCE's All Stars, meddelar Fröstad.

Västerås vann JSM-polo

Västerås SS och Tunafor SK misslyckades att kvalificera sig till SM-slutspelet för seniorer. Men när det gällde JSM var det dessa klubbar som fick spela final. VSS vann finalen med 10—6 och fick

guldmedaljerna. Silver till Tunafor, brons till SPIF som i match om tredje pris mot Ran hade 8—8 vid full tid, men sedan vann förlängningen med 1—0.



VÄSTERÅS SS segrade i JSM-polon genom att i finalen vinna mot Tunafor. (Foto: Bosse Dennemo)

Världsrekord av Magdalena

Magdalena Tjernberg, Värnamo, slog sitt eget världsrekord i handikappsimning i Luleå på fredagen. Magdalena simmade i klassen B 1 (blinda damer) 100 meter fritt på 1.11,24. Hennes tidigare rekordtid var 1.11,55.

SOLAR
swimwear

SLÄCK TÖRSTEN.

ÖKA ORKEN.

DRICK PRIPPS PLUSS

SUPERHOPPER
STUDSMATTAN MED DEN MJUKA STUDSEN

SUPERTRIM
EN KOMPLETT TRÄNINGSSTUDIO

ANVÄNDS OCH REKOMMENDERAS AV SJUKGYMNASTER OCH GIH
VÄRLDENS MÅNGSIDIGASTE TRÄNINGSREDSKAP
MED ÖVER 100 TRÄNINGSMÖJLIGHETER

ANDERS HOLMERTZ NYA VAPEN FÖR ÖKAD SNABBHET:
STUDSMATTETRÄNING
"I första hand tränar jag upp vristspänsten med studsmatteträningen. Vristspänstens betydelse vid starter och vändningar kan avgöra vem som vinner en tävling. Studsmattan skall ha en mjuk, skonsam studs."
Anders Holmertz

MINIHOPPER 100 cm diam 495:—
MAXIHOPPER 150 cm diam 695:—

ANNONSEN GODKÄND AV SVENSKA SIMFÖRBUNDET

SUPERTRIM HAR ALLT
När du har en SUPERTRIM behöver du inga hantlar, ingen skivstång, ingen roddapparat, ingen ribbstol, ingen motionscykel, ingen pressbänk, ingen dragapparat etc. De finns redan alla där.

Ronnie Hellström

Beställ gratis! 6-sidig färgbrochyr

Aktiv Hemmiljö
Box 12, 199 21 Enköping
Tel: 0171/330 80



Svenska
Simförbundet



POSTTIDNING

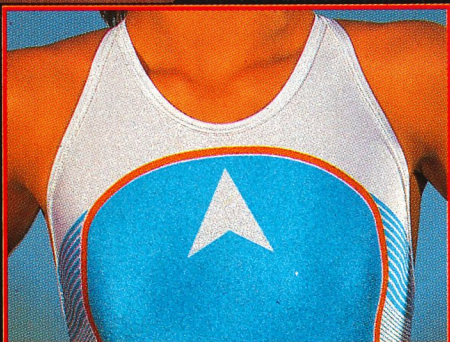
Svenska Simförbundet
Idrottens Hus
123 87 FARSTA



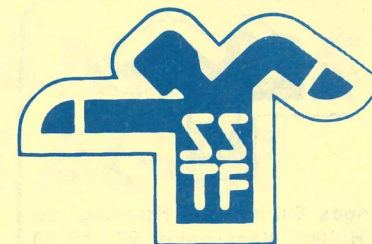
LANDSLAGET TÄVLAR I DIANA



ANNELIE HOLMSTRÖM ANDERS HOLMERTZ SUSANNE OLOVSON



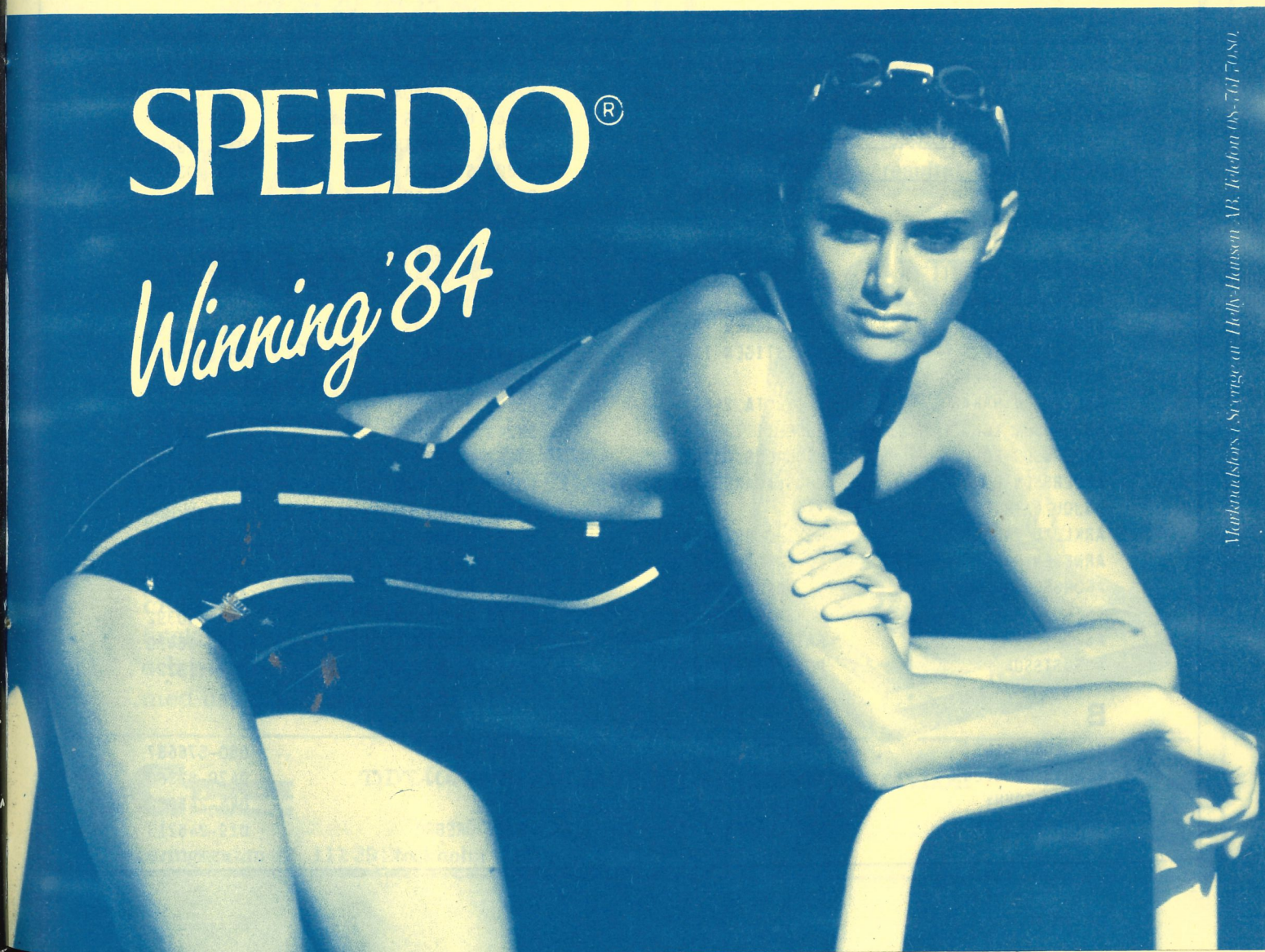
DIANA COMPETITION I ett unikt material – Super Slick. Sitter som en andra hud på kroppen. Torkar snabbt.
Marknadsförs av Craft Gruppen AB, Box 74, 501 02 Borås. Tel 033-10 20 40.



*Sveriges
Simtränares
Förening*

SPEEDO®

Winning '84



Marknadsförs i Sverige av Helly-Hansen AB. Telefon 08-7617080.



Sveriges Simtränares Förening, c/o
Bo Hultén, Vanåsgatan 97, 216 20
Malmö.

SSTF, STYRELSEN:

Ordf.

Jan-Olof Fahlén

Vice ordf.

Christer Junefelt

Sekreterare

Bo Hultén

Kassör

Lars Klingén

SK-repr.

Björn Pettersson

Utbildn., PR

Anders Nylén

Bo Larsson

Medlemsförteckning för

SSTF

Sveriges Simtränares Förening

A

ACKUM GÖSTA
ADOLFFSSON STEFAN
AHLGREN STEFAN
AHLIN ANNICA
ALFONS PAUL
ANDERSON SVEA
ANDERSSON ANETTE
ANDERSSON ANN-LENA
ANDERSSON BERTIL
ANDERSSON CARINA
ANDERSSON CHRISTER
ANDERSSON ELIN
ANDERSSON HALVAR
ANDERSSON HÅKAN
ANDERSSON LOUISE
ANDERSSON ROLF
ANDERSSON RONNY
ANJOU CATRINE
ARKLUND INGRID
ARNESEN ROALD
ARONSSON GRETTEL
ASKLUND ARNE
ASP PETER
AUGUSTSSON P-O

TERÄNGSTIGEN 5
VASAG 65
PL 848
LILLGATAN 49
MARKNADSTORGET 5
DYKENS VÄG 16
NYTORPSV 53 A
KLÖVERVÄGEN 53
PL 2187
LAGERBLADSV 14
ÄLEBRÄCKEV 28
JÄRVSTIGEN 11
PL 830
KLINGSTA 2463
BURG 11
VÄDURENS GATA 229
HOVSLAGAREGATAN 52 B
XX
KEVINGERRINGEN 16
HAVLANDSVEIEN 23
V RÖNNEHOLMSV 70
BORGÄSTAREG 17
FRIGGAGATAN 5
ROSTAGATAN 12 A

78154 BORLÄNGE
57400 VETLANDA
74060 ÖRBYHUS
55243 JÖNKÖPING
23300 SVEDALA
28100 HÄSSLEHOLM
59060 LJUNGSBRO
61200 FINSPÅNG
45193 UDDEVALLA
23030 OXIE
44042 ALAFORS
17171 SOLNA
83002 MATTMAR
85590 SUNDSVALL
55248 JÖNKÖPING
13663 HANDEN
46167 TROLLHÄTTAN
XX
18283 DANDERYD
3200 SANDEFJORD NORGE
21741 MALMÖ
37135 KARSKRONA
19500 MÄRSTA
70341 ÖREBRO

0243-37350
0383-11602
0295/10644
036/129402
040-403878
0451-15114
013-65063
0122-15455
0522-60124
090-547065
0303-46196
08-853699
0640-44084
060-565422
036-136916
08-7452853
0410/428389
018/425060
08-7559068
034-76901
XX
0455-40392
0760-16430
019-118227

B

BACKLUND HANS
BENGTSOON GLENN
BENZIK TOMMY
BERGH FREDRIK

KÖPMANG 22
HUSARV 7
XX
BASTUVÄGEN 3

86100 TIMRÅ
35254 VÄXJÖ
XX
70228 ÖREBRO

060-576687
0470-82380
044-248802
019-246213

TRÄNINGS- RESOR

1. BRA TRÄNINGSSORTER
2. FÖRMÅNLIGA PRISER
3. SNABBA BESKED

BELGIEN	ÖSTERRIKE	UNGERN
DANMARK	FRANKRIKE	PORTUGAL
RUMÄNIEN	SVERIGE	JUGOSLAVIEN

Ingen grupp är för liten och
inga omsorger för stora.

VI TROR ATT SERVICE VINNER
I LÄNGDEN.



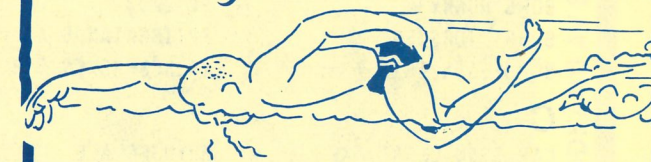
BOX 9066, 102 71 STOCKHOLM
08-69 34 20, 69 35 80

TRÄNINGS- LÄGER

på

SARA
Hotel
Billinge

SKÖVDE 1985



i dubbelrum.

Helpension 245:—/person och dygn

Bokning 0500/83 000

Ω OMEGA FÖR SÄKER TIDTAGNING

**NYHET OMEGA OSM-6
simtidtningsutrustning**
Programmerbar kompakt mikro-
processorstyrd elektronisk tidtagning
OSM-6 är en av nyheterna i OMEGAS
produktsortiment med målplattor som
kan kopplas direkt till OMEGAS
RESULTATTAVLA. OMEGA kan ta
hand om det mesta när det gäller olika
önskemål av tidtagningsanläggningar
och resultattavlor. Tag gärna kontakt
med oss och diskutera olika lösningar.

Nu kan vi för OSM 5 och OSM 6 erbjuda
direktkopplade resultatbearbetningsprogram
för skrivning av resultat- och poänglistor.



TIDTAGNINGSANLÄGGNINGAR • RESULTATTAVLOR
50 ÅR AV OLYMPISK TIDTAGNING

Regeringsgatan 82 111 39 Stockholm · Tel 08-11 85 85, 11 85 55



BERGKVIST P-O	AKASIAG 12	23400 LOMMA	040-414841
BERGLUND PER	SLÅTTERV 10	15154 SÖDERTÄLJE	0755-85921
BERGQVIST PER-OLOV	AKASIAG 12	23400 LOMMA	040-414841
BERGQVIST URBAN	XX	XX	031-423991
BERTILSSON INGVAR	SPOVG 5	29010 TOLLARP	XX
BIRGERSSON GÖRAN	TÖREG 1	35251 VÄXJÖ	0470-82197
BLIXT RAYMOND	OXENSGATA 263 III	13663 HANDEN	08-7773492
BLOMGREN KENNET	RÄVKÄRRSV 37	43133 MÖLNDAL	031-279061
BLOMKVIST P-A	RAMBOG 50	60370 NORRKÖPING	011-145786
BLOMQVIST HÅKAN	KASSMYRABRINKEN 20	14700 TUMBA	0753-33886
BORG RONNY	PL 2203	44600 ÄLVÄNGEN	0303-36379
BUHRE TORSTEN	FRIISGATAN 8 A	211 46 MALMÖ	040/113345
BÖRJESSON ERIK	VALKESKROKEN 9 B	45142 UDDEVALLA	0522-35483

C

CARLSSON BERNT ÅKE	BRYNJEG 4 B	55248 JÖNKÖPING	XX
CARLSSON LEIF	FEMÖRINGSGRÄND 39	45173 UDDEVALLA	0522-71222
CARLSSON STEFAN	PASTELLVÄGEN 14	12230 ENSKEDE	08/493655
CARLSSON ULRIKA	SÖDERLÅNGGATAN 4	71300 NORA	0587-10147
CARREMAN THOMAS	NÄVERTORPSG 22	64150 KATRINEHOLM	0150-55252
CEDERHOLM JAN	JÄRNMALMSVÄGEN 4	16143 BROMMA	08-262644
CEDERHOLM LENA	XX	28800 VINSLÖV	044-81390
CHRUNAK HANS	SPINNAREG 16	26140 LANDSKRONA	0418-18289
CONNELL GREGORY B	ENSTAVÄGEN 14	15150 SÖDERTÄLJE	0755-30444

D

DAHLBERG ARNE	STORVRETSVÄGEN 31	14200 TRÅNGSUND	0522-34023
DAHLEN MATS	DOMARRINGEN 9	29500 STAFFANSTORP	XX
DAHLKVIST INGMAR	BÄRSLID 107	44600 ÄLVÄNGEN	0303-38404
DANIELSSON JÖRGEN	RADHUSG 16	78200 MALUNG	0280-11408
DEGERMAN HENNING	IDROTTSV 15	82500 IGGESUND	0650-22080
DREIER PETER	LOVÅSVÄGEN 21	51040 SANDARED	033-55587

E

EDSTRÖM THOMAS	ROBSAHMVÄGEN 18	691 33 KARLSKOGA	XX
EK KJELL	HÖKEGÅRDSG 2 D	43138 MÖLNDAL	031-186981
EKDAHL LARS	AGGSJÖG 6 B	73090 KOLBÄCK	XX
EKLUND JOHAN	FLOGSTAV 168	75263 UPPSALA	018-462654
EKLUND MAGNUS	SKARABORGSG 11	53300 GÖTENE	0511-50284
ELFVING LARS	MYNTGATAN 8	58266 LINKÖPING	013-150103
ELIASSON DAN	BRUKSG 3	27105 YSTAD	XX
ELIASSON INGER	KORPRALSV 26	95200 KALIX	0923-12884
ELIASSON LENA	KORPRALSV 26	95200 KALIX	0923-12884
ENGBORG JAN	HASSELBACKEV 33	44400 STENUNGSUND	0303-82884
ERICSSON HANS	STAGNELIUSVÄGEN 15	75427 UPPSALA	018-152709
ERIKSSON EWA-MARIE	JÄRVSTIGEN 4 A	45154 UDDEVALLA	XX
ERIKSSON KENT	KANALGATAN 5 B	943 00 ÖJEBYN	0911-66366
ERIKSSON KERSTIN	GRÖNA GATAN 26 E	55263 JÖNKÖPING	036-164173
ERIKSSON LEIF	SÄTUNAVÄGEN 7	74030 BJÖRKLINGE	018-377462
ERIKSSON MIKAEL	SKOGSBRYNET 6	90232 UMEÅ	090-112536
ERIKSSON PIERRE	TRÄDGÅRDSV 113	19146 SOLLENTUNA	08-963638
ERIKSSON TERESIA	HÖGSTA 880	83002 MATTMARA	0640-44054
ERIKSSON YVONNE	BACKVÄGEN 15	95040 TÖRE	0923-40409

VÄLKOMNA TILL LÖGARÄNGSBADET I VÄSTERÅS Kombinerat inom- och utomhusbad.



En trio som trivs i Lögarängen, Agneta Eriksson, Thomas Lejdström och Johanna Holmén.

FÖRLÄGG TRÄNINGSLÄGRET I VÄSTERÅS

Lögarängsbadet tar emot för träningsläger året runt.

Vintertid sker all träning på 17 st 25-metersbanor (allmänheten disponerar 8 banor).

Perioden ca 15 april — ca 30 aug sker träning på 10 st 50-metersbanor.

Sommarperioden ca 1 juni — 20 aug sker all träning före respektive efter allmän badtid.

Ordinarie öppettider:

Vardagar	08.00-21.00
Lör-, sön-, helgdagar	10.00-16.00
Sommartid ca 1 juni—20 augusti:	
Vardagar	10.00-18.30
Lör-, sön-, helgdagar	09.00-17.30

Morgonbad:

Tisdag o torsdag	06.00-10.00
------------------	-------------

Priser:

Antal garanterade banor (25 m)	Antal deltagare	Kr/pass om 2 tim
2 banor	minst 10 st	80:—
2 banor	11—20 st	160:—
4 banor	21—30 st	240:—

D:o (50 m)

2 banor	11—20 st	160:—
3 banor	21—30 st	240:—

Hyra av badet utanför ordinarie öppettider: 300:—/2 tim pass.

Bokningsfrågor:

Adress
Västerås kommun
Park- och idrottsförvaltningen
Stadshuset
721 87 VÄSTERÅS Tel 021-16 16 39
Tel badet: 021-16 19 06 - 07
Vandrarhem: KFUM, Lövudden, tel 021-18 52 30
Gruppförläggning i skolor och gymnastiksalar: tel 021-16 16 39
Övriga hotell och matställen Turistbyrån, 021-16 18 30, 16 21 00

F

FAGERSTEDT LARS
FAHLEN JAN OLOF
FALK LENNART
FALK ÅSA
FOGELBERG MATS
FOHLSTRÖM RUNE
FORNANDER GUNNAR
FORSBERG DAN
FORSBERG MARIANA
FORSBERG RUNE
FORSELL ANNE
FRANK INGELA
FRIMAN LARS
FRÖDEBERG PIA

SVAMPSTIGEN 5
RÖDRÄVSG 23
BOLSTEDSVÄGEN 5
BOLLSTEATSVÄGEN 5
PÅLSBODAGRÄND 11
VISBORGSGATAN 30
GETHAGSV 8 B
TRÄGGGRÄND 22
GRÄNSGATAN 27
SKOGSÅNGSG 4 C
ERIK SANDBERGSG 13
NOBELV 88
TRÄDGÅRD SG 7
V:A BANGATAN 41 C

14400 RÖNNINGE
72343 VÄSTERÅS
74040 HEBY
74040 EEBY
12448 BNADHAGEN
62158 VISBY
18246 ENEBYBERG
90263 UMEÅ
85238 SUNDSVALL
63357 ESKILSTUNA
17134 SOLNA
21215 MALMÖ
56400 BANKARYD
19500 MÄRSTA

0753-52924
021-330632
0224-30163
024/30163
08-864799
XX
08-7581493
090/101287
060-58459
016-116346
08-832746
040-931117
036-77429
0760-11649

G

GABRIELSSON PÄR
GADD ANDERS
GADD JOHAN
GEDDA PER
GRÖNVIK DAGFINN
GRÖDELL ULF
GULLSTRAND LENNART
GUSTAFSSON BIRGIT
GUSTAVSSON KERSTIN
GUSTAFSSON STAFFAN

SKINNARVIKSRINGEF 3
TANT BRUNS VÄG 3
EDINGSV 33
HEDHAMRE G/E
BOKS 896
LARS BERGSG 15
ELLAGÅRD SG 198
KYRKO GATAN 16
LISPUNDGATAN 15
VETTERSTORPSG 14

11726 STOCKHOLM
45173 UDDEVALAA
45152 UDDEVALLA
821 00 BOLLNÄS
6500 KRISTIANSUND NORGE
18138 LIDINGÖ
18339 TÄBY
54130 SKÖVDE
58266 LINKÖPING
74262 VÄSTERÅS

08-691796
0522-73879
0522-16936
0278/16175
073-74167
08-7677365
08-7583055
0500-11663
013-151343
021-114792

H

HAGLUND JERRY
HAGRYD GITH
HAKALA KIMMO
HALL ARNE
HALLIN AGNETA
HAMMARSTRÖM ÅKE
HANSON ÅKE
HANSSON ANITA
HANSSON ULF
HARBRECHT MICHAEL
HASSEL BROR
HEDBERG ANNA LENA
HEDBYS GÖRAN
HELGESSON ANNIKA
HELLSTRÖM KARIN
HENELIUS BJÖRN
HENRICSSON ING-BRITH
HENRIKSSON RONNY
HERMANSSON INGRID
HERTZMAN HÅKAN
HESSLERUD BO
HILDING BIRGITTA
HJALMARSSON BIRGITTA
HOLM HANS
HOLM TORE

RYAV 84
TEKNIKERG 20
SKOLV 2 A
LÄRKVÄGEN 19
KARL XII:S GATAN 16 B
BOX 13
FÖRARG 23
KAPRIFOLIEVÄGEN 14
LUNDAVÄGEN 73 B
PL 346
SARIMNERV 11
KÄRNV 37
HEDÅKERSV. 29 C
PL 8137
JÄRNVÄGSG 8-114
LAKEGATAN 5
SOLSTIGEN 4
FINNSTASTIGEN 82
BRÅSTORP
GARVAREGATAN 32
LAVENDELV 123
KATARINAV 16 B
INGÅSVÄGEN 4
SÖTHÖNSGRÄND 12
HATTMAKAREG 8

19147 SOLLENTUNA
95139 LULEÅ
51040 SANDARED
28400 PERSTORP
22220 LUND
74063 ÖSTERBYBRUK
94200 ÄLVSBY
29500 STAFFANSTORP
21224 MALMÖ
57400 VETLANDA
19454 UPPLANDS VÄSBY
93700 BURTRÄSK
21764 MALMÖ
49190 ALINGSÅS
30249 HALMSTAD
13300 SALTSJÖBADEN
51200 SVENLJUNGA
19700 BRO
37033 TVING
602 22 NORRKÖPING
70218 ÖREBRO
18402 ÖSTERSKÄR
79200 MORA
12346 FARSTA
53200 SKARA

08-356502
0920-21151
033-58587
0435-34713
046-146991
0295-20190
0929-11222
XX
040-189289
0383-33013
0760-82503
0914-10016
040-910207
0322-71165
035-108630
08-7175670
0325-10369
0758-41647
0455-30033
011-168187
019-103082
0764-64964
0250-15656
08-939351
0511-13942

TRÄNINGSLÄGER

HIRTSHALS Idrætscenter



Hirtshals ligger på Jyllands vestkyst, ca 40 minutters bussresa från Fredrikshavn, i en harlig natur med badstrand och skog praktiskt taget utanför dörren. Det är ett modernt

idrætscenter med stor sporthall för alla bollsporter, simhall 25 x 12 1/2 meter med 1 och 3-meters trampoliner, bordtennislokal, 5 tennisplaner, idrottsstadion, fotbollsplaner samt en 18-hals golfbana utanför Hirtshals.

För ytterligare information och bokning kontakta



Svenska Resebranchens forening

DANMARK

ENGLAND

HOLLAND

ÖSTERRIKE

JUGOSLAVIEN

M.F.L.

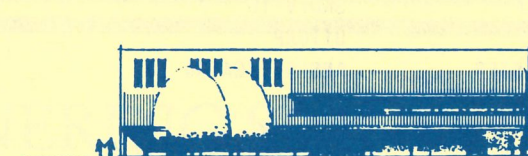
För ytterligare information och bokning kontakta



Svenska Resebranchens forening

S/I GUDHJEM SVØMMEHAL

Sportsvænget 16 . 3760 Gudhjem



SVØMMETRÆNINGSLÆJR

- * i DANMARKS skønneste beliggende svømmehal (25 m bassin).
- * Gudhjem svømmehal på Bornholm tilbyder svenske svømmeklubber plads i sommerferien eller andre ferier.
- * Svømmehallen samarbejder med vandrerrhjem, pensionater lignende i Gudhjem.
- * Skriftlig henvendelse for tilbud: Sportsvænget 16 DK 3760 Gudhjem

Vort cafeteria kan give tilbud på bespisning til rimelige priser ("simmarmeny").

HOU KAY	KNALLEV 13	53200 SKARA	XX
HULTBERG JAN	VALKYRIEV 20	19145 SOLLENTUNA	XX
HULTEN BO	VANÅSGATAN 97	21620 MALMÖ	040-130603
HÖGBACK ERKKI	STENSBOV 12	72475 VÄSTERÅS	021-55189
HÖGLUND KJELL	SKVADRONBACKEN 63	17247 SUNDBYBERG	08-288984
HÅKANSSON JAN	BLOMSTERV 20	78200 MALUNG	XX
HÅKANSSON TORE	GÖTEBORGSV 28	51040 SANDARED	0520-36755

I			
ISAKSSON ULF	ODENGATAN 13	81132 SANDVIKEN	026-274871

J			
JABLONSKI RICKY	CITRONV 10	63347 ESKILSTUNA	016-140938
JANNER ELISABET	KOPPARHÄLLEN SKILLINGENÄS	37024 NÄTTRABY	0455-49496
JANSSON MONICA	BRUNNSGATAN 41	61132 NYKÖPING	0155-89261
JANSSON TOMAS	PORSV 28	68200 FILIPSTAD	0590-13559
JERIC VLADIMIR	FORSVÄGEN 15	14551 NORSBORG	0753/78446
JERNBERG PAUL	SKEPPAREGATAN 18	41318 GÖTEBORG	031-141818
JOHANSSON ANDERS	NÄCKROSSTIGEN 3	26400 KLIPPAN	0435-13729
JOHANSSON ANNIKA	SNÄCKVÄGEN 9	432 00 VARBERG	0340/12095
JOHANSSON CAROLA	ÅBYLUND SG 62	58236 LINKÖPING	013-126687
JOHANSSON CONNY	FOGDEV 7	68200 FILIPSTAD	0590-11679
JOHANSSON EVA	LADUGÅRDSG 13	55266 JÖNKÖPING	036-161895
JOHANSSON HANS	KARLAGATAN 12	50233 BORÅS	033-110917
JOHANSSON LENNART	MOKKULKV 34	237 00 GJERED	096/292386
JOHANSSON MICHAEL	GAMLA LEDBERGSV 13	58320 LINKÖPING	013-298015
JOHANSSON MIKAEL	ÖSTRA STORG 61	55214 JÖNKÖPING	036-129810
JOHANSSON OLLE	GÖTEBORGSVÄGEN 10C	451 42 UDDEVALLA	0522/38007
JONSSON ROLF	LEDGRÄND 14	70345 ÖREBRO	019-138420
JOHANSSON ROLF	SKOLV 10	18400 ÅKERSBERGA	0764-67209
JUHLIN RONNY	UTTÖRP	37043 STURKÖ	XX
JUNEFELT CHRISTER	ANSGARIGATAN 10	55248 JÖNKÖPING	036-143704

K			
KAINU RAIMO	C/O LARSSON HOLTV 5	98143 KIRUNA	0980-81822
KARLSON LOTTA	NORRKÖPINGSV 33	61200 FINSPÅNG	0122-19759
KARLSSON BENGT	STOCKHOLMSGATAN 3	41742 GÖTEBORG	031-539868
KARLSSON JAN ERIK	HAGTORNSG 4 A	57100 NÄSSJÖ	0380-17275
KARLSSON ROGER	HAMNG 5	65224 KARLSTAD	054-166457
KERSMARK PER	V VALLGATAN 10A	27100 YSTAD	0411-13226
KJELLBERG MAGNUS	VÄVSTOLSV 13	16148 BROMMA	XX
KLEIN EWALD	N STORGATAN 5	26700 BJUV	042-78536
KLINGBERG LENNART	S. TVÄRGATAN 1	25226 HELSINGBORG	042-123214
KLINGEN LARS	ACKERGÅRDSV. 88	43200 VARBERG	0340/85375
KRISTIANSSON SUSANNE	MÅNGÅRDEN 28	29500 STAFFANSTORP	XX
KULLNER BENGT GÖRAN	SVEAG 39	44132 ALINGSÅS	0322-11526
KUUSISTO TINA	HUGINVÄGEN 16	19454 UPPLANDS VÄSBY	0760-91564
KYLBORN OLLE	VALLMOVÄGEN 28	23202 ÅKARP	040-461252
KÖHL ELISABETH	BRUNNSGATAN 9	58235 LINKÖPING	013-125065

L			
LANDIN BO	SOCKENG 38 C	25263 HELSINGBORG	042-153352
LANNING PETER	MÄNTYRINNE 35	SF 90230 OULU 23 FINLAND	98-332824
LARSON ANNCI	KUNGSG 22 II	73300 SALA	0224-17242
LARSSON KAJSA	FÖRENINGSG 23	98132 KIRUNA	0980-16077
LARSSON BENGT	VÄSTGÖTAGATAN 18	45134 UDDEVALLA	052/10354

NY POÄNG-TABELL



Svenska
Simförbundet

Den nya poängtabellen gällande 1985—88 för simning finns nu för försäljning på Svenska Simförbundets kansli, pris 25:—. Ring för beställning till Siw Steffen tel. 08/713 62 83 eller Mimmi Brunnberg 08/713 62 84.

Ny simkalender kommer i höst

Simmarsverige har vant sig med att varje vår få en ny simkalender med aktuella uppgifter om styrelser och klubbfunktionärer m m. Den traditionen bryts i år, men betyder att Svenska Simförbundet i höst utger en ännu bättre och mera användbar simkalender.

SÄSONGPLANERING SIMNING 1986

SUM-SIM REGION

Datum och gren-
ordning presente-
ras i nr. 6/85
för BCO reg.

SUM-SIM RIKS och JSM

SUM-SIM riks
Västerås
BC (Lag BCD)
Datum och gren-
ordning nr 6/85

JSM och SUM-
sim A riks
Växjö
54 grenar
Datum och gren-
ordning nr. 6/85

13—14 SEPT.
Sum-Sim
BC (25 m)
Arrangör sökes
senast 1 juni 1985
4 tävl. pass
44 grenar

12—14 SEPT.
JSM och
Sum-Sim riks
A (50 m)
Örebro
6 tävl. pass
54 grenar

SM

24—26 JAN.
SM (25 m)
Malmö

3—6 JULI
SM (50 m)
Mölnadal

INTERNA- TIONELLA MÄSTERSKAP

24—27 JULI
EJM
Berlin

18—24 AUG.
VM
Madrid



SVENSKA SIMFÖRBUNDET

söker arrangör

för MASTERS

SIMNING

1986 och 1987

* Öppna Svenska Masters (mars—april) 1986.
(25 m bassäng).

* Öppna Svenska Masters (mars—april) 1987.
(25 m bassäng).

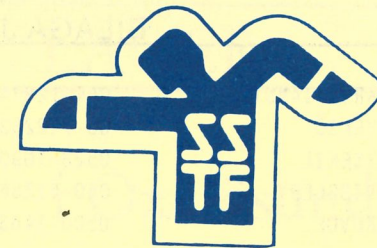
Ansökan skall vara Simförbundet tillhanda se-
nast 15 maj 1985, på särskild blankett som kan
erhållas från kansliet.

Villkor för reklam och annan sponsorverk-
samhet samt övriga ekonomiska bestämmel-
ser kan likaledes rekvireras från kansliet.

För vidare upplysning kontakta Lars Elison,
tel 08-71 36 286 eller Marianne Sköld, tel 08-
71 36 314.

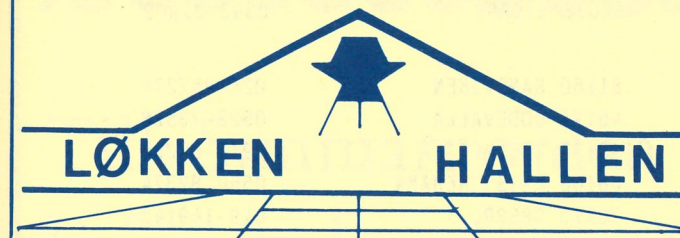


LARSSON BJÖRN	NYBROG 70	11441 STOCKHOLM	08-606659
LARSSON BO	STENVÄGEN 13 6 TR.	147 00 TUMBA	0753-38885
LEVIN URBAN	GRANVÄGEN 45	43200 VARBERG	0340-10080
LILJEGREN JERRY	BYLOV HYBES VÄG 17 B	21618 MALMÖ	040-163522
LIND ROLF	RANGRÄND 13 D	30271 HALMSTAD	035-35252
LINDEN ERIK	HÖTORGET 4	68200 FILIPSTAD	0590-15144
LINDHE JOHAN	GRENSTIGEN 11	57400 VETLANDA	0383-12703
LINDHGREN ÅKE	SKYTTEHOLMSV 7 B	17144 SOLNA	08-838898
LINDSTEÖM ANDERS	STENHUGGAGRÄND 1	83151 ÖSTERSUND	063-105844
LINDVALL CHRISTER	MURKELVÄGEN 40	184 00 ÅKERSBERGA	0764/ 66817
LJUNGMAN PER	BÄVERBÄCKSGRÄND 89	12442 BANDHAGEN	08-9933045
LUNDBERG SÖREN	MURKELVÄGEN 242	18400 ÅKERSBERGA	0764-60283
LUNDQVIST GÖRAN	ERLANDSVÄGEN 35B	73190 KÖPING	0221-10651
LÖFGREN KARIN	STIPENDIEGRÄND 10 D/112	90240 UMEÅ	090-191537
LÖFGREN PER-ERIK	KOLBOTENVÄGEN 5 A	77100 LUDVIKA	0240-16337
LÖVGREN TOMAS	FRÖDINGSV 10	11256 STOCKHOLM	08-569923
M			
MALMBERG JVEN-RUNE	FUXVÄGEN 1	35255 VÄXJÖ	XX
MALMSTEN TOMMY	BACKAVÄGEN 22	29600 ÅHUS	044-243067
MARKLUND JAN	KYRKGATAN 25	83131 ÖSTERSUND	XX
MARTINSSON CLAES	MÅRDSTIGEN 24	64190 KATRINEHOLM	0150-54486
MATTSSON SVEN BERTIL	HALVMÅNEN 7	24500 STAFFANSTORP	046-253408
MATTSSON-COLL ANDERS	NYGATAN 4	15133 SÖDERTÄLJE	0755/64236
MELLSTRÖM ULLA	SÄGGATAN 30 B	41458 GÖTEBORG	031-423991
MERIAUX ANTONIE	KANTATV 11-32	45171 UDDEVALLA	0522-70922
MEYER BERTIL	POESIGATAN 4	42241 GÖTEBORG	031-515474
MOLIN ANDERS	TRATGRÄND 20	90262 UMEÅ	090-186368
MOLIN LARS	PARADISGATAN 16	41316 GÖTEBORG	031-146007
MOLIN ÅKE	VINDFÄLLEG 45	45173 UDDEVALLA	0522-70943
MÅRDBRINK ANN	HUSHOLMSG 27	42530 HISINGS-KÄRRA	XX
MÖLLER ROLF	PROSGATAN 16	78152 BORLÄNGE	0243-15508
MÅNSSON BODIL	TAKTVÄGEN 5	30241 HALMSTAD	035/35509
MÅNSSON CLAES	DALENGATAN 12	39238 KALMAR	0480-19309
MÄRTENSSON PIA	HÅSTENSGATAN 82	43200 VARBERG	0340/84821
N			
NEDERBERG KERSTIN	ENGELBREKTSG 43 A	11432 STOCKHOLM	XX
NENZEN ULF	FLORAVÄGEN 17	93139 SKELLEFTEÅ	09-12641
NICKLASSON MATS	UNIONSG 4 A	39233 KALMAR	0980-86847
NILSON TOMAS	STRANDG 44	23100 TRELLEBORG	0410-17070
NILSSON BERNDT	MUNJASV 4	42153 V:A FRÖLUNDA	031-296781
NILSSON ING MARIE	KALENDERV 105 C	41511 GÖTEBORG	031-981467
NILSSON LILIAN	VIPPHAVREVÄGEN 2	17800 EKERÖ	0756-32588
NILSSON ROBERT	ASPVÄGEN 2	245 00 STAFFANSTORP	XX
NISSFELDT OWE	ÄNGSVÄGEN 7	53400 VARA	0512-10222
NORBERG GÖRAN	LORENSBERGSGV 20	13669 HANDEN	08-7761231
NORDBÄCK CARL-OLOF	MUMMELYCKE	37030 RÖDEBY	0455-38575
NORDH LARS	LANTVÄRNSGATAN 42 A	283 00 OSBY	0979/10223
NORDH MATS	SNÄTTRINGEV 54	14139 HUDDINGE	08-7741892
NOREBRINK SVEN	SKOGSGATAN 79	582 57 LINKÖPING	013-144276
NYBERG BENGT ÅKE	STRÖMSBORG	28300 OSBY	0479-12945
NYBERG EWA	REIMERSHOLMSG 63 1 PL. NER	11740 STOCKHOLM	08-691540
NYLEN ANDERS	FRÖDINGEV 9 B	69137 KARLSKOGA	0586-57892
NÄREBY PÄR	LILLA HAGALYCKAN STOARP	56013 HOOK	0393-21402



När du flyttar!

Anmäl adress- och telefonändring till Björn Pettersson, Hamngatan 30, 582 43 Linköping.



Det bästa stället för Ert träningsläger eller konferens.

Lökken är känd som en internationell badplats med kilometerlånga vita sandstränder, härliga klitter och frisk luft.

Simhallen har 25 x 14,5 m bassäng med 6 banor och svikt med 1 och 3 meter. Idrottshallen för de flesta aktiviteter.

Modern cafeteria som serverar husmanskost.

Under perioden 4 augusti till 22 juni finns möjlighet till extra många träningsstimmar i simhallen. Fråga efter specialpris för simklubbar.

LÖKKEN-HALLEN

9480 Lökken. Insp. Jörn Schmidt. Telefon 00945-8991424



VILDBJERG FRITIDSCENTER

Vildbjerg Fritidscenter
Träningsläger Danmark
Vildbjerg Fritidscenter på Jylland
Vi arrangerar gärna ert träningsläger
Kontakta oss så sänder vi vår broschyr

Vildbjerg Fritidscenter
Stadionvej 3, 7480 Vildbjerg
Danmark. Tel: 00945-713 24 30.



KLUBB FÖRSÄLJNING

Köp nya italienska
märket direkt från
BEGO, tel 019/946 75

*All utrustning i era
KLUBBFÄRGER!*

Simdräkter, simbyxor, badkappor,
overaller, badskor, simglasögon,
polobyxor och mössor, väskor.

ESSENUOTO

O

OHLSSON KENNIE	LASARETTSDIVISIONEN 19 C	291 33 KRISTIANSTAD	044-128742
OLSSON CHRISTINA	BOLLMORAV 4	13540 TYRESÖ	08-7122339
OLSSON LEIF	BADHUSBERGET 15 A	45300 LYSEKIL	0523-10900
OTTINGER HÅKAN	SKOTTSUNDSV 38	86200 KVISSLEBY	060-513662
OTTOSSON PIA	VASAG 17	54150 SKÖVDE	0500-14630

P

PALESKI RONNIE	NORREG 8	26400 KLIPPAN	0435-13776
PAULSSON LARS ERIK	KÄLLVIKEN 8000 H	79100 FALUN	023-13520
PERSSON KJELL	JÄRNÅLDERSV 2	54200 MARIESTAD	0501-10245
PERSSON TOMMY	FASANVÄGEN 3C	284 00 PERSTORP	0435-35403
PETERSSON ANDERS	MOTALAG 4	25251 HELSINBORG	XX
PETERSSON BO	EKHOLMSVÄGEN 487	58262 LINKÖPING	013-153650
PETERSSON BODIL	TRUMV 17	24500 STAFFANSTORP	046-257625
PETERSSON HANS	SKOLG 33 B	70364 ÖREBRO	019-133384
PETERSSON BJÖRN	HAMNGATAN 30	58243 LINKÖPING	013/141636
PETERSSON KERSTIN	SMÅLANDSGATAN 1	41139 GÖTEBORG	031-118172
PETERSSON PETER	C/O K LINDBERG GRANITV 28 B	13546 TYRESÖ	08-7123865
PETERSSON TOMMY	FURULIDSV 1	61200 FINSPÅNG	0122-10378
PILEBÄCK MATS	VALLG 28 A	37130 KARLSKRONA	0455-13311
POULAKAINEN PEKKA	GRINDVÄGEN 27	761 -0 NORRTÄLJE	0171/14047
PORSANDER BERNT	GNEJSG 16	70374 ÖREBRO	XX

R

RAMSIN LARS	BARKV 26 A 3	54164 SKÖVDE	0500-61402
ROSEN MATS	BANKG 11 B	22352 LUND	046-116794
ROSVALL GUNNAR	VÄSTERÅSV 12	63223 ESKILSTUNA	016-111398
RYDEN ANNA-KARIN	LILLA HAGALYCKAN	56013 STOARP	0393-21902

S

SAARI BJÖRN	KLÖVERGATAN 2	81160 SANDVIKEN	026-257276
SALMEN THOMAS	BALLADV 4	45171 UDDEVALLA	0522-73528
SALSBRINK ISABEL	FLORAV 9	93139 SKELEEFTEÅ	0910-89367
SANDBERG CAMILLA	*MOSSVÄGEN 9	68100 KRISTINEHAMN	0550-82374
SANDBERG SUNE	PRIMULAGATAN 5	70273 ÖREBRO	019-149143
SANDBERG SUNN	MÅLAREGATAN 7	451 44 UDDEVALLA	0522/18545
SANDBERG SUNN	MÅLAREGATAN 7	451 44 UDDEVALLA	0522-18545
SANDBERG SUNN	BÄCKG 8	43200 VARBERG	0340-18133
SANDBERG SUNN	S. RINGGATAN 36 A	44133 ALINGSÅS	0322-19998
SANDBERG SUNN	MARIEDAL	83200 FRÖSÖN	063-105881
SANDBERG SUNN	DROTTNINGG 33:170	59131 MOTALA	0141-52407
SANDBERG SUNN	ADOLF HEDINSV 34 A	98133 KIRUNA	0980-13302
SANDBERG SUNN	HÄLLEBY PL 43255	70590 ÖREBRO	019-280469
SANDBERG SUNN	KLOSTERG 12	44236 KUNGÄLV	0303-17885
SANDBERG SUNN	LÖJTANSGATAN 38	55265 JÖNKÖPING	036-167512
SANDBERG SUNN	ÄNGSULLSV 112	16246 VÄLLINGBY	08-7615897
SANDBERG SUNN	ALMGATAN 18	58263 LINKÖPING	013-158439
SANDBERG SUNN	PLANTERINGSVÄGEN 100 B	25231 HELSINGBORG	042-145227
SANDBERG SUNN	ÅRSTAVÄGEN 125	12171 JOHANNESHÖV	08-917921
SANDBERG SUNN	ÅKERSBERGAV 61	18402 ÖSTERSKÄR	0764-22680
SANDBERG SUNN	FAGOTTGRÄNDEN 21 C	22368 LUND	0455-13329
SANDBERG SUNN	EKHAGSRINGEN 12C	55246 JÖNKÖPING	036-176577
SANDBERG SUNN	KARLSBORGSV 3	91300 HOLMSUND	090-24346
SANDBERG SUNN	LÅNGSTRÖMSG 10 A	41725 GÖTEBORG	031-280567
SANDBERG SUNN	VÄSTERLÅNGG. 24	57500 EKSJÖ	0381-15695
SANDBERG SUNN	BACKAV 7 F	64137 KATRINEHOLM	0150-19110
SANDBERG SUNN	GRÄNSG 30	29159 KRISTIANSTAD	XX

TRÄNINGSLÄGER PÅ SOMMAREN

i Oxelösund

Vi ordnar allt ni behöver
Bassäng: 25 m inomhus, banor: 7
Avstånd bad — bostad: 200 m



KUSTBOSTÄDER

Ring 0155/360 20
Leili Pettersson

TRÄNINGSLÄGER PÅ SOMMAREN

RAN-Segevägsbadet i MALMÖ
50 m, 8 banor, minst 26° i vattnet

SCANDIC HOTEL, 50 m från bassängen
Från 170 kr/person, helpension

Minigolf, golfbana,
½ timme från TIVOLI, BAKKEN, ZOO

TEL. 040-23 72 83



Scandic Hotel Malmö

Till: Simmarnorden

Från: Ankerskogen Simhall

Anker Skogen
Svømmehall
og idrettspark
HAMAR

Nordens största inomhus simhall erbjuder:

- Bästa träningsförhållanden hela året.
- Vi reserverar banor och träningstider för Er.
- Simning i 50 m eventuellt 25 m banor.
- Simhopp, alla aktuella höjder, svikt eller hopptorn.
- Styrketräningsrum.
- Motionsslingor i området.
- Våt och torr bastu.
- Solarium.
- Cafeteria med specialerbjudande till klubbar.
- Övernattning, kontakta oss vi förmedlar.
- Fråga efter, Kristiansen, tel 065-22035.

Välkommen till Norges nya sim- och hoppeldorado. Träna i saltvatten!



SVENSSON BENGT	SÖRAVÄGEN 221	184 00 ÅKERSBERGA	0764-67369
SVENSSON JOHAN	FLINTVÄGEN 7 B	35233 VÄXJÖ	0470-19252
SÖDERHULT INGEMAR	RÅDHUSGATAN 3	59300 VÄSTERVIK	0490-34322
SÖDERLUND K	KYRKOG 16	54130 SKÖVDE	0500-11663
T			
TEGNANDER JAN OLOF	TEGELG 9	70341 ÖREBRO	019-141437
TENGLIN JAN-OLOV	JÄRNVÄGSG 24 A	52100 FALKÖPING	0515-17864
THOR TOMAS	MÅNVÄGEN 3	59152 MOTALA	0141-56736
THUNMAN ANNIKA	LILLA SÖDERG 29	22353 LUND	046-152107
THÖRNBLOM KJELL	NYVÄGEN 21	13800 ÄLTA	08-7733273
THÖRNELOF BARBRO	BOX 118	54015 VÄRING	0500-62025
TITUS MONIKA	KNEKTV 13	95200 KALIX	0923-13166
TOREGE LARS GÖRAN	HOVSLAGARV 1	15159 SÖDERTÄLJE	0755-85048
TORSTENSSON LARS OLE	NORRA VÄGEN	28020 BJÄRNUM	0451-20188
TOTHEGI ISTVAN	GRANÄNGERSRINGEN 24 A IV TR	13544 TYRESÖ	08-7426431
TRAGITT PETER	DUNDERBACKSVÄGEN 35 C	61200 FINSPÅNG	XX
V			
VUORI PEKKA	KLINTEBYS	62020 KLINTEHAMN	XX
W			
WAHLSTEDT GÖRAN	V:A TORGGATAN 3	65225 KARLSTAD	XX
WALL ANN-CHARLOTT	MALMASKOGSVÄGEN 10	75245 UPPSALA	018-301158
WENNBERG BERTIL	VAPLAN PL 2095	83044 NÄLDEN	063-111717
WESTERBLAD KARL AXEL	FOGDEG 1	36100 EMMABODA	0471-12202
WESTERGREN BO	GRUSÅSGR 127	12249 ENSKEDE	08-933284
WESTERLUND ANNIKA	ELEVHEMMET	69400 HALLSBERG	0582-13955
WESTERLUND ELOISA	PERSMÄSSEVÄGEN 2	65346 KARLSTAD	0541-162889
WESTERLUND GÖRAN	PERSMÄSSEV 2	65346 KARLSTAD	054-162889
WIDELL ANDERS	L:A FISKAREG 12	2227 LUND	046-123973
WIDEN CLAES GÖRAN	BIRKAG 149	25260 HELSINGBORG	042-290524
WIHLBERG SUSANNE	SMÅLANDS LEJONS VÄG 31 C	39358 KALMAR	0480-24695
WILLIAMSSON STURE	ÅPRIKOSG 27, 2 TR	16236 VÄLLINGBY	08-385399
WINGFORS JAN	IVAR CLAESSENSG 31 C	44233 KUNGÄLV	0303-13650
WISING SUNE	DUEVHOLMSG 8	64150 KATRINEHOLM	0150-18426
WITH ODD	SLOREÅSEN 9 B	OSLO 12 NORGE	XX
WUOPIO ANN CHRISTIN	RYDSV 244 B-11	58248 LINKÖPING	013-172454
WÅNGBALD-VÖSU MARIE LOUISE	SNÖVITSV 9	16138 BROMMA	08-263173
WÄRD CHRISTINA	SÖRAVÄGEN 201	18400 ÅKERSBERGA	0764-61351
Y			
YTTERSTRÖM BJÖRN	KNEKTGÅRDSG 55 A	44137 ALINGSÅS	0322-38503
Z			
ZACHRISSON ULF	HALLSBERGSG 7	50230 BORÅS	033-112592
ZETTERLUND JAN	GENESÅSV 65	89200 DOMSJÖ	0660-52711
Å			
ÅKERMAN SÄKARIAS	MÄRSTAVÄGEN 22	74060 ÖRBYHUS	0295-10790
Åkesson Kenneth	Hornarydsvägen 39	33100 Värnamo	0370-17368
Ö			
ÖGREN ULF	RÅGÄNGSV 22 B	80266 GÄVLE	XX
ÖST ROLF	BÄRS LID 103	44600 ÄLVÄNGEN	0303/38811
ÖSTEBO MARTIN	TYBBLEG 90 D:205	70219 ÖREBRO	019-106609
ÖSTERBERG ROLF	EKENHOVSV 12	64190 KATRINEHOLM	0150-22163
ÖSTLING ANDERS	SÖRGÅRDSVÄGEN 215	16246 VÄLLINGBY	0758-13033

Sveriges Simmares Intresseförening

Sveriges Simmares Intresseförening, c/o Tina Gustafsson, Drottninggatan 15, 602 24 Norrköping.

STYRELSEN

Pelle Holmertz,	ordf.	Hans Bergkvist,	Vårgatan 17, 212 18 Malmö 040-29 23 91
Pär Arvidsson,	Timotejvägen 12, 612 00 Finspång.	Malin Rundgren,	Blåtungavägen 14, 223 75 Lund 046-12 68 92
Eva-Marie Håkansson,	Erstagatan 16, 116 36 Stockholm, tel. 08/42 28 69.	Tina Gustafsson,	Drottninggat. 15, 602 24 Norrköping 011-12 53 44
Sofia Kraft,	UCLA Hedrick Hall 250 De Nive Drive Los Angeles California 900 24		

TRÄNINGSLÄGER SIMNING BULGARIEN 1985

I Sandanski, 60 km söder om Sofia finns 50-meters utomhuspooler, uppvärmda året runt. Mycket förmånligt klimat. Reguljärflyg från Köpenhamn och Stockholm.

Pris från Köpenhamn

1 v fr 2 795:-

2 v fr 4 095:-

Inkl helpension, träning, guide, skatter. Begär program från ROYAL TOURS eller Er resebyrå.

Insändes till ROYAL TOURS, Idrottsavdelningen, Sveavägen 6, 111 57 Stockholm

Sänd ert program för träningsresor 1985 till:

Namn:

Adress:

**ROYAL
TOURS**
resor med omtanke

ROYAL TOURS
Idrottsavdelning
Sveavägen 6
111 57 Stockholm
tel 08-14 04 50



TRÄNINGSLÄGER

vid Köpenhamn, I/S Vestbad, Rødovre/Brøndby

Faciliteter: 50 m bassäng, vattentemperatur 26—27°

Motionscenter, bastu, solarium, bubbelpool, motionsbana, fotbollsplaner och cafeteria.

Under sommarsäsongen finns också tillgång till stort grönområde med 25 m bassäng 1 och 3 m duraflexsvikt samt 5 m hopptorn.

Dessutom en 12 x 12 m bassäng med 3,5 m rutschbana och en 8 m vattenrutchbana, vattentemperatur 21—23°.

Övernattning i hytter och servering i cafeteria.

500 m till S-banan Brøndbyöster Station.

Körtid till Köpenhamn H. 13 min.

Ytterligare upplysningar fås hos
inspektör Erling Nielsen, I/S Vestbad, tel. 00945-175 36 26.

VI ORDNAR SIMLÄGER I SOVJET

Studieresa till Tallin 15—21 juli -85 fr. 1870:—



BJÖRK & BOSTRÖM

SPORTRESOR • SOVJETSPECIALISTEN

Renmarksesplanaden 8 902 47 Umeå tel. 090-14 21 20

ANDERS HOLMERTZ
Europamästare för juniorer, 1500 m frisim.

ANNE HOLMSTROM
Svensk mästarinna i bröstsim.

SUSANNE OLOVSON
Svensk simnings påläggskalv.



Svenska
Simförbundet

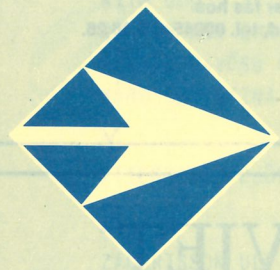
Nr 6 1985 — ÅRGÅNG 50

Sim
Sport

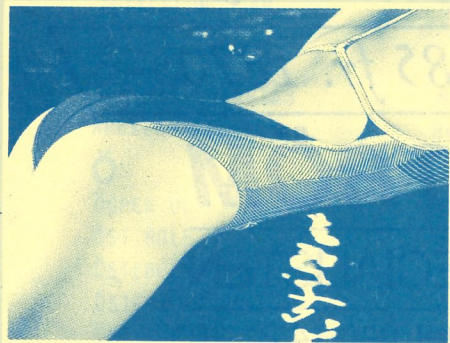
SVENSKA SIMFÖRBUNDETS TIDNING



STEFAN GULLBERG och ANETTE MÖLLER, två "Team 90"-simmare som kommit igång fint sommaren 1985. (Foto: Roger Stark)



LANDSLAGET
TÄVLAR I DIANA



DIANA COMPETITION I ett unikt material – Super Slick. Sitter som en andra hud på kroppen..Torkar snabbt.
Marknadsförs av Craft Gruppen AB, Box 74, 501 02 Borås. Tel 033-10 20 40.

MARIE
MÄSTARE
I KONSTSIM



SKK BÄST
I POLO-SM

