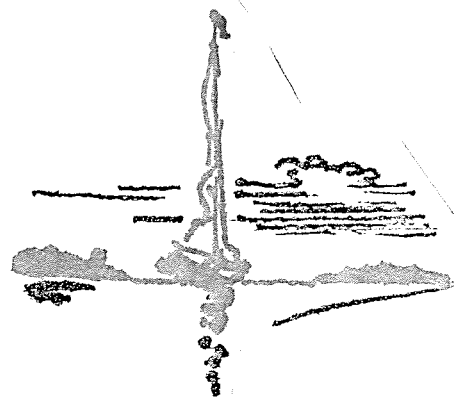


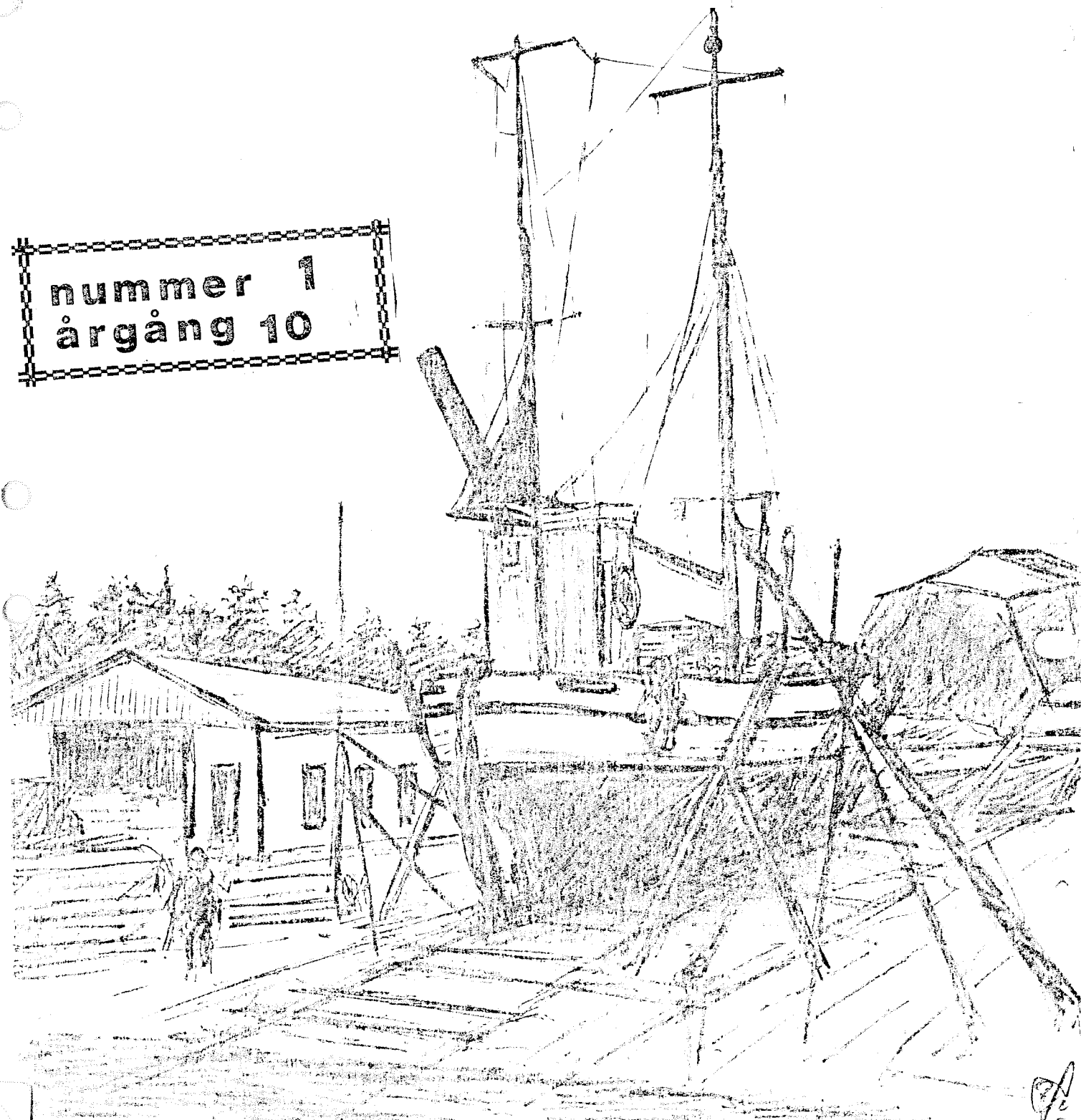
OX
SS

oxelôsunds
segelsällskap

POSTGIRO 16 44 74-9



nummer 1
årgång 10



10

En gång när Du känner Dig fullärd
en gång, när Du nått livets höjdpunkt
en gång, när Du tycker att Du är bättre än
de flesta

en gång när Du känner att tomrummet
efter Dig aldrig kan fyllas - gör
blott så här

och Ditt sinne blir stilla och ödmjukt:

Tag en kanna och fyll den med vatten.
Stick Din hand ner i vattnet och lyft
sedan upp den igen.

Det hål Din hand lämnar efter sig i vattnet
är måttet på hur mycket Du skall saknas.

Du kan plaska så mycket Du vill medan
handen är i vattnet - och Du kan därvid
åstadkomma ganska stora vågor.

Men upphör Du med det bara en minut
så är vattnet lika lungt som förut.

Detta har något att säga oss alla:

Vadhelst Du sysslar med i livet -
gör Ditt bästa

men glöm inte att
oersättlig är ingen.



OXELÖSUNDS SEGELSÄLLSKAP

KALLELSE

Oxelösund Segelsällskaps medlemmar kallas härmed till årsmöte onsdagen den 28 februari 1979.

Lokal: Klubbhuset Österviken.

Tis: Kl 19.00

- Dagordning:
1. Val av ordförande för årsmötet
 2. Val av sekreterare för årsmötet
 3. Val av protokolljusterare
 4. Godkännande av föredragningslista
 5. Verksamhetsberättelse samt kassatablå
 6. Revisorernas berättelse
 7. Fråga om ansvarsfrihet för styrelsen
 8. Fastställande av årsavgift och ev inträdesavgift i OXSS
 9. Fastställande av budget för år 1979.
 10. Rapporter från sektionerna
 11. Ändringar kappseglingskommitté till kappseglingssektion.
 12. Val av styrelse och funktionärer för 1979. enligt stadgar.
 13. Verksamheten vid Österviken sommaren 1979.

STYRELSEN

OBS! För att spara material och porto översändes 1 ex av kallelsen till varje familj, där flera är medlemmar i OXSS.

SANDREWS

FILMINFORMATION

BIG-KONTRAST
BIOGRAFEN TÄRNAN
12/2 1979 kl 19.30



Manus Peter Beagle och Adam Kennedy efter
Robin Lee Grahams och Derek Gills bok THE DOVE

Musik John Barry Svenska texter Astrid Björkholm
Panavision/Technicolor Längd 2.855 m. - 1 tilm. 45 min.
Censur: Barntillåten (röd)

I rollerna:

Robin Lee Graham	-	Joseph Bottoms
Patti Ratteree	-	Deborah Raffin
Lyle Graham, Robins far	-	John McLiam
Charles Bentley, journalist	-	Dabney Coleman
Mike Turk, fotograf	-	John Anderson

UNG SEGLARE JORDEN RUNT
USA 1975

Regi: Charles Jarrott

Medv: Joseph Bottoms
Deborah Raffin
John McLiam

Röd 2.855 Färg (Sandrew)

En film för hela familjen som skildrar den 17-årige skolpojken Robin Lee Grahams jordenruntsegling. Det tog honom fem år att ensam fullborda den planerade routen och filmen skildrar hans dramatiska upplevelser både till sjöss och i land.

PRESS:

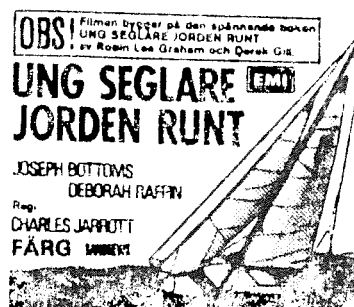
"... en av de bästa seglarfilmer som visats på biografdukarna... en lämplig vinterunderhållning för seglarfamiljen med barn upp till tonåren."

Tävlingsseglaren Per Göthlin i

SEGLARBLADET

"... Seglingen i filmen är realistisk. Joseph Bottoms kan segla. Alla manövrar är justa. --- En bra familjefilm för båtintresserade.

VI BÅTÄGARE



Följande dag börjar med tre timmars kryss i 5 m/s och strålände sol. Vi rundar Ålands norra del, går mot öster och girar sedan ner mot söder in i Vargatafjärden. Ett lågtryck över Finska viken skickar fram en molnskärm, som sakta men säkert skymmer solen, temperaturen sjunker och det börjar snåregna. Våtan kryper så småningom nerför halsen och letar sej väg ner under kläderna. Trots handskar blir händerna stela. Kryssen blir nästan plågsam och jag frågar mej vad jag egentligen håller på med. - Vore inte motorbåt bättre? - Där kan man sitta skyddad och utan att tänka på djupgåendet leta sej in i en skön vik. - På eftermiddagen når vi Bomarsund i gråkallt väder.

Bomarsund är en f.d. fästning, som sköts sönder och samman av fransmän och engelsmän år 1853. Krimkriget pågick och England och Frankrike sökte få till stånd ett sjöslag med den ryska flottan i Östersjön. Man lyckades emellertid inte hitta några ryska örlogsskepp. Att återvända utan att lossa ett skott var föga ärorikt. I brist på annat gav man sej därför på den ej färdigbyggda fästningen. Den anfölls dels från sjön dels med 12 000 man från landsidan. - Efter en veckas strider kapitulerade fästningens 3000 man. Det som var kvar av den, sprängdes innan flottan avseglade. - Fästningen byggdes av Alexander III, och trots att nu endast tegelhögar och ruiner återstår, kan man fortfarande se, att den var oerhört påkostad. Den kallades också "en juvel i tsar-dömets krona". Vid ett av de fort, som omgav fästningen, pågår utgrävningar sedan några år tillbaka.

Lågtrycket fördjupas och kulingvarningen för mellersta Finland får oss att ligga kvar vid bryggan i Bomarsund. Som granne har vi en dansk seglare med fru i en Great Dane 28. - Vid en Irish Coffee i MissEss berättar han, att de den 20 juni 1979 avseglar till Kanarieöarna för att sedan vid jultiden fortsätta till Västindien och genom Panamakanalen gå vidare upp utefter Amerikas västkust till Kalifornien.

Senareavnjuter vi i hans båt den danska varianten av Irish Coffee, bestående av kaffe, farinsocker och generöst med Aalborgs Akvavit - därtill ätes rulltårta! Hans radio- och pejltrustning var förnämlig. Om sin VHF radiotelefon berättar han, att hans svärmor fick önska sej något till sin 70-årsdag. Då önskade hon en VHF radiotelefon i segelbåten. Vilken svärmor! - Hon ville så gärna telefonledes regelbundet kunna följa dem på deras seglingar.

Lågtrycket drar vidare mot Balticum och påföljande dag går in med värme och sol. Vi slörar för 7 m/s genom det sagolikt vackra östra Åland, går över Delet och söderut på östra sidan av Kumlinge. Vi beklagar de stressade motorbåtsåkare, som emellanåt dundrar och studsar förbi oss. Vinden är stadig och solen är nästan smärtsamt stark. Det är en dag när allting stämmer. - Sol, vind, hav, båt, fart, gemenskapen ombord - detta är lycka!

Vi har tänkt ta natthamn i Åva, en säregen ö med stora tomat- och lök-odlingar. Vi har då avverkat 40 nm. Det är emellertid stört omöjligt att avbryta en så fulländad dag. Vi har bara ytterligare 35 nm till Nystad eller Uusikaupunki, som det finska namnet lyder, så vi står på. - Efter 11 timmars segling från Bomarsund glider vi i slocknande vind sakta in till den grunda kajen i Nystad, just som solen sjunker i nordväst.

Vår avsikt var att gå vidare härifrån norrut till Raumo. Men följande dags väderleksrapport, såväl den finska som den svenska, lovar fint seglingsväder, så vi beslutar att från Nystad gå direkt över Bottenhavet till Hölick utanför Hudiksvall, c:a 130 nm. - Efter inköp av diverse livsmedel lämnar vi kaj kl. 11.00 finsk tid, nytankade med färskvatten och dieselolja.

Vi passerar Isokari, den stora angöringsfyren, efter två timmar och lägger kursen 297° mot Myrans lys- och ljudboj utanför Hudiksvall. Vinden avtar alltmer och mot eftermiddagen driver vi under en helt molnfri himmel på ett spegelblankt hav.

Den svenska kvällsrapporten talar om ett lågtryck över södra Finland. Dåligt väder var att vänta på Bottenhavet inom tolv timmar. - Vi startar motorn. - På det spegelblanka havet lämnar vi efter oss två rader av kölvattnets bubblor.

Vid 4-tiden på morgonen passerar MissEss en bräda. Sömnig konstaterar jag, att det är 1" x 4" sågat, 4 m lång, avstånd till närmaste land c:a 25 nm. En stund senare ytterligare en bräda med samma dimension. När den tredje brädan kommer minuten därpå, reser jag mej upp. Den

följande timmen är närmast att likna vid slalomåkning. Virkesmängden tyder på att ett fartyg troligen mistat en del av sin last.

Det finska lågtryckets molnskärm har nu hunnit ikapp oss. Vid 5-tiden blir horisonten luddig och en kvart senare går vi in i tät tjocka. Sikten går ned till ett 100-tal meter. Jag har räknat med att se den svenska kusten vid 7-tiden. Distansloggen fungerar ej, så det kan uppskattningsvis bli en timme tidigare eller senare. - Vi har nu trots tjockan god vind och gör 6,5 knop. Den svenska kusten är uppfylld av grund och är stenig. - Det känns därför som att med förbundna ögon springa mot en vägg på nära avstånd.

Vid 6-tiden tar skepparmor Ingrid över och jag går ner för att få litet vila. Rutinmässigt tittar jag under durkarna. - Vatten till durkarnas underkant! - Saltvatten? - Nej, färskvatten! - MissEss har tryckvattenanläggning för färskvattnet. En plastslang har sprungit läck och ny-tankade 150 l färskvatten har automatiskt pumpats ut i "kölsvinet". - Under tiden jag länsar får jag rapport om att tjockan tycks lätta något. Sikten har gradvis ökat till några hundra meter.

Ekolodet visar 84 m. Ingenstans på vår kurslinje har vi emellertid 84 m djup. Efter tio minuter tar jag en djupkoll igen - fortfarande 84 m. Ingen tillfällig bottenhåla således. Vi skall ha 65 m på vår linje, men 5 nm norr om oss har vi ett flak med 80 - 85 m djup. Vi kan alltså befinna oss utanför Bålsön, det ligger helt inom felmarginalen efter nära ett dygn till havs utan möjlighet till positionskontroll. Vinkeln mellan aktuella radiofyrrar är alltför trubbig för att vid pejling ge ett någorlunda pålitligt värde. - Avstånd till kusten enligt djupsiffrorna c:a 5 nm, en knapp timme således.

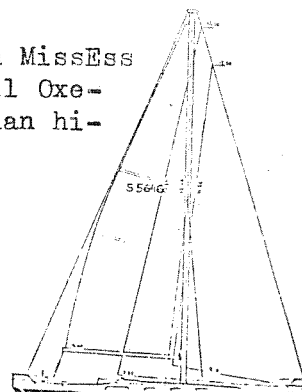
Efter en halv timme hörs ropet: Land i sikte! Ingrid står till rors med kikaren för ögonen. Vi har gått ut ur dimbanken och rakt framför stäven har vi vårt mål - Myrans lys- och ljudboj utanför Hudiksvall. - Man får tydligen vara försiktig, när man tyder kortets djupsiffror!.

I sol och med 6-7 knop går vi i halv vind mot lotsplatsen Hölick, gör en sväng utanför vår sommarstuga, där sonen Göran låter flaggan gå i topp och går sen in i hamnen.

Beträffande brädpartiet, som vi passerade på natten, berättar lotsarna, att vädret varit hårt några dagar tidigare, och att ett fartyg förlorat en del av sin däckslast.

Göran, Birgitta och lillgasten Johan, 18 månader, seglar sedan MissEss mot söder. De går via Åland till Gotland och därifrån åter till Oxelösund, dit de kommer i mitten av augusti. - Men det är en annan historia.

OSg



FAMILJENS OXSS-tolva

1. 1977 års tisdagssegling i OK vanns av:

Hans Johansson	1
Lars Jännebring	X
Mats Linder	2

2. Janne Dhl har vunnit Gotland Runt klass V gånger:

3	1
2	X
1	2

3. OXSS har licensierade tävlingsledare:

1	1
2	X
3	2

4. På styrbordssidan är lanternan:

Röd	1
Grön	X
Vit	2

5. Den förste som vann OXSS gastliga var:

Björn Österblom	1
Ragnar Yngve	X
Stig Lidëhn	2

6. Regel 36 i IYRU's regelbok handlar om:

Samma Halsar	1
Olika halsar	X
Byte av halsar	2

7. 1976 vanns samseglingen av:

NYSS	1
OXSS	X
NSK	2

8. Denna symbol betyder:



Kummel	1
Rös	X
Sjömärke	2

9. VM i Finnjolle 1978 gick i :

Marstrand	1
Manzillo	X
Medemblick	2

10. På OXSS-juniörernas årsfest var det ... deltagare:


20-30	1
30-40	X
40-50	2

11. 1978 års klubbmästare i Skärgårdskryssare seglade:


Smaragd	1
Rival 22	X
Compromiss	2

12. OXSS utbildningsminister heter:

Conny Adolfsson	1
Roger Eriksson	X
Ralf Gunnarsson	2



OBS




HÖR AV ER OMEDELBART

Resa till BÅTUTSTÄLLNINGEN i Göteborg
Datum 3-4 feb 1979
pris 250 kr/pers

Idetta ingår bussresa middag logi frukost på hotell

OMEDELBAR ANMÄLAN TILL EBBE platser finns kvar



Saxat ur
Svensk Idrott
nr. 9/78

SEGLARNAS KONDITION

I en av de böcker om idrottsfysiologi som Trygg-Hansa gett ut, behandlas seglarnas fysiska träning. Bakgrunden är det alltmer ökande intresset för segling som sport.

För att seglarna skall kunna förbereda sig på bästa sätt, behövs kunskaper om vad som är av betydelse för att åstadkomma resultat på kappseglingsbanorna. Denna bok tar fasta på de fysiska kraven.

Man har studerat och mätt vilken betydelse dels muskelstyrkan har, dels de processer som ser till att musklerna får den energi de behöver för sitt arbete. Vet man mera om detta kan man också lägga upp träningsprogram som effektivare leder fram till önskat resultat.

Genom att förse tävlingsseglare med apparatur som registrerar hjärtats arbete under segling har man kunnat studera vilka situationer som är mest krävande, liksom vilka speciella krav varje båtclass ställer på sina utövare.

Fysiologer från såväl Försvarets Forskningsanstalt som Sahlgrenska sjukhuset i Göteborg och Gymnastik- och Idrottshögskolan i Stockholm har bidragit till rapporten.

Den första slutsatsen man drar är att tävlingssegling ställer krav på en god syretransport hos utövarna. Innebörden av det är att man måste ha en god kondition för att klara goda kappseglingsresultat. Främst i jolleklasserna men också i kölbåtar för t ex förgastar.

För att åstadkomma detta bör konditionsträning ingå i förberedelserna såväl under vintersäsong som under tävlingsperioden på sommaren.

Ansamling av mjölksyra i blodet visade sig vid undersökningarna vara speciellt markant hos finnjlleseglarna. Eftersom detta är ett slags "trötthetsgift" som inte bara ger muskeltrötthet utan också påverkar förmågan att styra muskelarbetet liksom bedömningsförmågan kan både felmanövrar och taktiska felbeslut lätt bli följden.

Vet man att mjölkhydratröttheten också påverkar omdömet kanske man inte ger sig in på alltför krävande taktiska manövrar.

Så k mjölkhydraträning är komplicerad och effekten sitter inte i så länge. Men konditionsträning under vintern och mjölkhydratpass (t ex löpning) under perioden mars-april kan förutom bättre kondition ge bättre mjölkhydratåtlighet.

Eftersom syreupptagningen ökar i takt med konditionen och mjölkhydratbildningen minskar i takt med syreupptagningen, innebär det att man bättre tål en hård kryss med hängning utanför om man har ett bra konditionsläge - fast detta har man väl haft på känn redan innan denna rapport publicerades.

För jolleseglaren betyder muskelstyrkan och muskeluthålligheten mycket.

Därför är det o så viktigt för jolleseglaren att ha ett väl genomtänkt styrke-träningsprogram som tar fasta på både att skapa uthållighet (för långa hängningspass) och att musklerna skall klara snabba insatser t ex vid skotning i hård vind eller vid gästens hissning av spinnakern.

VÄTSKEFÖRLUSTER

Kanske är det överraskande i denna rapport att se hur pass stora mängder vätska elitseglarna förlorar under en tävling. Trots att man tillförde sig vätska under seglingen uppgick förlusterna i extremfall till 2 - 3 liter.

Sådana förluster minskar kraftigt kroppens arbetsförmåga. Och författarna trycker särskilt på vikten av att man tillför vätska under segling så att vätskebalans uppnås.

Det kan vara intressant att veta att det under sommaren är svårt att täcka vätskeförlusterna under träning och tävling och att man oftast har 1-3 liters vattenförlust efter 1-2 timmars segling.

Att återställa vätskebalans genom att bara dricka sig otörstig går långsamt och tar mer än ett dygn.

Men om man intar lika mycket vätska som man minskat i vikt kan man få vätskebalans inom 5 timmar. Men då skall salter ingå i vätskan man dricker.

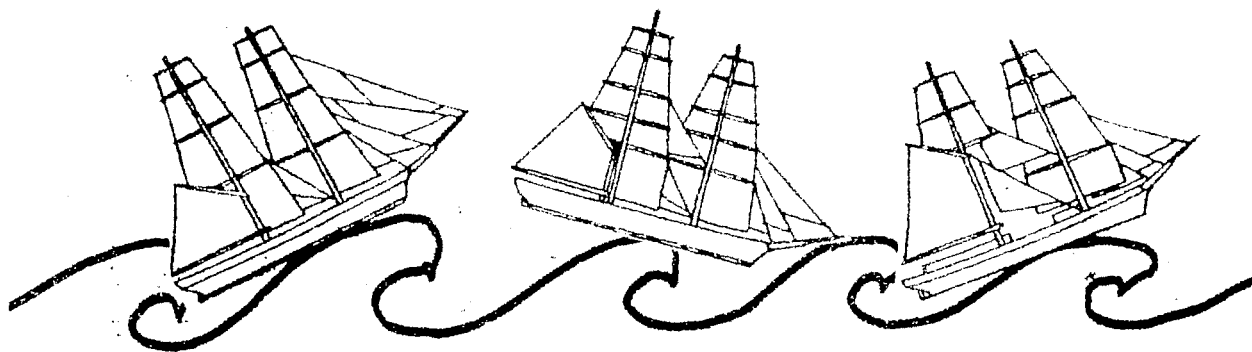
I denna fysiologiska rapport om segling rekommenderar man ett omfattande och ingående redovisat träningsprogram för seglare. I första hand avser träningsprogrammet en ettårsperiod. Boken kan kanske synas lite väl redovisande av den teknik man använt för att få fram resultaten. Vetenskapsmannen har kanske fått dominera lite väl mycket i utformningen. Men bild- och illustrationsmaterialet lättar upp fint, och bara träningsråden är väl värda den ringa summa som boken betingar, Kr 5,90 från Trygg-Hansa

Förlagsverksamheten
106 26 STOCKHOLM (SEGLING)

Ett fint initiativ som verkligen gagnar den sport som är så fin och finurligt konstruerad att man kan utöva den från yngsta år till långt över pensionsåldern. Det är bara att välja båt efter ens egen fysiska kvalifikation och sinnelag.

SEGLING FÖRLORAR MAN ALDRIG PÅ.

KJELL LINDQVIST



Att SEGLA är nödvändigt.....

- men - att MOTIONERA är också viktigt!

HÅLLIFORM-motionen startar igen måndagen den 29 jan kl 19.00.

Nya deltagare välkomna!

Och ni ska veta, att man både kan och behöver motionera även efter fyllda 40 år.....

Efter motionen, som består av enkel uppvärmnings- och uppmjukningsgymnastik och promenad eller löpning i egen takt, så bastar vi.

De som har tid stannar också och fikar.

Vi har nu fått nya, sköna fåtöljer och snart kommer det också en öppen spis. Framför den kan vi diskutera kost- och motionsfrågor, segling och annat av betydelse.

Det är aldrig för sent att göra något nytt av sitt liv. Så prova att komma med i vårt motionsgång. Du kan få bättre kondition, bättre hälsa, du kan också gå ner i vikt och sist men inte minst viktigt, du kan träffa nya mysiga seglarvänner!

Gun-Britt

SM-seger i "Neppare" hägrar!

Tisdagen den 18 juni lämnade Nepparna 77 och 221 Oxelösund. Färden bar norr över, vinden var sydlig och svag. Målet var Uppsala, där Nepparpokalen skulle gå av stapeln den 22 juli. Därefter till Rastaholm där SM-seglingar var planerade till den 26 - 28 juli.

Farleden var ej svår att följa då det var fler båtar på väg norr över. Vid Kokellskär uppstod det emellertid problem, nej ingen grundkänning.

På vårt nyinhandlade sjökort, av det stora formatet, hittade vi en bra led ur vind- och väderhänseende. 77:a var av annan uppfattning, varför våra vägar skildes för några dagar. Ty vi hade gjort en förarglig miss c:a 6 distansminuter längre väg. På plussidan en regnskur mindre. Vår natthamn blev Hörningsholms gästhamn (en bra hamn). Där fick besättningen göra dagens goda gärning. Hjälpa en bilägare utan domkraft att byta hjul på bilen.

Onsdag. Vidare in i fåran. Middag och bunkring i Södertälje. Skepparen har tidigare varit negativt inställd till motor på en segelbåt. Efter ett flertal misslyckanden att per segel ta sig till seglingar i Stockholmsregionen användes nu motorn till Södertälje. Färden gick vidare med natthman i Rastaholm.

Torsdagmorgon vindstill. Fortsatte med motor mot Uppsala. När vi närmade oss Stäket, det smala sundet med järnvägsbro och därmed hörande broöppning, då kom vinden och med den Neppare 77 med Gunnar och Hasse. Nu blev det trimma av, för de låg före. Vad värre var, de hade ej upptäckt oss. Det gällde att komma samtidigt igenom, det lyckades. Efter Stäket åkte vi snurra till Sigtuna.

Fredag. Efter att ha använt snurra och kryss anlände vi Uppsala SS:s brygga på Skarholmen bland alla andra Neppare i plast, mahogny och furu.

Lördag. Nepparpokalen avseglades i nordliga vindar på Ekoln. Vinden från norr var som vanligt nyckfull, det gällde såväl styrka som riktning. Kryssarna blev ganska chansartade. Det var gränsfall att martiden gick ut efter 2:a kryssen i första seglingen. Ingen av oss OXSS:are fick målskott, ej heller dubbelskott. Vindstyrkan uppmättes till 0 - 6 m/s.

Andra seglingen såg ut att bli friskare. Vinden ökade till 8 m/s. Startskottet small, det gjorde det även i fribord på Ramona II. Det var inte den enda smällen, det blev två till. Vad nu det betyder? Jo, såväl i USS:s seglingsföreskrifter som i OXSS:s föreskrifter och NYSS:s nya betyder det omstart. Den gick bättre, vilket också den första kryssen gjorde. Vi rundade kryssmärket som 10:e båt. Slörarna gick sämre likaså 2:a kryssen. På den sista kryssen chansade vi, slog in i skogen och det gick hem. Nej, inte något skott, men resultatet var bättre.

Efter seglingarna följde sedvanlig prisutdelning. Därefter bastubad och försenad lunch i fast och flytande form. Senare intogs kvällsvard med dans och musik på restaurang. Neppar-seglarna hade dispens beträffande klädsel, varför väl stuvade kostymer och kavajer ej behövdes plockas fram.

Söndag 23 juli.

En strålande morgon. Vi hade beslutat att segla i eskader med Uppsalabåtarna. Eskadern skulle starta kl 14 00. Värmen var tryckande. Havet drog, men ej vinden. Vi lämnade bryggan till tonerna från Uppsala domkyrka. När klockorna tystnat tog ett annat ljud vid, skramlet och surret från aktersnurrar. Detta ljud fick vi stå ut med hela dagen. Natthamn togs i Hässelbystrand. Efter en hel dag på havet beslöts att nattlivet i gamla stan skulle utforskas. Medels kollektivtrafik var vi inne i gamla stan, där vi lunkade omkring och efter ett tag kände något dunkande i magen. Detta avhjälpes med mat och dryck. Vi hittade ett i våra ögon bra ställe, där personalen hjälpte oss av med ytterkläderna. Men när siste man av besättningen på Ramona II och Ballerina knäppte upp jackan och blottade Oxelösundströjan ändrade plötsligt personalen attityd och menade att så kommer man inte in på det här stället. Gatuköken är bra!

Måndag 24 juli.

Efter bunkring och mat på Hässelby krog gick färden vidare mot Rastaholm med snurra.

Tisdag 25 juli.

Urlastning av båtar och byte av boplats. Vi blev tältcampare. Segel och båtar skulle mätas in. Vår ordförande i sydöstra Nepparflottiljen Henry Widerström anlände med son och Magnus Nilsson från NYSS. Vi var fulltaliga från sydöstra för att ta de tre medaljerna i 1978-års SM för Neptunkryssare.

Onsdag 26 juli.

I Stockholms segelsällskaps utsökta kafeteria, med härlig sjöutsikt, avåts frukost. Fjärden liknade ett nybonat hallgolv (precis som hallgolvet hemma). Första start gick planenligt kl 10 00, vinden var närmast att betrakta som smultronbris med till en början NV-lig riktning. På 2:a kryssen hamnade vi totalt på fel kant. Vinden var noll i styrka medan den andra kanten hade ca 1 m/s. Vinden kom sent om sidor även på vår kant och blev helt plötsligt spinnackerbog. Alltid något. Det var bara det att vi rundade kryssmärket som sista båt. Länsbogen blev sträckbog även sista kryssen. Stämningen ombord var inte den allra bästa för denna inledning på SM var inte vad vi hade tänkt oss. Vi hade räknat med ett skott och så få höra två. Så blev nu inte fallet för vi seglade om en båt på sista kryssen.

Placeringar:

1	117	Joan Boethius
2	156	Owe Wallsten
3	216	Stig Flygare
4	78	Svante Bergh
5	189	Anita Lapidus
21	77	Gunnar Lewander
23	159	Magnus Nilsson
27	221	Hans Gustavsson

Även i andra start var vinden svag, vilket gjorde att det var svårt att komma loss och få fri "vind". Några som lyckades var 234:an Göran Hellström/Tommy Bergh Uppsala som ledde länge men fick till slut se sig slagna av 216 Stig Flygare/Olle Grönlund, 156 Wallsten/Palmqvist och 3:an Harry Bertze/Hans Grafström Uppsala. 22:a kom 77 Gunnar Lewander/Hans Olofsson, 23:a 159 Magnus Nilsson/Lars Widerström och 25:a 221 Hans Gustavsson/Tommy Pettersson.

Torsdagen bjöd på något mera vind ca 3 - 4 m/s. I första seglingen bestämdes placeringen av vägvalet på första kryssen. Årets pokalvinnare 182 Lennart Bertze/Staffan Björklund Uppsala gick tillsammans med 78:an Svante Bergh/Bo Johansson Uppsala och 168:an Göran Haglund/Leif Pettersson Stockholm efter start ut på ett babordsslag som visade sig ge fin utdelning. Dessa tre rundade först och kunde utan att egentligen vara hotade hålla sina positioner i mål. Även dagens andra segling vanns av 182 Bertze/Björklund närmast följd av 217 Fuhre/Hammerin Hudiksvall och 117 Boethius/Persson.

Inför sista dagens seglingar hade 117 en knapp ledning före 182 och 216.

I första seglingen rundade 182 Bertze/Björklund upp som första båt efter första kryssen. Denna ledning höll de hela seglingen trots att vinden mojnade och vred 180° på andra kryssen, vilket betydde att sista kryssen blev spinnackerbog. Tvåa i mål blev 217 Fuhre/Hammerin, 3:a 117 Boethius/Persson och 8:a 221 Gustavsson/Pettersson.

Inför sista seglingen stod striden om slutseger mellan 182 Bertze/Björklund och 117 Boethius/Persson, vilka hade ganska stort försprång till de övriga båtar. Seglingen leddes under första varvet av 189 Anita Lapidus/Bertil Lapidus tätt följd av 182 Bertze/Björklund och 156 Wallsten/Palmqvist.

182 Bertze/Björklund lyckades åter med konststycket att belägga förstaplatsen, vilket gjorde dem till överlägsna segrare i 1978-års SM.

Vid prisutdelningen utdelades, förutom de sedvanliga priserna, en mängd nyttopriser som hade skänkts av olika företag. Ingen deltagare behövde gå tomhänt från prisutdelningen. Besättningen på Ramona II fick en fällkniv som har använts för att vässa pennan vid denna berättelses nedtecknande.

Hasse "P"

1) Nr 182 Jehu	Lennart Bertze/Staffan Björklund	USS	1) Nr 182 Jehu	Lennart Bertze/Staffan Björklund
2) " 117 Bermuda	Juan Boethius/Michael Persson	HuSS	2) " 217 Diva	Hjell Fuhr/Kenneth Hamnerin
3) " 156 Xantippa II	Owe Wallsten/Bengt Palmqvist	USS	3) " 31 Strikki	Olle Bertze/Per-Erik Irvang
4) " 216 Månana	Stig Flygare/Olle Grönlund	Sandv.SS	4) " 233 Ciina	Valter Saaristu/Carina Persson
5) " 217 Diva	Hjell Fuhr/Kenneth Hamnerin	HuSS	5) " 117 Bermuda	Juan Boethius/Mikael Persson
6) " 148 Pierina	Roger Månsson/Björn Svedemar	GSS	6) " 216 Månana	Stig Flygare/Olle Grönlund
7) " 233 Ciina	Valter Saaristu/Carina Persson	Göta SS	7) " 156 Xantippa II	Owe Wallsten/Bengt Palmqvist
8) " 78 Maj-Björn	Svante Bergh/Bo Johansson	USS	8) " 183 Regina	Anders Karlén/Kenneth Johansson
9) " 3 Pia	Harry Bertze/Hans Grafström	USS	9) " 3 Pia	Harry Bertze/Hans Grafström
10) " 189 Caress	Anita Lapidius/Bertil Lapidius	ÅSS	10) " 179 Eila-Marie	Lennart Wettervik/Valdemar Hjelm
11) " 168 La Paloma	Göran Haglund/ ?	ÅBK	11) " 78 Maj-Björn	Svante Bergh/ ?
12) " 183 Regina	Anders Karlén/Kenneth Johansson	HuSS	13) " 168 La Paloma	Göran Haglund/ ?
13) " 31 Strikki	Olle Bertze/Per-Erik Irvang	USS	12) " 221 Ramona II	Hans Gustavsson/Tommy Pettersson
14) " 234 Gulan	Göran Hellström/Tommy Bergh	ESS	14) " 210 Jenny	Sven Olsson/ ?
15) " 179 Eila-Marie	Lennart Wettervik/Valdemar Hjelm	USS	15) " 142 Coquette	Bengt Simonsson/Per Simonsson
16) " 219 Abli V	Sven-Erik Lindberg/Sven-Gunnar Lindberg	GävleSS	16) " 150 Pepita	Olle Wijk/Lars-Inge Wijk
17) " 150 Pepita	Olle Wijk/Lars-Inge Wijk	Sandv.SS	17) " 189 Caress	Anita Lapidius/Bertil Lapidius
18) " 204 Vinjett	Stig Jansson/Ove Jansson	USS	18) " 219 Abli V	S-E Linberg/Gunnar Lindberg
19) " 142 Coquette	Bengt Simonsson/Per Smansson	ÅBK	19) " 77 Ballerina	Gunnar Lewander/Hans Olofsson
20) " 64 Scurlett	Enar Olsson/Claes Alestam	Sandv.SS	20) " 233 Ciina	Valter Saaristu/Carina Persson
21) " 148 Pierina	Carl-Gunnar Nordqvist/Åke Bonnerstig	VBK	21) " 234 Gulan	Göran Hellström/Tommy Bergh
22) " 235 ---	Tord Gottschalk/Jan Eriksson	USS	22) " 64 Scurlett	Claes Alestam/Enar Olsson
23) " 221 Ramona II	Hans Gustavsson/Tommy Pettersson	OXSS	23) " 37 Harmoni	Hans Österberg/ ?
24) " 159 Trita	Magnus Nilsson/Lars Widerström	Nyköp.SS	24) " 148 Pierina	C-G.Nordqvist/Åke Bonnerstig
25) " 214 Hanep	Thomas Eriksson/Stig Uddeback	ÅBK		
26) " 77 Ballerina	Gunnar Lewander/Hans Olofsson	OXSS		
27) " 154 Bria	L-G.Andersson/Guje Holger	TSS		
28) " 209 Vindöga	Hans Rahme/Sven Klevefors	Kvarnv.SS		
29) " 37 Harmoni	Hans Österberg/ ?	ESK		

ESK = Ekolns Segelklubb, HuSS = Hudiksvalls SS, GSS = Gävle
OXSS = Oxelösunds SS, SaSS = Sandvikens SS, USS = Uppsala S
VBK = Viggbyholms Båtklubb, ÅSS = Årstavikens SS,
ÅBK = Ångby Båtklubb

