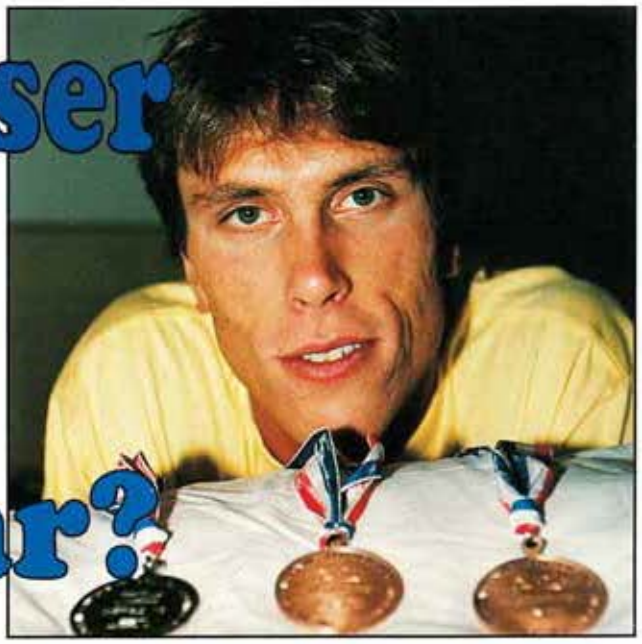
Sim sport 11

OFFICIELLT ORGAN FÖR SVENSKA SIMFÖRBUNDET ÅRG. 46 1993 PRIS 35:-

Konferenser

300 Tävlingar?



Holmertz, Werner och?



En KUL julklapp!

Att som barn få känna att man behövs, att man är värdefull, är en viktig och fantastisk känsla. I Livräddningssällskapets Klubb för Unga Livräddare, KUL, får barnen hjälp att utvecklas till tryggare människor i en miljö som de själva är med och skapar.

Varje år råkar barn ut för olyckor. Många skulle ha klarat sig bättre om de haft mer kunskap. Att lära sig grunderna för att hjälpa sig själv och andra, på ett lekfullt och lättsamt sätt, skapar också en attityd som barnen kommer att ha glädje av och användning för resten av livet.

Ett medlemskap i Klubben för Unga Livräddare ger barnen större förutsättningar att klara sig själv och andra vid tillbud. Dessutom är det roligt att vara med i KUL.

Startpaket

- Medlemscertifikat med foto
- Medlemsbladet KUL-Nytt
- Nyckelring med maskot
- T-shirt med KUL-tryck
- Dekalark
- Reflex



KUL är en fortsättning av Barnens Livräddningsskola som bedrivs i skolans lågstadie och vänder sig främst till barn i åldern 7-10 år.

Som medlem i KUL får man

- Ett startpaket med medlemscertifikat, medlemsbladet KUL-Nytt, nyckelring med maskot, reflex, dekalark, maskot med magnet och T-shirt med KUL-tryck.
- Fem tidningar KUL-Nytt med serier, tävlingar, medlemserbjudanden, brevkompisar, artiklar om livräddning och mycket annat spännande.
- Erbjudanden med kraftiga rabatter vid köp av säkerhetsprodukter som flytvästar, hjälmar, isdubbar mm. Genom att utnyttja erbjudandena får man medlemsavgiften tillbaka flera gånger om.
- Tillgång till Livräddningssällskapets försäkringsskydd vid vissa typer av olyckor.
- Som medlem i KUL kommer man också att få inbjudningar till olika lokala arrangemang där det är möjligt, exempelvis studiebesök, uppvisningar, tävlingar mm.

Bli medlem NU!

Ett medlemskap i KUL gäller för tre år och medlemsavgiften för alla tre åren är 275:-
Fyll i och skicka in talongen i ett kuvert tillsammans med ett fotografi, 30x40 mm, på den blivande medlemmen så kommer startpaketet med posten de närmaste dagarna.

KLIPP HÄR

☐ JA, jag vill att

Namn _____ Födelse dat. _____

Adress _____ Tel. _____

Postnr _____ Postadress _____

skall bli medlem i Klubben för Unga Livräddare, KUL

Jag som vill detta betalar inte nu utan väntar tills jag får ett inbetalningskort

Namn _____

Adress _____

Postnr _____ Postadress _____

OBS. Glöm inte att skicka med ett foto till medlemscertifikatet.

Svenska Livräddningssällskapet
Box 49154, 100 29 Stockholm
Tel. 08-654 18 30



Innehåll SIMSPORT 11 -93: SK:s tränarkonferens 5, Insändare 8, EM i Sheffield 9, EM- bildreportage 10, En simmarflickas död 12, Simnyheter 14, Utlandsnytt 16, I väntan på nästa OS 18, Officiellt 23, Masters 28, Konstsim 30, Hopp 32, Torstens teknikskola 34, Tävlingskalender 38, Månadens överraskning 42, Dagbok 44, Chrunaks krönika 46.

OMSLAGET: Franziska van Almsick, Tyskland. EM-drottning med 6 guld och 1 siver, Anders Holmertz med sina 3 EM-medaljer

Så är det dags igen. Ännu en Simsport har nått ut till sina läsare som blir allt fler. I detta nummer finns en hel del kringläsning i väntan på de nationella och internationella mästerskap som är på gång i november och december.

Varje höst sammanfattas den gångna säsongen och nya mål sätts upp för den kommande. De olika kommittéerna har haft sina konferenser och styrelsen kallade till en ordförandekonferens för distrikten. Du kan läsa om detta i Simsport.

Även om det nu känns länge sedan EM avgjordes så finns fortfarande en del reflektioner kvar att göra samtidigt som alla bilder inte fick plats i förra numret. Du hittar några annorlunda bilder nu. Från livet runt EM.

Den tragiska drunkningsolyckan i Kalmar beskrivs utförligt av medicinsk expertis. Förbundsläkare Bengt Eriksson, SLS läkare Hans Åström och Lennart Gullstrand ger tillsammans sin syn på vad de tror hände.

I väntan på nästa OS, heter en galenskaparserie i TV. I väntan på nästa OS finns i detta nummer två reportage från något av allt det som Internationella Olympiska Kommittén arbetar med just i väntan på nästa OS.

Simförbundets officiella sidor med nödvändig information, kommittéernas meddelanden och ett par sidor Masters får också plats. Torstens teknikskola är inne på de sista längderna och du hittar också en komplett tävlingskalender för 1994 i detta nummer i Simsport. Dessutom en hel del annat.

Se där. Det blev några sidor ändå.

Välkommen till nummer 11 av Simsport 1993.

Red.

SIMSPORT. ÅRGÅNG 48. OFFICIELLT ORGAN FÖR SVENSKA SIMFÖRBUNDET, IDROTTENS HUS, 123 87 FARSTA, TEL. 08-605 60 00. SIMSPORTS ADRESS: BOX 8346, 402 79 GÖTEBORG. BESÖKSADRESS: SÖRHALLEN, ERIKSBERGSOMRÅDET, FAX 031-22 32 34, TEL 031-23 33 50. ANSVARIG UTGIVARE: LENNART HJÄRPNE, SSF, 08-605 60 00. REDAKTION: BERTH JOHANSSON, SSF 08-605 60 00, LARS-ÅKE LINDQVIST 031-23 33 50. GRAFISK FORM: BIRGITTA LINDGREN. ANNONSER: JAN-OLA SPONTON 031-87 83 10. PRENUMERATION HELÅR 235:- (10 UTGÅVOR 1994), NORDEN 330:-, UTANFÖR NORDEN 480:-/ÅR. SÄTTES IN PÅ POSTGIRONUMMER 27332-6. **PRENUMERATIONSÄRENDEN 031-23 33 50 MELLAN KL. 10-12.** PRODUKTION: PIR 87 AB, BOX 8346, 402 79 GÖTEBORG, 031-22 56 20. FÖRLAGSREDAKTÖR: ANDERS WERNESTEN. TRYCK: LAGERBLADS TRYCKERI AB. ISSN: 0346-1084. FÖR EJ BESTÄLLT MATERIAL, TEXT OCH BILDER ANSVARAS EJ. VID EVENTUELL BESKATTNING AV VINSTER I TIDNINGENS PRISTÄVLINGAR SVARAR PRISTAGAREN FÖR DENNA KOSTNAD.
DETTA NUMMER FÖRBJUDES. DET GÅR BRA ATT CITERA SIMSPORT EFTER TILLSTÅND AV REDAKTIONEN.

På kanten...

...träffade jag häromkvällen ett par föräldrar. De hade två barn som båda tyckte om att bada. Äldsta grabben hade lärt sig i simskolan och ville nu fortsätta i simklubben. Den yngste hade precis börjat första klass och nu hade kommunen dragt in simundervisningen. Föräldrarna hade hört talas om "En svensk simlinje" och tyckte det lät bra. Samtidigt var de lite osäkra hur de skulle göra med yngsta grabben. I skolan hade han börjat med Barnens Livräddningsskola från SLS och också blivit medlem i fortsättningen KUL, Klubben för Unga Livräddare. Kanske skulle han lära sig simma där i stället.

Problemet är bara att SLS inte finns på alla ställen där Svenska Simför-bundets simklubbar finns.

"En svensk simlinje" är ett utmärkt sätt att förbättra klubbarnas rekrytering och ta hand om simundervis-ningen när nu inte kommunerna klarar det längre. Simlinjen ger också en naturlig väg vidare i simidrottens alla möjligheter.

På en del platser där också Svenska Livräddningssällskapet, SLS, är verksam kan en konkurrenssituation uppstå. Det tycker jag är onödigt. För de flesta barn och deras föräldrar är det ointressant vem som står bakom simundervisningen och/eller träningen. För att därför få full effekt på simlinjen och SLS olika aktiviteter är därför samarbete en utmärkt väg.

Erbjud Simlinjen till alla barn som vill börja simma.

Erbjud kommunen simundervisning i klubbens regi med hjälp av Simlinjen.
Erbjud andra organisationer, som SLS, att få vara med om Simlinjen.
Erbjud de ungar som inte vill simma vidare eller tävla en fortsättning i samarbete med SLS. Då stannar vederbörande i simhallen eller dess närhet och kan efter simning, livräddning och annat rekryteras till ledaruppdrag. I den ena eller andra organisationen.

Svensk simning har idag inte råd att stelbent gå sin egen väg utan måste anpassa sig till andra tider och samarbeta för att bli heltäckande i respektive simhall. Oavsett det gäller simskola eller vattengympa för motionärer.

Gör inte vi det gör någon annan det.

Redan nu tar privata intressen över simhallar. Då gäller inte längre något ideellt utan då gäller det att tjäna pengar. Även om kompetensen saknas när det gäller simundervisning, simmotion eller vattengympa. Den som blir lidande är simklubben och dess medlemmar fastän det är där kompetensen finns.

Det är mycket en fråga om förtroende. Att lita på att någon annan gör sitt bästa av en uppgift eller en situation. Oavsett organisation. Den som känner förtroende gör ett bra jobb efter sina förutsättningar. Den som inte känner förtroende, utan känner sig kontrollerad, missar lätt och slutar i stället.

Lars-Åke Lindqvist

Rapport från

SK:s TRÄNARKONFERENS

Cirka 80 tränare från Kalix i norr till Trelleborg i söder fanns på plats i Västerås den 27-29 augusti för höstens viktigaste tränarmöte på svensk mark. Trots det stora deltagarantalet saknades namn som Dan Eliasson, Greg Conell, Björn Pettersson, Sven-Bertil Mattson, P-A Blomqvist, Anders Norling och Lars-Olof Hansson, för att nämna några.

SM-DM 25 m: 4x200 m fritt, 4x50 m medley
SM-DM-JSM-JDM 50 m: 50 m rygg, 50 m bröst, 50 m fjäril, 4x50 m fritt, 4x50 m medley
JSM-JDM 25 m: 50 m rygg, 50 m bröst, 50 m fjäril, 4x50 m fritt, 4x50 m medley, 100 m medley

Med anledning av tävlingsprogrammets upplägg-ning och omfång kommer SM och JSM 25 m att startas torsdag kväll 19.00 med lagkapperna 4x200 m fritt och 4x50 m medley i direktfinaler.

Konferensen hölls på Aros Congress Center mitt i centrala Västerås med hotell alldeles i anslutning till konferenslokalerna.
Förbundskapten Hans Chrunak och ansvarig för junior- och ungdomslandslag, Pär Gabrielsson, inledde fredagen med EM- respektive EJM-rapporter och utvärderingar. Som avslutning blickade Hans Chrunak framåt och talade om planerna fram mot OS i Atlanta, USA, 1996.
Största delen av lördagen tillägnades SK:s speciellt inbjudna gäst, Ulf Karlsson, friidrottstränare som tränat Ann-Louise Skoglund, Sven Nylander med flera världsartister. Huvudtemat var "planering", hur vi skapar topprestationer vid rätt tillfälle.
Det blev en väldigt intressant föreläsning. Kul att vi äntligen vågar gå lite över gränserna i svensk simning och tittar på vad de sysslar med i våra grannsporter. Nog kan vi lära oss ett och annat av det, men jag vet inte om det är av just friidrotten...
Efter lördagsförmiddagens huvudföreläsare var det dags för "Svensk simnings fader", Åke Lindhgren. Åke föreläste om träningsfilosofi, säsongsfilosofi och säsongsplanering m m. Det är alltid lika kul att lyssna på Åke även om han kanske denna gång höll en lite väl låg nivå. Intressant var det i alla fall.
Efter lunch var det Sven-Arne Selling och "träning a la Motala": Där fick vi ta del av framför allt Anders Holmertz utveckling och hans sätt att träna.
Sedan kom Hans Chrunak tillbaka en stund och föreläste lite mer kring EM och själva EM-uppladdningen. Efter det fick vi ställa frågor till alla i panelen, d v s Åke, Sven-Arne och Hans.
Som avslutning på lördagen kom Susanne Brokop och föreläste om skadeproblematiken vid EM i Sheffield och lite allmännt om skador och hur vi kan förebygga dem etc.
Som inledning på avslutningsdagen, söndag, fick vi en fin rapport från Mikael Holmertz och WSCA-clinicen på Hawaii, där olika guldtränare från OS i Barcelona var inbjudna. De fick berätta lite om sina simmare och deras sätt att bedriva simträning.
Efter Mikael var det Pia Zätterströms tur att förmedla lite kring temat "Svensk simlinje - var står vi idag?" Svenska Simförbundets nya folder presenterades och information gavs kring detta material.
Som avslutning på konferensen presenterades tävlingsgruppens nya förslag på tävlingssäsong av Jan-Olof Fahlén. Ett fint verk av gruppen men som programpunkt låg det, enligt många simtränare, fel i programmet. Det borde p g a sin omfattning ligga i början på konferensen så att tillfälle till diskussion kunde ges.
Bland annat var det många som reagerade på namnändringen till USM, som enligt förslaget skall ersätta det gamla traditionella Sum-Sim.
Vidare vill nog många ha reda på vad som egentligen gäller. Det som sades på konferensen eller det som står i förslaget.
Innehållet i det nya programmet är väldigt digert och väl genomarbetat och jag vill här passa på att ge en eloge till arbetsgruppen för ett fint arbete. Jag tror personligen att förslaget totalt sett är bra. Vi måste våga förnya oss, hitta nya vägar och våga satsa lite, eller som Mao Tse Tung brukade säga:

"När förändringens vindar blåser bygger vissa vindskydd - andra bygger väderkvarnar".

Sist ett tack till Matz Widerström som fick konferensen att flyta smärtfritt.

Per Holmquist

ORDFÖRANDE-KONFERENS -93

Bara 13 distrikt av Simförbundets 23 ansåg det vara värt att skicka representanter till ordförandekonferensen i Karlstad 9-10 oktober. De totalt 33 deltagarna med företrädare för SES, valberedning, styrelse, kansli och föreläsare fick sig ett digert program till livs under de två dagarna. Som nästan alltid var alla överens om att det återigen var dags för en ny satsning hemma i distriktet. Den här gången kändes det som om det också blir så på många håll.

Simförbundets ordförande Per-Axel Eriksson inledde på lördagsmiddagen med konferensens syfte och mål. Han redovisade svensk simnings svaga och starka sidor.
- Vi gör ett avstamp från en hygglig grund, idrottsmässigt med bra framgång och ett årsmöte med ekonomisk ryggrad och ett långssiktigt perspektiv. Därför kommer detta inte att handla om ett säck-och-aska-perspektiv.
Med hjälp av overheadbilder pekade han på vilka risker som finns i framtiden och hur dessa kan undvikas. Simförbundet har många starka sidor, som tränarutbildning, märkesförsäljning, en svensk simlinje, bredd, världsmästare och en bra ekonomi. Problemet är att behålla detta och samtidigt nå och utveckla hela simidrotten.
Genomgången av simidrottens olika aktiviteter grundade sig på tidigare presenterade dokument som "Simidrott 2000", "Handlingsplan 93-96", marknadsplanen med mera.
Slutsatsen av Per-Axel Erikssons anförande var att omvärlden snabbt förändras och att konkurrensen ökar. Den breddsatsning som Simförbundet gör får inte stoppas upp av ekonomiska problem. Därför är en fortsatt stabil ekonomi en förutsättning för simidrottens positiva utveckling.
Den sist visade OH-bilden berätadde bl a om:

"Svensk simidrott har stora framgångar att försvara, är bland de framgångsrikaste i världen. Vi vill behålla och utveckla den positionen. De idrottsliga målen för svensk simning sätter vi upp i form av medaljer och poäng. För att klara dessa och för att ha bredd på vå rsport måste vi se till att
Ingen simhall utan förening
- Ingen kommun utan simhall."



Thomas Jansson, styrelsen och Pia Zetterström, simkommittén, berättade om marknadsföring och simmärken. Till grund ligger Simförbundets marknadsplan och främst är det nu ökad försäljning av simmärken som gäller. "En svensk simlinje" är en del i detta men det pedagogiska programmet innebär också bättre rekrytering till föreningarna, utveckling av föreningarna och bättre ekonomi.
När Simkommittén startade projektet var målsättningen att fem föreningar under hösten skulle ha startat. I mitten av oktober var 20 föreningar med och fler är på väg.

Brigitta Lindström, styrelsen, informerarde om Simmärkeskommittén och dess arbete innan Olle Kylborn delade med sig av sina erfarenheter som Simförbundets projektanställde säljare med uppgift att besöka Sveriges alla bad.

Stig Olsson, Mölle och valberedningens ordförande gav en historik på ämnet distrikt eller region. Det var inte första gången. Som det ser ut idag gäller fortfarande argumenten från 1970- och 1980-talen om mer samarbete över distriktsgränserna.

Pia Zetterström och Barbro Olsson representerade en arbetsgrupp som bildats av UBK för att arbeta med föreningsutveckling. Arbetsgruppens sammanställning av gjorda undersökningar diskuterades livligt av konferensdeltagarna.

Roland Ekström, Södertörns SS, Birgitta Lindström och Ole Torstenson, Södertälje berättade om simklubben och kommunen.
Roland Ekström inledde med att redovisa de undersökningar som bl a Kommunförbundet gjort kring simhallarnas drift och ekonomi. Simidrotten har mycket att erbjuda men utnyttjar anläggningar som är dyra. I en allt snabbare takt väljer politikerna att förändra driftsformerna för anläggningarna och låter personal, föreningar eller näringsliv ta över driften.
Så har hittills hänt i Nyköping, Mölndal, Lerum, Helsingborg, Huddinge, Södertälje och Kalmar samtidigt som Stockholm, Sollentuna och Täby och

flera är på väg. Roland Ekström delade flitigt med sig av goda råd och det börjar nu bli bråttom för simmarsverige att bevaka sina intressen.

Thore Carlsson, SISU-riks, redovisade erfarenheterna från Utbildningsledarkonferensen där man bland annat diskuterat vad som kännetecknar en framgångsrik organisation. Det är viktigt att distrikten har ett utvecklingsarbete igång då det annars finns risk för stagnation. Vidare förändras omvärlden och utveckling behövs för att få stimulans i det dagliga arbetet. Budskapet till alla ordförande i SDF var:
"VÄnta inte med att ta tag i utvecklingsfrågor. Börja arbeta med dessa idag, det finns förväntansfulla utbildnings/utvecklingsledare där hemma".

Gunnar Werner, Internationella Simförbundets, FINA, generalsekreterare fanns på plats i Karlstad för att berätta om simidrotten i ett internationellt perspektiv. Det blev mest information om FINA:s organisation och om vad den gör. Det mesta arbetet handlar nu om VM i Rom nästa år, OS 1996 och världscupernas framtida utseende. 1994 står FINA bakom simmarnas World Cup med ca 200 000 dollar men från 1995 upphör detta.

Förbundsläkare Bengt Eriksson gav sin syn på den tragiska drunkningsolyckan i Kalmar med hjälp av fakta och erfarenheter från sitt besök där.

Tävlings- och utbildningskalendern presenterades och den efterföljande diskussionen handlade om när dessa planer skall vara färdiga och hur de skall presenteras.

Per-Axel Eriksson avslutade konferensen med att presentera styrelsens önskelista:

* Alla SDF bör utnyttja möjligheten till kontakt med andra SDF, dvs ett utökat samarbete.
* Använd nya kunskaper och ny information genom att snabbt sprida dessa till föreningarna i distriktet.
* SDF är en viktig kanal ut till Simmarsverige. Vill du ha stöd/ medverkan från Simförbundet centralt så gå till respektive kontaktperson. Varje SDF har ju en "fadder"

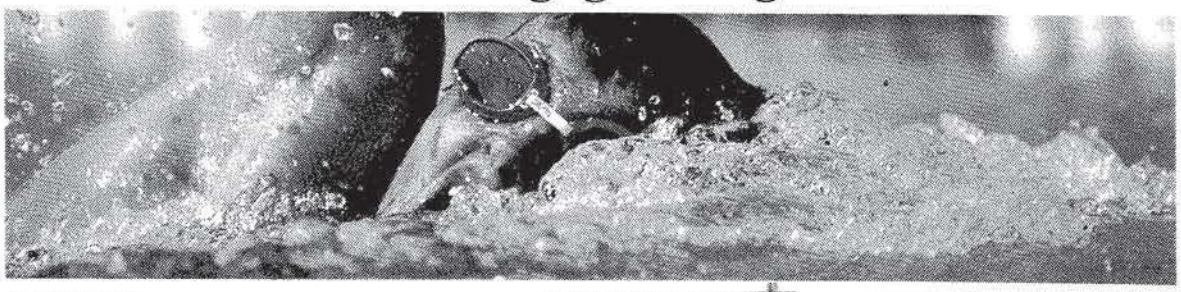
Lars-Åke Lindqvist

som också passade på att peka på hur viktigt det är att Simförbundet centralt får veta när något händer. Två olyckor fick vara exempel på hur infor-mationshanteringen borde gå till. En vädjan gick därför ut till de närvarande att meddela mig som även svarar för Simförbundets information. Internt och externt.

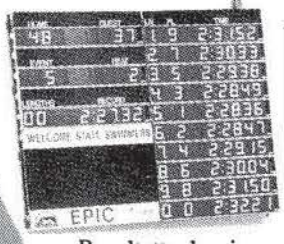
FOTO: LÅL

Colorado Timing ger dig skillnaden

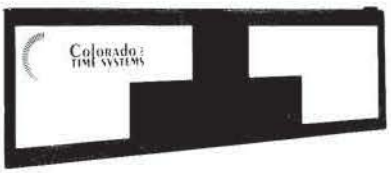
STRÖNEN REKLAMEBYRÅ



Referenser:
CTS mod. 4000 med stor resultattavla finns bl.a. i:
Rosenlundsbadet, Jönköping
Simhallsbadet, Helsingborg
Aq-Va-Kul, Malmö
Fyrishov, Uppsala



Resultattavlor i olika utföranden



Målplattor i olika storlekar



CTS modell 4000

* Program för simning, simhopp, konstsim, vattenpolo
* Datautgång för eget program
* PAL-signal till TV
* Kompatibel till andra resultattavlor
* All resultatservice enligt FINA:s regler

MALMSTEN AB
TRAINING EQUIPMENT

BOX 73 S-296 00 ÅHUS SWEDEN TELEX 480 10 TEMAB
TELEFAX 044 - 24 74 35 TEL. 044 - 24 71 50

Som föräldrar till ett simmande "barn" skulle vi vilja höra Simsports synpunkter på följande:

"Barnet" är gymnasiestuderande och anser sig f n inte hinna att sköta studierna samt att träna 9-10 pass i veckan. Valet från klubben var alla pass eller inget. Resultatet blev inget.
Simmaren är i år SM - JSM kvalad i tre grenar.
Frågan kan inte vara ny. Hur ser Ni på den? Kan detta vara en anledning till att "pensionsåldern" är så låg i simning?

"Parents"

Svar till "Parents"

Simning är en mycket krävande sport, kanske den mest krävande avseende tidsåtgång i unga år (läs gymnasium). Det är därför en svår balansgång för tränare, ledare, föräldrar samt aktiva att både tillgodose idrottens krav och samtidigt tillgodose skolans krav.
SK:s inställning är dock glasklar. Vi måste vårda alla våra talanger mycket ömt. Vilket innebär att alla måste hjälpas åt så att individuella lösningar kan användas.
Det finns många bevis på mycket framgångsrika simmare som lyckats väl i skolan. Det har då handlat om smart planering samt självklart stort engagemang från den aktive.
Frågan är alltså för komplex för att svara allt för generellt på men borde absolut gå att lösa.
Jag ställer givetvis upp och hjälper till om ni så vill.

Med simmarhälsningar
Thomas Jansson, SK-ordförande

INSÄNDARE

SLAVEN PÅ TRIUMFVAGNEN

I samband med EM sägs styrelsen för SSF ha fattat beslutet att simmarna skall få bonuspengar med medaljer man erövrar i internationella mästerskap. Detta är förträffligt, men bakom en simmares prestationer finns oftast en tränare. Denne offrar mycket tid på sin adepts träning. I själva verket är tränaren vid bassängen oftare än simmaren d v s varje träningspass. De svenska tränarna är jämförelsevis dåligt betalda. Räknar man all träningstid, förberedelser och obekväm arbetstid blir timpengen i själva verket mycket låg.

Jag tycker det är dags att kompensera tränarna lite för slitet, därför föreslår jag ett bonussystem för de tränare vars adepter har internationella framgångar enligt följande:

1. För varje simmare som tränaren kvalar in till internationella mästerskap: **2 000 kr**
2. För varje finalplats som simmaren når; **3 000 kr**
3. För medaljer vid EM; brons **5 000**, silver **8 000**, guld **12 000 kr**
4. För medaljer vid VM; brons **8 000**, silver **15 000**, guld **25 000 kr**
5. För medaljer vid OS; brons **10 000**, silver **30 000**, guld **50 000 kr**
6. För ER i kort bana; **10 000 kr**, lång bana; **60 000 kr**
7. För VR i kort bana; **20 000 kr**, lång bana; **75 000 kr**

När dessa mål uppnås i lagkapp delas summan med fyra och tränaren erhåller en del för varj esimmare han eller hon har med i laget.

Nu tycker säkert en del att detta blir oerhörda pengar. Låt oss därför räkna lite på en tränare från senaste EM. Sven-Arne Selling skulle ha tjänat följande pengar på Anders Holmertz framgångar:

Inkvalning =	2 000 kr
Finalplatser =	9 000 kr
200 m fritt, brons =	5 000 kr
400 m fritt, brons =	5 000 kr
4x100 m fritt, silver =	2 000 kr.

Totalt 23 000 kr som lite extra erkänsla för sin eminenta kunskap och sitt hårda slit. Är han inte värd det?

Detta system skulle bidra till att höja statusen för tränarna. Jag tycker att den svenska tränarföreningen skall jobba på att skaffa sponsorer m m för att bygga upp en fond för ändamålet.

LEP

Tränarskap - 10 poäng

Under 1992/93 har det pågått en kurs som arrangerats i samarbete mellan Bosön IFHS och Idrottshögskolan, fd GIH. Fem olika idrotter har bildat en klass; simning, gymnastik, golf, tennis, friidrott. Mycket av studierna har skett genom egen inlärning, inläsning och problemlösning (= hemläxa), men varje ämne har haft en väl ansedd och kvalificerad föreläsare. Cirka 1 gång per månad har vi haft gemensam undervisning med föreläsare, förlagd till en helg.

Från simsidan var vi fyra som deltog hela kursen; Anne Forsell, Peter Petterson, Christer Andersson, Ole Torstensson.

Det bästa med hela kursen har varit diskussionerna och utbytet av erfarenhet med tränare från andra idrotter. Idéerna om hur man skall träna, utföra, förbättra och förfina detaljer m m i sin egen träning har mångdubblats.
Man har fått ett betydligt bredare fält att plocka träningsmetoder från. Många nya bekantskaper med tränare som kan komma med nya och annorlunda lösningar på ett träningsupplägg eller träningsgenomförande.
Kort sagt; Den annars lätt klorinskränkta hjärnan har fått nya hjärnceller med en annan kvalité!

Vi som gått 10-poängskursen väntar nu på 20-poängskursen.
Visst det kostar på arbets- och tidsmässigt, men det är det värt. Även "kurstimmar" efter lektionstid var lärdom!
Du som får chansen att gå kursen om den dyker upp igen, ta den! Det är mer än väl värt mödan.

Hör gärna av dig om du vill veta mer.

Anne Forsell

EM i Sheffield -

ett mästerskap utan det mesta i ordningsväg

De i förhand förväntade svårigheterna i organisationen i detta EM infriades. Vi var dock förberedda på de minimala möjligheterna till träning före tävlingsstart som fanns i och med de fåtal bassänger som stod till förfogande. Vi hade därför vidtagit mått och steg för detta genom att låta simmarna komma till Sheffield endast två dagar före tävlingarnas början.

EM inleddes denna gång med simhopp och konstsim nästan en vecka innan simningen drog igång och tur var väl det. Jag vet inte annars hur arrangörerna skulle fått det hela att fungera. På detta sätt fick de länder som var tidiga med sitt manskap på plats uppleva det kaos som rådde vad gäller transporterna till arenorna.

SOM TUR VAR,

hade vi, visa av tidigare tävlingar, bokat in oss på ett hotell med gångavstånd till huvudarenan. De enda gångerna vi var beroende av transporter var när konstsimmarflickorna skulle åka till Leeds och träna en dag och genomföra sina figurer nästa dag. en resa på sju mil enkel resa.

Vid dessa "utfärder" fanns inga transportmedel. Våra två "attachéer", två personer som tilldelats vår trupp som hjälp, ställde upp första gången med egna bilar. Den andra gången fick vi på eget initiativ beställa transport och också själva betala, en kostnad på nästan 1 000 kronor.

Efter de första fyra dagarna omorganiserades transportsidan utan, som vi kunde se, större förbättringar. Här hemma brukar det vara så att om man beställer en transport till en viss tid så infinner sig denna vid den avtalade tidpunkten.

I Sheffield verkade det som den avtalade tiden var då chauffören hämtade sitt fordon, gud vet var, varför vi vid de tillfällen vi behövde transport blev hämtade ungefär 45 minuter efter avtalad tid.

SJÄLVA HUVUDARENAN,

där de flesta finalpassen gick, hade endast en publikkapacitet på cirka 2 000 personer. Arrangörerna fick därför bygga upp en läktare nere på poolside för att överhuvud taget få in de aktiva som inte skulle simma.



Ett tag var det rykten i svang att det skulle delas ut biljetter till de olika länderna efter storlek på trupp vilket skulle innebära att vissa av de aktiva som inte tävlade den dagen skulle bli utan plats. Dessa skulle i stället få följa tävlingarna på TV från ett utrymme någonstans i tävlingsarenan. Som tur var behövde man aldrig ta till det scenariot.

Själva resultatrapporteringen var tyvärr också i samma klass som transportsidan. Resultatlistor levererades cirka 2-3 timmar efter avslutad övning.

Vad gäller scoreboarden så fungerade den endast hjälpligt under simhoppstävlingarna men man fick till slut bukt med dessa problem också. Det är ju mycket svårt att följa en tävling med ett tjugotal hoppare om man inte ens får domarsiffrorna upplästa för sig.

JAG TROR DOCK

inte att de många frivilliga funktionärer som deltog hade något ansvar för de problem som uppstod. De gjorde nog så gott de kunde.

Det var i själva organisationen som det klickade. De funktionärer jag pratade med var mycket hjälpsamma och försökte på alla sätt att få fram de listor och den information jag var ute efter.

Rent idrottsligt tycker jag ändå att vi gjorde ett fantastiskt mästerskap. Det bästa sedan mitten av 1920-talet. Som ledare är det alltid en fröjd och en förmån att få vara med och se dessa elitidrottare som förväntas göra det omöjliga.

Jag tycker därför att det är synd när de drabbas av arrangörernas bristande organisation vilket kan störa en hel del i den viktiga uppladdningen inför en så viktig tävling som EM.

Lennart Hjärpne

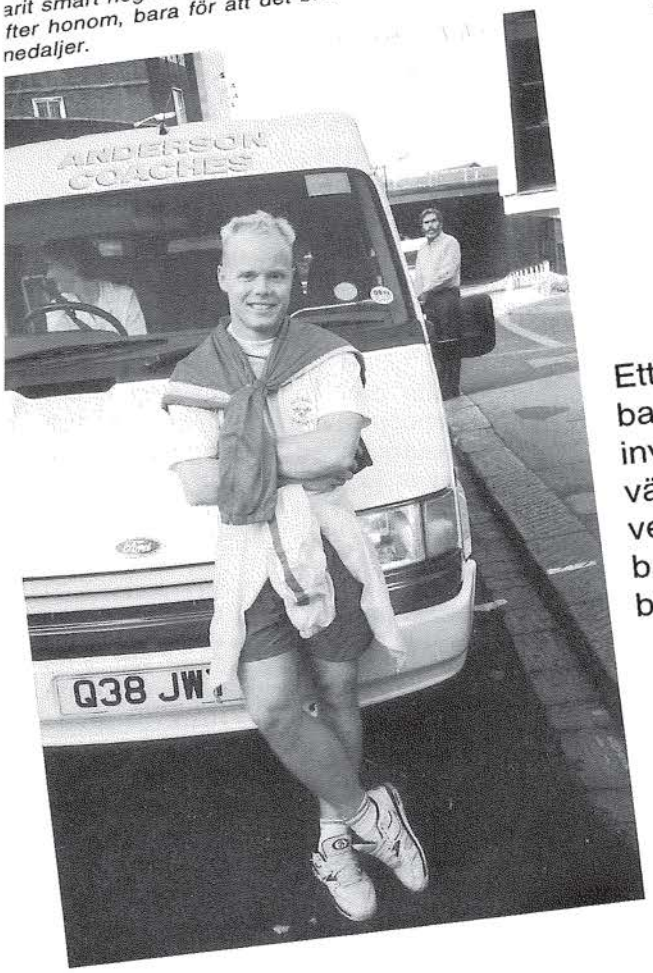
21st european championships

EM -93

Ett mästerskap är inte bara träning och tävling i bassängen. Det är betydligt mer. Transporter, officiell invigning, väntan, mat, samlingar, shopping, mer väntan och mycket annat. Sheffield hade under EM-veckorna inte så mycket att erbjuda utanför bassängen men den svenska truppen sysselsatte sig bra ändå. Med lite av varje. FOTO: LÅL

Sheffield'93

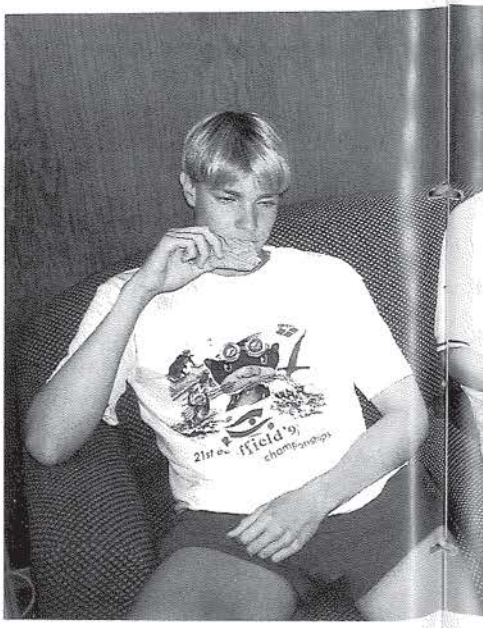
ej. Joakim Andersson har inte öppnat ısslinje men tyckte det var kul att någon arit smart nog att döpa sina små bussar fter honom, bara för att det blev ett par nedaljer.







Innan tävlingarna börjar är det invigning. Sara Lindholm bar den svenska flaggan mellan hopparna Josefine Askagården, Joakim Andersson och Jimmy Sjödin. Taktfast bakom följer Karin Lobenius och Marie Jacobsson. Efter tal av diverse höjdare blev det underhållning med ett medley av musicaler. Allt i den enorma arenan "Kuben" Sheffields svar på en blandning av Globen och Scandinavium med plats för 15 000 årskådare.



Hotel Novotel ställde upp på många sätt. Efter sista dagens finaler dukades en festmåltid upp, initierade av den svenska ledningen och en speciell matsedel trycktes. Tråkigt att så få aktiva uppskattade gesten eller kanske riktigare hade bråttom till partyt med vidhängade "fast-food".



MENU

Jonathan Sheard and his Team
at
Novotel Sheffield

CONGRATULATE

the

SWEDISH SWIM TEAM

on their Success during the

EUROPEAN SWIMMING CHAMPIONSHIPS

SWEDISH SWIM TEAM

8th August 1993

Roast Beef served with Yorkshire Pudding
French Fried Potatoes
Mixed Vegetables

***

Selection of Ice Cream and Sorbet Served with Fresh Fruit

***

Freshly Ground Coffee or Tea

novotel

Fredrik Letzler införde ett nytt simsätt på EM, 100 m fjitt. Ett par armtag fjäril, så frisim. Medleylaget diskades tyvärr så simsättet fick aldrig den spridning det förtjänade. I stället uppvaktades Fredrik av förbundskapten Chrunak med ett par badmössor med texten "CRISIS".





Inget ont om ryska kulstöterskor men som skönhetsupplevelse ligger de i lä även när de är i stöten. Överledare Thomas Jansson var även han imponerad av två av de främsta PR-representanterna för svensk simidrott; Ellenor Svensson och Linda Olofsson.



Therese Alshammar simmade inte bara fort hon hade också EM:s vackraste hatt eller mössa eller något. Fredrik Rosenholm var dock inte så imponerad utan tyckte det var bättre med knäckebröd och Kalles som flugits in från Sverige.



Konstsimmarna tränade flitigt dagarna innan simningen började. Då bassängen var ledig och de slapp åka buss några timmar. Sara Lindholm och Karin Lobenius flankerar här Marie Jacobsson som ger gåda råd inför parsimningen.

EN SIMMARFLICKAS DÖD

Riskerna med undervattensim

Av Bengt O Eriksson, Lennart Gullstrand och Hans Åström

B O Eriksson, docent, överläkare vid Barnkliniken, Östra Sjukhuset, Göteborg samt förbundsläkare, Svenska Simförbundet. L Gullstrand, tidigare simtränare, idrottsfysiolog, Riksidrottsinstitutet, Bosön, Hans Åström, docent, överläkare vid Thoraxfysiologiska kliniken, Karolinska sjukhuset, Stockholm, styrelseledamot i Svenska Livräddningssällskapet, SLS

En ung simmarflickas tragiska drunkning i Kalmar för några månader sedan har aktualiserat riskerna med simning, framför allt undervattensimning. För att belysa bakgrunden till vad vi tror hände, lämnar vi här en fysiologisk och medicnsk bakgrund. Men först en kort resumé om vad som hände och vad vi hittills vet.

Som sista moment i sitt morgonträningspass fick A- och B-gruppens simmare i Kalmar genomföra undervatensim. Simmarna delades upp i två grupper. Grupp 1 startade och av dessa kom en av pojkarna, Johan, att efter cirka 60 meters simning komma upp till vattenytan. Han vinkade med handen att han var uppe, som de var instruerade att göra, men sjönk sedan.

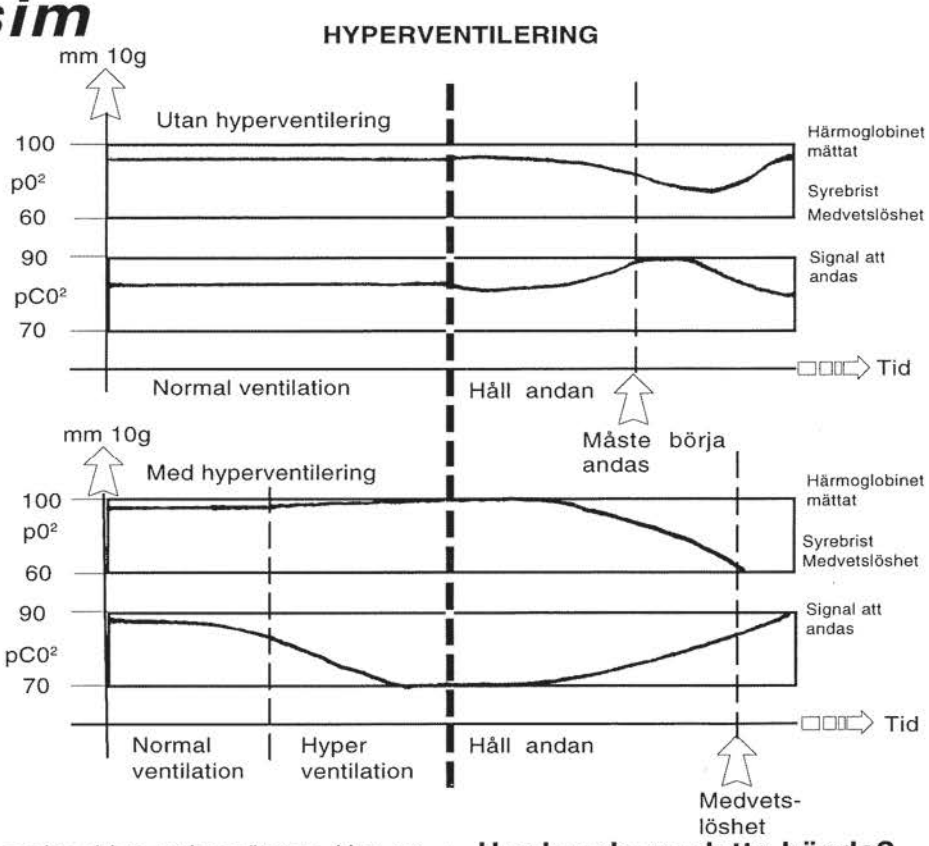
Tränaren beodrade omedelbart att några andra simmare skulle hjälpa honom upp. Han fiskades upp på kanten, kräktes, fick andningshjälp och man larmade ambulans.

Under tiden hade två flickor startat. Anna först och den andra något efteråt. När denna senare kom upp till ytan blev hon varse att något hade hänt med Johan och simmade bort till andra sidan av bassängen. Hon noterade inte vad som hade hänt med Anna.

Det tog därför ganska lång tid innan Anna saknades. Man fann henne på botten på den grunda delen av bassängen. Hon fiskades upp. Därvidlag konstaterades ganska snart att hon var död - hon hade ingen spontanandning, lungorna var vattenfyllda, ingen hjärtverksamhet och vida, ljusstela pupiller.

En ny ambulans, innehållande en erfaren narkossköterska, hade larmats. Återupplivningsåtgärder startades med intubering, konstgjord andning, hjärtmassage, tillförsel av läkemedel direkt in i blodet och återupplivningen fortsatte under transporten till sjukhus.

Först på Kalmar lasarett kunde man få igång hjärtat. Anna lades i respirator, men det blev mycket snart uppenbart att hon var hjärndöd och respiratorn kom därför att kopplas bort två dagar senare då det blivit hundraprocentigt klarlagt med så kallad fyrkärlsröntgen, att hon var hjärndöd.



Hur kunde nu detta hända?

För att förstå bakgrunden till detta måste vi gå in på viktiga fysiologiska mekanismer, som har betydelse för reglering av andning.

Kroppens alla celler behöver energi för att kunna fungera. Energin erhålls genom förbränning, (ämnesomsättning), av huvudsakligen socker och fett i närvaro av syre. Vid denna så kallade aeroba förbränning bildas i slutändan koldioxid och vatten.

Likaväl som syre måste tillföras cellen via pulsådern, (artär), måste koldioxiden bortföras från cellen via blodådern, (ven). Vid ökat energibehov såsom muskelarbete ökar behovet av syretillförsel och koldioxidbortförsel. Detta sker genom ökat blodflöde genererat av motorn i systemet, nämligen hjärtpumpen. Detta är den så kallade blodtransportören i systemet, "På- och avlastning" av syre respektive koldioxid sker i lungans små luftblåsor, (alveoler).

Transporten av de två livsviktiga gaserna koldioxid och syre till lutblåsorna kallar vi andning. De två transportsystemen, luft respektive

blod, arbetar på ett finurligt och komplicerat sätt ihop när ökade krav ställs, såsom vid muskelarbete.

Andningen

Vi skall titta lite närmare på regleringen av den ena transportören, nämligen andningen. Den styrs av ett överordnat reglersystem beläget i nedre delen av hjärnan - så kallat andningscentrum. Dess uppgift är att hålla den inre miljön lämplig beträffande syrgas och koldioxid.
Till detta finns särskilda känselkroppar, specifika för dessa båda gaser. Andningscentrum är känsligare för ändring i koldioxidtryck än för ändring av syrgastryck. Man kan enkelt uttryckt säga att organismen garanterar sin syretillförsel genom att låta kolsyran tjänstgöra som andningsstimulans.
Några enkla test kan åskådliggöra detta.
Återandas i en påse och du känner snart lufthunger. Detta beror på att koldioxiden ansamlas, inte att syrgasen tar slut. Motsatsen sker om man andas djupt och fort, hyperventilerar, varvid kolsyretrycket sjunker och stimuli minskar på andningscentrum och man kan hålla andan längre tid.

"Syrebrist - lyckorus"

Normalt finns ganska stora syredepåer i blodet, vilket gör att syretrycket ej sjunker lika snabbt som koldioxiden ökar då man håller andan.
Vid hyperventilation, t ex innan dykning, kan dock syrebrist inträda innan koldioxiden stimulerar andningscentrum (se fig.)Nervcellerna i hjärnan är extremt känsliga för syrebrist. Vid hastig syrebrist, som när blodcirkulationen upphör, förlorar man medvetandet efter 10-15 sekunder.
Vid mer långsam påkommen syrebrist, t ex hög höjd eller dykning, kan ett paradoxalt tillstånd inträda med lyckorus och ej naturliga handlingar som följd, t ex stanna kvar under vatten och t o m inandas vatten.
Detta kan vara en dödsorsak i det aktuella fallet.
Man kan också träna toleransen mot koldioxidökning, så att man förskjuter punkten, innan man måste andas, längre och längre bort. Därvid kommer man mycket farligt nära punkten där syrebrist i hjärnan kan uppträda. Den som tränar mycket undervattensimning kommer alltså att komma farligt nära syrebristnivån.
En människa, som inte är van simmare, har svårt att pressa sig så långt att syrebristproblem i hjärnan uppkommer. Den ovane simmaren tvingas upp till ytan för att ta ett andetag, medan en van simmare kan pressa sig längre och komma nära riskzonen.
I Kalmarfallet var det precis vad Johan gjorde. Kanske var det också vad som hände med Anna.
Tyvärr har ingen sett hur hon betedde sig innan hon dök i för att simma under vattnet. Den slutliga dödsorsaken, eller snarare mekanismen bakom hennes drunkning, är ännu inte klarlagd. Polisutredning pågår när detta skrivs.

Vad Councilman glömde

Varför tränade man nu undervattensimning i Kalmar? Ja, vi tror att orsaken till detta är Councilman, som 1975 lanserade begreppet "hypoxic-training", d v s träning med syrebrist. Councilmans teori var, att genom att låta simmaren simma i viss syrebrist, så skulle man nå högre puls/laktatnivå även med ganska långsamt tempo, vid vilken man kan hålla tekniken intakt.
Teorin var mycket tilltalande och många svenska och internationella simtränare har också prövat denna metod. Vad Councilman glömde när han lanserade "hypoxic-training", var att man riskerade syrebristproblem i andra delar av kroppen, framför allt i hjärnan med risk för medvetslöshet och drunkning.
Vi har i Sverige (Holmér och Gullstrand, 1979) testat Councilmans teorier på åtta simmare från Upsala Simsällskap. Därvidlag kunde man konstatera att vid så kallad reglerad andning, som skulle ge viss hypoxi, erhölls lägre puls- och laktatnivåer, d v s motsatsen mot vad Councilman tänkte sig.
Några simträningspositiva eller fysiologiska effekter av "hypoxic-training" förelåg således inte, utan snarare tvärtom. Rapport om detta lämnades också vid en elittränarkonferens 1980 och en rapport på svenska finns också skriven.
Tyvärr har inte dessa rön nått ut i alla hörn av simmarsverige. Med den stora respekt som svenska simtränare och ledare har till Councilman, som ju onekligen haft väldigt stora internationella framgångar och dessutom är professor i fysiologi, är det inte svårt att förstå att flera tränare har prövat denna metod.
Samtliga har dock gjort den erfarenheten att man inte når den effekt man avsåg och dessutom att simmarna fick problem med black-out, illamående, huvudvärk m m.
Svenska Simförbundet känner sitt ansvar, att vi inte tillräckligt klart varnat för denna träningsmetod. Annas död har i stället blivit en varningssignal, som borde ha lämnats tidigare.

Lär HLR

Hade Annas liv kunnat räddas? Ja, hade hon plockats upp tidigare ur vattnet hade stor möjlighet funnits. Det otroliga i Kalmarfallet var att Johan först fick medvetslöshet på grund av syrebrist, fick plockas upp ur vattnet och återupplivningsåtgärder startades.
Detta gjorde att ingen uppmärksammade Annas problem och tiden gick för långt. Hennes hjärta hann stanna, hjärnan fick oreparabla skador, vilket ledde till hennes död.
Händelsen är egentligen osannolik, att det skulle kunna drabba två simmare samtidigt, men på samma sätt som kärnkraftolyckan i Harrisburg var osannolik, kan naturligtvis en sådan här sak inträffa.
Det är därför viktigt för fortsatt planering av simträningen i klubbarna, att man har god kontroll av simmare som befinner sig i vatten. En ensam tränare eller ledare kan därför få problem genom att han eller hon inte har uppsikt över hela bassängen.
En annan viktig slutsats vi kan dra, är att alla simtränare och ledare bör kunna hjärt-lungräddning. I Annas fall hade det kanske inte hjälpt, eftersom tiden gått för långt. Men hade hon återfunnits tidigare hade återupplivning kunna rädda hennes liv. Anna fick kvalificerad återupplivning av ambulanspersonal, men hennes liv stod inte att rädda.
Svenska Simförbundet och SLS avser att i sina kommande kurser och konferenser för tränare och ledare både ta upp problemet med undervattensim, syrebrist i hjärnan, hyperventilation samt hjärt-lungräddning.

Det är vår starka förhoppning att en händelse som Annas inte skall behöva inträffa igen. Det tragiska är att den överhuvud taget har hänt.

HOLMERTZ OCH WERNER och sedan ...?

Sverige har sedan urminnes tider alltid haft bra lagkappslag på herrsidan, både på 4x100 m fritt och 4x200 m fritt. I den senare, som för övrigt kallas "simningens blå band", har både Anders Holmertz och Tommy Werner ingått i den blå-gula uppställningen sedan EM 1985 i Sofia. Nu gör kanske Anders och Tommy sin sista säsong i landslaget. Förhoppningsvis kröner de sina fantastiska simmarkarriärer med ett VM-guld i Rom just på 4x200 m fritt. Jag tror att segerchansen är ganska stor vid VM, kanske vår största.

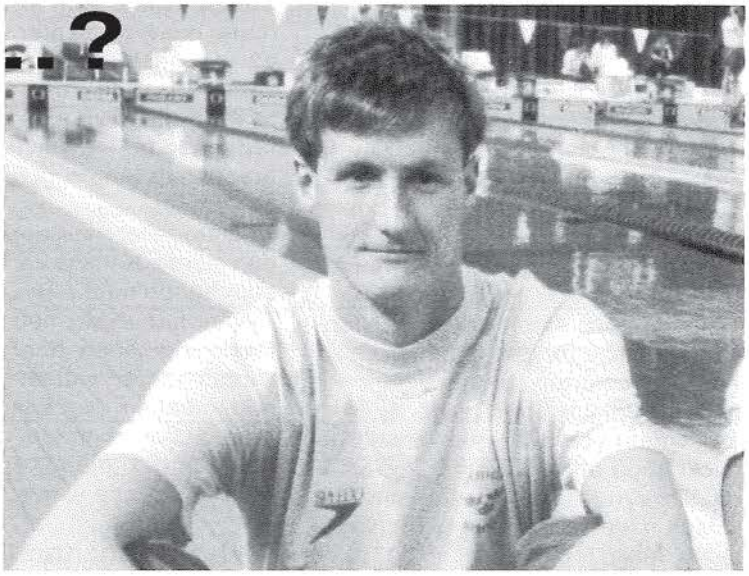


FOTO: BILDBYRÅN

Tyvärr så diskades kvartetten på 4x200 m fritt vid senaste EM, men ledde den lagkappen i drygt 375 meter. Troligen krävs cirka 7.13 för seger i Rom, men detta har de fyra grabbarna kapacitet att klara, helt klart.

Wallin på 1.49.6, Holmertz 1.46.6, Frölander 1.49.0 och Werner 1.48.0 ger ovan nämnda tid. Det fixar ni väl? Vid VM i Perth noterade Werner faktiskt 1.48.2 mot 1.49.7 i Sheffield i år. Största hotet kommer förstås från ryssarna, men här måste det varnas för Italien som på hemmaplan kommer att bli svårslagna. Italienarna noterade 7.20 i EM utan Gleria, EM 3:a 1991 på 200 m fritt, och Lamberti. Den senare sägs satsa enormt på VM i Rom, så vi får väl se om "Lampan" tänds i Rom.

Men det kommer att finnas ett "simmarliv" även efter Holmertz och Werner och då måste nya "4x2-grabbar" skolas in. Återväxt är ett myntat uttryck inom idrotten så hur är läget för svensk simning?

De etablerade lagkappssimmarna finns, Wallin, Frölander och Letzler, som utvecklas hela tiden, men sedan ...?

Sverige vann guld på 4x200 m fritt vid EJM 1992, det första lagkappsguldet i internationella mästerskap sedan

VM-KVAL

Danska Simförbundets Svömmeudvalg har presenterat de danska kvaltiderna till VM i Rom nästa år. Följande gäller under rubriken:

VM-KRAVTIDER

Disciplin	Herrer	Damer
50 m fri	0:23.19	0:26.29
100 m fri	0:50.79	0:57.29
200 m fri	1:50.49	2:03.19
400 m fri	3:54.79	4:19.09
1500/800 m fri	15:39.99	8:51.09
100 m ryg	0:56.89	1:04.09
200 m ryg	2:02.39	2:16.89
100 m bryst	1:03.19	1:11.69
200 m bryst	2:16.89	2:33.59
100 m fly	0:54.89	1:02.09
200 m fly	2:01.89	2:16.99
200 m IM	2:05.09	2:20.19
400 m IM	4:25.59	4:55.09
4x100 m fri	3:24.09	3:50.79
4x200 m fri	7:27.09	8:16.79
4x100 m medley	3:46.09	4:15.09

WSCA Sweden

MEDLEMSMÖTE

Den svenska delen av världstränarföreningen, WSCA, kallar till medlemsmöte den 20 november, kl 21.00, på hotell Ekoxen, Linköping.

Styrelsen

NU ÄR DET 9 MÅN KVAR

1 december är det 9 månader kvar till VM.

I simning, simhopp, konstsim, polo och långdistans.
I Rom.

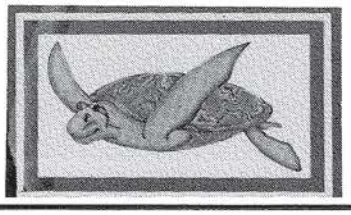




FOTO: BILDBYRÅN

EM 1962, då guldet även då kom på 4x200 m fritt för herrar. Vad har då "guldgossarna" från EJM presterat i år?
Här följer en jämförelse mellan EJM-92 och årets resultat.

Här är det framför allt Lundström och Eliasson som med sina tider under 1.54 knackar på "seniordörren". Lundström ingick i EM-truppen i år, men fick inte chansen att visa upp sig inne i laget i försöken då det var direktfinal i Sheffield. Dessutom blev Jonas tyvärr sjuk under vistelsen i Sheffield, vilket visade sig i hans resultat på 400 m, cirka 4 sekunder sämre än i SM.
Under 1994 vill vi se någon, helst flera, av grabbarna göra nedåt 1.52 - 1.52.5 och vara med och kämpa om en plats i VM-truppen. Det kan vara bra att ha lite rutin när det drar ihop sig till EM 1995 i Wien och kampen där om medaljer på 4x200 m fritt.
Vid sidan av ovan nämnda simmare finns det flera som i somras på SM noterade 1.54 - 1.55. Här är Martin Andersson från Ängelholm ett nytt intressant namn. Han noterade 1.54.16 i SM-försöken.
För att kunna fylla det eventuella tomrummet efter Holmertz och Werner behövs 4-5 herrar på tider omkring 1.52.5 - 1.53.0 på ute-SM 1994. Då finns ett slagkraftigt lagkappslag till EM 1995.
Vid inne-SM 1992 i Norrköping var det endast fem man som simmade under 1.51 på 200 m fritt i kort bana. Som jämförelse kan nämnas att vid SM 1989 i Malmö noterades åtta tider under 1.50.
På Linköpings-SM i slutet av november vill vi se minst 10-12 man under 1.51 för att vi skall kunna se ljust på framtiden vad det gäller 4x200 m fritt. Jag tror att vi får se det. Det känns så.

Berth Johansson

FOTO: Thommy Nyhlén, Bildbyrån.

	Tid EJM-92	Bästa tid -93
Christoffer Eliasson	1.54.98 starten	1.53.85 start på SM
Johan Backlund	1.54.84 2:a sträckan	1.56.48 Canet i maj
Conny Mattsén	1.56.62 3:e sträckan	1.56.38 start på SM
Jonas Lundström	1.54.11 4:e sträckan	1.53.71 försök på SM
		1.53.03 4:e sträckan på SM

INTRESSERAD AV VM I ROM 1994?

Efter de stora framgångarna vid senaste EM i Sheffield drar det ihop sig till VM i Rom 1994. Då Rom också är ett populärt resmål för turister så har vi planer på att arrangera SUPPORTERRESOR till VM-94!

VM arrangeras 1-11/9 enligt följande:

- Hopp 1-8/9
- Konstsim 2-5/9, 7-11/9, vilodag 4/9
- Simning 5-7/9, 9-11/9, vilodag 8/9
- Polo 2-10/9
- Långdistans 8/9

Invigningen är den 1/9, torsdag och avslutningen den 11/9, söndag.

Det kommer att finnas valmöjligheter vad det gäller resan, charter eller reguljärflyg, för det sistnämnda måste man dock vara borta lördag-söndag, 3-4/9 eller 10-11/9.

I researrangemanget kommer följande att ingå:

- Flygresa Stockholm/Köpenhamn - Rom t o r
- Busstransfer Roms flygplats - hotellet t o r
- **** hotell eller turistklasshotell, båda alternativen inkluderar frukost
- Seriebiljett till VM-tävlingarna, hopp, konstsim, simning eller polo.

När vi sett hur stort intresset är för detta arrangemang återkommer vi med olika prisalternativ som du kan välja mellan.

TA CHANSEN ATT SE VM 1994 PÅ PLATS I ROM!!!

Är Du intresserad? Kontakta Berth Johansson på Svenska Simförbundets kansli, tel: 08-605 63 83, senast 1 januari 1994.



Miwex i Jönköping meddelar ...

ESSENUOTO lanserar hösten 1993 ny baddräktsrygg. Den nya modellen har breda axelband, går högt i halsen och har spänne i nacken. Baddräkten är slimmad och ger simmaren stor rörlighet.

Essenuoto marknadsförs av Miwex Fritid genom Margaretha Junefelt och Sim & Bad genom Tony Bergendahl.

Speedo Club Outfit

SPEEDO som är den ledande leverantören inom tävlingssimning har nu kommit med "Speedo Club Outfit".

"Speedo Club Outfit" innebär att det nu är möjligt för simklubbarna att profilera sin simklubb i klubbfärger från badbyxa/dräkt till overaller/väska.

Speedo håller lager av overaller, väskor och ryggsäckar vilket ger möjligheter för de småklubbar som inte har möjligheter till volymköp.

Baddräkter/byxor syr Speedo upp på beställning. Alla olika ryggalternativ på dräkter finns att få. Minivolym är endast totalt 50 plagg.

Vill ni veta mer?

Kontakta din sportaffär eller Seger United, 0321-702 00, så förmedlar vi kontakt eller ger dig den information som önskas.

SPLIT VISION

När Kieren Perkins noterades för sitt världsrekord på 1500 m fritt i juli, 14.26.52, 25 m bassäng, så var det hans sjunde världsrekord på de senaste 18 månaderna. Här är hans mellantider:
100 m 55.12
200 m 1.52.85 (57.73)
300 m 2.50.95 (58.10)
400 m 3.49.34 (58.39)
500 m 4.47.72 (58.38)
600 m 5.45.84 (58.12)
700 m 6.44.29 (58.45)
800 m 7.42.64 (58.35)
900 m 8.40.75 (58.11)
1000 m 9.38.93 (58.18)
1100 m 10.36.71 (57.68)
1200 m 11.34.82 (58.11)
1300 m 12.32.79 (57.97)
1400 m 13.30.67 (57.88)
1500 m 14.26.52 (55.85)

Tufft kortbane-VM Australien kommer starkt

Vid de australiska mästerskapen i Melbourne i slutet av augusti på 25 m bana nåddes många bra resultat. Mästerskapen var också uttagning till Kortbane-VM på Mallorca 2-5 december.

Förutom Phil Rogers två världsrekord, 100 m bröst - 59.07 och 200 m bröst - 2.07.80, (mellantider på 200 m bröst: 29.17 - 1.01.52 - 1.33.96), kan följande resultat nämnas:

Kieren Perkins
400 m fritt - 3.42.26

Matthew Dunn
200 m medley - 1.57.67
400 m medley - 4.08.12

Susan O'Neil
100 m fritt - 54.23
200 m fritt - 1.56.72
100 m fjäril - 59.11
200 m fjäril - 2.08.18

Samantha Riley
100 m bröst - 1.07.84

Rebecka Brown
200 m bröst - 2.24.99

USA sänder 20 simmare till kortbane-VM

US Swimming har beslutat, efter att från början sagt nej, skicka 20 simmare till historiens första VM i kort bassäng, 2-5 december i Palma. Några simmare är välmeriterade både från OS och VM och världsrankade. Här följer några exempel:

DAMER

Janet Evans
OS, VM 1:a, världsrekordhållare på 400/800 m fritt m m. Världsetta i år på 400 m och 800 m fritt.

Angel Martino
OS 3:a på 50 m fritt, OS 1:a på 4x100 m fritt, 6:a -93 på 50 m fritt med 25.63

Allison Wagner
2:a -93 i världen på 200 m medley med 2.12.54, 5:a på 400 m medley med 4.41.22.

HERRAR

Jon Olsen
OS 4:a på 50 m fritt, OS 1:a 4x100 m fritt och 4x100 m medley, världstrea på 100 m fritt i år med 49.33, 6:a på 50 m fritt med 22.52. Dessutom 2:a i världen på kortbana på 100 m fritt med 48.25.

David Fox
22.30 på 50 m fritt och en 3:e plats på -93 års ranking.

Mark Henderson
Världstrea på 100 m fjäril, 53.59, VM 1:a 1991 på 4x100 m medley och 4:a på 100 m fjäril i Perth.

Eric Wunderlich
Har noterat 1.02.21 på 100 m och 2.14.45 på 200 m bröst, vilket gen en 5:e respektive 6:e plats på 1993 års världsranking. VM 1:a i Perth på 4x.100 m medley, 5:a på bröst, 1.02.05.

Tripp Schwenk
Rankad 5:a i världen 1993 på 100 m rygg med 55.45.

Berth J

FEM ÅR RÄCKER

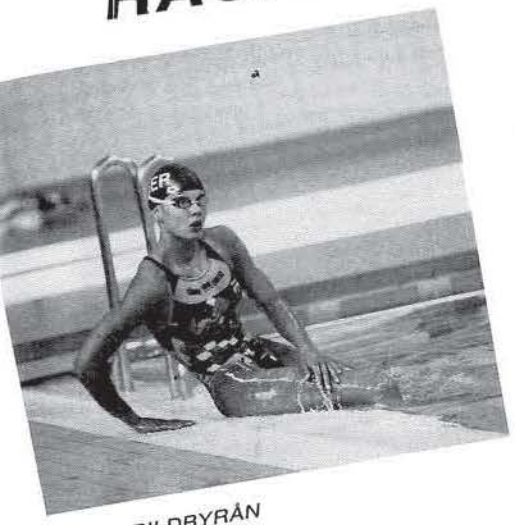


FOTO: BILDBYRÅN

Tysklands 15-åring, Franziska van Almsick, redan en av världens mest framgångrika simmare när det gäller resultat, medaljer och pengar, tänker inte hålla på så länge till.
Hon tog sex guld vid EM i Sheffield och är stor idol i sitt hemland. Sponsorerna slåss om tonåringen från Berlin. Före EM hade Franziska sponsorkontrakt för nästan fem miljoner kr om året.
- Jag skall vara med i fyra-fem år till. Det är för många gamlingar runt 25 år som slåss i bassängerna och jag vill inte bli som dem, säger Franziska.

Ingen mer Summer

USA simstjärna Summer Sanders har dragit sig tillbaka och lagt baddräkten på hyllan. Hon tog guld på 200 m fjäril, silver på 200 m medley och brons på 400 m medley vid OS i Barcelona förra året. Dessutom simmade hon 100 m fjäril på 59.83 vid amerikanska mästerskapen i år. Nu tycker hon att det räcker.

PAN PAC MEET

Lagkapperna!

Inför nästa års VM i Rom på lång bana kan Stilla Havsmästerskapen i Kobe, Japan, ge en liten fingervisning vad som behövs när det gäller lagkapper. Det som de svenska simmarna var så duktiga på vid EM i Sheffield för några månader sedan.

4x100 m fritt, damer, (Sveriges tid på EM 3.45.33 2:a)

USA	3.42.56
Valerio	56.58
Haislett	55.89
Martino	55.24
Thompson	54.84
AUS	3.46.20
Windsor	57.52
Ryan	56.57
Sullivan	56.24
O'Neil	55.87
CAN	3.47.55
Limpert	56.78
Shakespear	56.59
Levesque	57.32
Malar	56.86
JPN	3.48.19
Minamoto	57.52
Maehara	57.91
Nakano	56.93
Chiba	55.83

4x200 m fritt, damer, (Sveriges tid på EM 8.08.82 2:a)

USA	8.06.28
Haislett	2.00.41
Evans	2.02.37
Anderson	2.01.80
Thompson	2.01.70
AUS	8.08.73
O'Neil	2.01.27
Gartrell	2.03.01
Windsor	2.02.90
Lewis	2.01.55
JPN	8.08.74
Miyaji	2.01.65
Kolkawa	2.04.94
Goza	2.02.92
Chiba	1.59.23
CAN	8.10.65
Limpert	2.02.45
Barbeau	2.02.59
Shakespear	2.02.88
Malar	2.02.73

4x100 m medley, damer, (Sveriges tid på EM 4.12.45 5:a)

USA	4.04.90
Loveless	1.01.33
Nall	1.09.63
Thompson	58.70
Martino	55.24
AUS	4.08.10
Stevenson	1.02.84
Riley	1.09.45
Thomas	1.00.19
O'Neil	55.87
JPN	4.10.08
Kolkawa	1.03.06
Kasyua	1.10.50
Shito	1.01.07
Chiba	55.45
CAN	4.13.47
Walters	1.04.21
Cloutier	1.09.80
Evanetz	1.01.70
Limpert	57.76
	(5678 ind)

4x100 m fritt herrar, (Sveriges tid på EM 3.19.33 2:a)

USA	3.17.50
Hudepohl	49.68
Pepper	49.49
Fox	49.57
Olsen	48.76
AUS	3.20.53
Fydler	49.93
Lange	50.26
Baildon	49.78
Dunn	50.56
CAN	3.22.01
Goulet	51.45
Kondziolka	50.74
Clarke	49.98
Braknis	49.84
NZL	3.25.79
Steel	50.56
Loader	51.76
Ford	52.61
Bray	50.86

4x200 m fritt, herra, (Sveriges tid på EM 7.16.60, diskv 2:a i mål)

USA	7.18.65
Burgess	1.51.54
Eckerman	1.49.71
Taner	1.49.75
Davis	1.47.96
AUS	7.25.11
Perkins	1.50.81
Pieters	1.50.96
Allen	1.51.43
Dunn	1.51.91
NZL	7.26.28
Steel	1.52.83
Bray	1.50.15
Ford	1.53.48
Loader	1.49.82
CAN	7.30.48
O'Hare	1.51.96
Ward	1.52.85
McFarlane	1.52.39
von Richter	1.53.28

4 UNDER 50

Brasilien slog det svenska världsrekordet på 4x100 m fritt från 1989, 3.14.00. Det har vi berättat om tidigare. I Santos nådde kvartetten 3.13.97 med dessa mellantider:
Borges - 48.19, *Scherer* - 47.95, *Souza* - 49.37, *Ferreira* - 48.46.
Gustavo Borges, OS-tvåa 1992, noterade några dagar tidigare 47.94, världsrekord. Det gamla hölls av tysken Michael Gross, 48.2 från 1985.

I väntan på nästa OS...

De Olympiska Spelen är världens största idrottsarrangemang. Om vi kallar det en tävling, så är det fantastiskt att själva valet av spelplats om sju år tilldrar sig en hel världs uppmärksamhet. Och att Stockholm funderar på att söka denna tävling fyra år senare fyller helsidor i tidningar och engagerar människor på alla nivåer. Kanske för att den Olympiska rörelsen blivit till något mer än en idrottstävling. Mellan varje Olympiskt Spel pågår många olika aktiviteter, arrangerade av Internationella Olympiska Kommittén, IOC, med dess president Juan Antonio Samaranch i spetsen. IOC är idag den enda multinationella rörelse som åstadkommer något över hela världen, för hela världen, när inte världsförbundet, FN, klarar sina uppgifter. Även om uppgifterna många gånger är väsensskilda. När idrottsmännen och -kvinnorna förbereder sig under de fyra åren mellan spelen, själva Olympiaden, får tränare, ledare och andra möjlighet att lära sig mer om den olympiska rörelsen. Här följer två reportage från sådana övningar. I väntan på nästa OS.

Red

OLYMPISK SESSION I ANTIKENS OLYMPIA

En kulen höstlördag i mitten av september åkte ett tjugotal förväntansfulla deltagare till Aten i Grekland med slutlig destination Olympia. Internationella Olympiska Akademin, IOA, hade inbjudit Sveriges Olympiska Akademi, SOA, att sända deltagare till en olympisk session vid sin egen anläggning några kilometer utanför Olympia.



FOTO: Lennart Hjärpne

Deltagarna skulle under en knapp vecka genom föreläsningar och diskussioner lära sig mer om olympism och ursprunget till dagens olympiska spel. Förutom medverkande från SOA fanns också deltagare från 14 olympiska specialförbund.

Anläggningen i Olympia, som ägs av IOA, bedriver kursverksamhet och genomför årligen internationella sessioner för yngre deltagare som utses av de nationella olympiska akdemierna.

IOA genomför även speciella sessioner i olympism för nationella olympiska kommittéer, internationella idrottsförbund, idrottsmedicinska kommittéer, tränarorganisationer, journalister etc samt sessioner som indirekt är relaterade till olympism för att säkerställa de olympiska idéerna.

Olympia är en liten ort, eller snarare by, på västra Peloponessos i södra Grekland. Varför just Olympia blev den främsta av alla kultplatser i antikens Grekland är det ingen som vet. Många legender har genom åren florerat om uppkomsten av de olympiska tävlingarna.

SESSIONEN INNEFATTADE

förutom föreläsningar även besök till utgrävningarna, muséet i Olympia och andra historiska platser. Programmet var väl planerat och varvade föreläsningar och diskussioner med trevlig samvaro och utbyte av erfarenheter mellan deltagarna i de olika förbunden.

Inkvarteringen var enkel men gästvänlig. Hela området var mycket rofyllt och bestod av stora grönområden varvat med rekreationsmöjligheter som fotbollsplan, pool och volleybollplan.

Efter en övernattning i Aten gick färden mot Olympia. en resa på 320 kilometer där vi bl a passerade Korintkanalen, ett byggnadsverk som redan kejsar Nero på sin tid hade planer på men som inte byggdes förrän i slutet av 1800-talet.

Den första dagen i Olympia började med en högtidlig öppningsceremoni i olympisk anda med kransnedläggning vid monumentet av Pierre de Coubertin, grundaren av de moderna olympiska spelen. Därefter följde välkomsttal och föreläsning av rektorn vid anläggningen, Kostas Georgiadis, om den olympiska akademins historia. Gösta Gärdin, ordförande i SOA, informerade om SOA och om den olympiska rörelsen internationellt varefter Inger Lindholm, ledamot i SOA, reflekterade kring ledarskap över gränserna och fick igång en bra debatt bland deltagarna. Inger pratade mycket om förhållandena i olika länder och hur viktigt det är att man vet hur man beter sig i olika kulturer vilket är en mycket viktig kunskap när man kommer till främmande länder, både för ledare och aktiva.

DEN ANDRA DAGEN

föreläste Kostas Georgiadis om historia och filosofi kring antikens olympiska spel och Ture Widlund,

ledamot i SOA, gjorde en tillbakablick på Coubertin och hans hårda och obevekliga kamp att återigen få igång de klassiska olympiska spelen.
Eftermiddagen ägnades åt ett besök vid antikens Olympiastadium och en guidning i det antika olympiska muséet.
Den tredje dagen berättade Ove Karlsson, ledamot av SOA, kring val av OS-arrangör. Därefter genomfördes en gruppdiskussion kring detta ämne. Eftermiddagen ägnades åt fria aktiviteter i den rofyllda miljön.
Den fjärde dagen inledde Ove Karlsson med en genomgång av de idrotter och grenar som står på det olympiska programmet. Diskussion uppstod kring viktiga ämnen som doping, TV:s inblandning och utveckling m m. Därefter hade Inger Lindholm organiserat en aktiv samvaro i poolen där fyra lag tävlade i simning, konstsim(!) och simhopp. Inger var själv omutbar domare och iklädd både lagerkrans och fotsid klänning. Ett mycket muntert och uppskattat inslag som främjade lagandan bland deltagarna.
Eftermiddagen ägnades åt en gruppdiskussion kring ämnet "Hur kan vi utveckla och påverka SOA". Diskussionen bedrevs i tre olika grupper och avslutades med en redovisning inför hela gruppens deltagare. Det visade sig att många bra förslag kom fram och Gösta Gärdin skrev flitigt ned alla synpunkter under redovisningens gång.

RESAN TILL ATEN

gick via Delfi. Många känner säkert till oraklet i Delfi som under lång tid hade ett stort inflytande även utanför Grekland. Delfi, som också har kvar ett otal minnesmärken från antiken med stadion och andra byggnader, ligger otroligt vackert högt upp på berget Parnassos sydsluttning. Området innefattar också ett museum med många vackra antika föremål.
Vi lyckades få fatt i en guide som på ett mycket karakteristiskt sätt berättade om historien kring platsen och de många osammanhängande uttalanden som oraklet en gång i tiden gjorde. Dessa uttalanden togs sedan om hand av prästerna och omformulerades i tvetydig versform.
Alla deltagare var efter sessionen överens om att detta var en upplevelse som man inte velat vara utan. Bara detta att få komma till antikens högborg för olympiska spel och uppleva ruinerna efter den skådeplats som en gång var den främsta kultplatsen i historien var överväldigande.
Det var inte svårt att föreställa sig hur det en gång i tiden hade varit. Trots att byggnaderna genom århundraden raserats, bl a genom både jordbävningar och översvämmningar, hade utgrävningsarbetet gjort det möjligt att rekonstruera platsen. Inte fysiskt men dock modellmässigt och kunde ses i muséet. En fantastisk arena dit människor kommit från när och fjärran för att deltaga.
Att i månskenet stå och beskåda området var som att förflytta sig långt tillbaka i tiden och uppleva den tidens skådespel.

ATT SPRIDA LÄRAN

om den olympiska tanken och de idéer som en gång fanns kring de olympiska spelen är en utmaning. Vi alla som deltog kände oss dock villiga att anta denna utmaning.
Nu är det upp till oss och till de övriga svenska deltagare som haft förmånen att besöka Olympia genom åren att tillsammans med SOA vidareförmedla de olympiska idéerna till andra, såväl aktiva som ledare och andra människor som kommer i kontakt med de olympiska spelen.

Lennart Hjärpne

ETT BESÖK I OLYMPIA NÅGRA TUSEN ÅR SENARE

Varje år skickar Sveriges Olympiska Kommitté, SOK, ut en inbjudan till Internationella Akademins session i Olympia i Grekland. I februari får alla specialförbund denna och det är fritt fram för alla under 35 år att söka. IOK betalar för två deltagare och SOK för ytterligare två. Med lite tur och få sökande, hade jag turen att tillsammans med tre andra bli vald. Under värsta högsommarvärme, 40 grader, tillbringades en dag i Aten, för att sedan med hjälp av buss efter fem timmar komma fram till Olympia, där vi tillbringade två veckor.



FOTO: Lennart Hjärpne

Akademins anläggning, som närmast går att jämföra med Bosön, ligger på halvön Peloponessos västra kust. Den är belägen på bergssluttningen strax ovanför de antika skådespelens plats, vilket tillsammans med en enorm konstbevattning gör området till en oas med ständig närhet från de gamla grekiska gudarna.
Tänk att få gå i samma fotspår som Zeus och Hera, springa på samma tävlingsarena som Herakles en gång gjorde.

FRÅN BÖRJAN

utgjordes tävlingarna endast av löpning men efter hand, 700-talet f Kr, tillkom brottning, pentathlon, femkamp, boxning och hästtävlingar. 67 e Kr förekom på kejsar Neros begäran, tävlingar i spel på lyra, litteratur och tragedier. Dess spel ogiltigförklarades senare.

Under den antika tiden krigades det precis som nu, men när man reste till Ellis, som var en neutral stat, lade alla ner sina vapen och levde i fred under spelen. Kvinnor, som ej ägde tillträde till området, straffades med döden genom att störtas utför berget Typrems klippor. En kvinna, Ferenike, trotsade förbudet 404 f Kr, eftersom hon ville se sin son delta. När han vinner kan Ferenike inte låta bli att dölja sin glädje och blir därför avslöjad, trots sin förklädnad. Eftersom Ferenikes tre bröder och far var Olympiavinnare, skonas dock hennes liv, men följden av detta blir att alla tävlande och tränare måste vara nakna. En kvinna tillåts övervaka tävlingarna från en speciell läktarplats. Hon var prästinna och enlilgt sägnen blind.

Detta är som ni förstår endast ett axplock från den gamla gudasagan och platsen runt byn Olympia "dräller" av påminnelser från den tiden, både utomhus och på muséet.

TILLBAKA PÅ SKOLBÄNKEN

Varje morgon väcktes vi av grekisk musik. Vi bodde i 2- eller 6-bäddsrum, mycket fräscha och fina och med nyheten för året, air-condition. Alla måltider serverades i en stor bullrig matsal under ett frenetiskt tempo.

Fram till klockan ett lyssnade vi, cirka 180 deltagare, på olika föreläsare och deras tolkningar av de ämnen som sedan diskuterades i grupper. Med hjälp av simultantolkning kunde man välja det språk som passade en själv bäst, engelska, franska, grekiska eller spanska. Deltagarna, som var från världens alla hörn, bestod inte enbart av elitidrottsmän som jag trodde, utan mest av läkare och studerande. De flesta hade också haft väldigt hård konkurrens hemma i sina respektive länder för att få förmånen att komma hit.

SIESTA VID POOLEN

Varje dag mellan 13 och 17 var vi lediga. Tiden kunde fyllas med avkoppling vid poolen med solskyddsfaktor 12, volleyboll, tennis, pingis, basket eller en liten slummer på rummet. Allt efter som tiden gick fick man även ta till dessa timmar till förberedelser för gruppdiskussioner eller renskrivning av gruppens arbete, som sedan samlades in.

I grupperna diskuterades ämnen som "Vad är olympism?, Vad är den olympiska idén?, Är det möjligt att förebygga rasism med olympismens regler?", med mera. Svåra ämnen som ni märker och inte helt lätta att svara på.

Eftersom alla diskussioner fördes på engelska bör man ha lätt för att tala och förstå, annars blir det svårt att tillgodogöra sig innehållet. Under dessa timmar, fram till ca 18.30 varje dag, halkade vi ofta in på olika seder och bruk från våra olika kulturer. En del saker som för länder i Afrika är fullständigt naturliga kan tyckas som rena vansinnet för oss och vice versa.

IDROTT PÅ LEK OCH ALLVAR

direkt efter diskussionerna pågick en sjudande massa av olika aktiviteter. Turneringar i sporter, besök i konststudion, där man kunde skriva dikter eller måla, eller träningar inför "social evenings". Nästan varje kväll efter middagen kl 20, hände något på akademin. "Social evenings" var kvällar där de länder som ville gjorde framträdanden eller spex, (vi visade svenskt midsommarfirande), musikaliska framträdanden, filmvisning eller liknande.

Detta hindrade givetvis inte oss frusna nordbor från att nästan varje kväll njuta av de varma kvällarna med en promenad på becksvarta vägar ner till byn. Affärerna var ofta öppna till midnatt, vilket gjorde att man gärna satt på byns huvudgata med en förfriskning och tittade på folk.

I början tog vi med oss ficklampa vid dessa promenader, men efter att ha konstaterat hur grekerna kör, insåg vi det meningslösa och tyckte att det fick räcka med reflex och snabba skutt ner i diket.

Som ni förstår är det omöjligt att med en kort artikel beskriva de tusentals upplevelser som vi fick oss till livs. Eftersom vi inte hade några prestationskrav på oss var man ju dessutom så mycket mer mottaglig, samt icke att förglömma - de flesta av oss hade aldrig varit utanför sin egen kontinent - aldrig levt i ett kollektiv med araber, muslimer, katoliker, vita, svarta och gula i en salig vänskaplig röra.

Minnen och vänner för livet lagrade på den där alldeles speciella platsen i huvudet och hjärtat, som man kan tacka sitt idrottande för.

Stefan Persson

TRÄNINGS-LÄGER
I SOMMAR

VAR: RAN-Segervångsbadet, i Malmö 50m, 8 banor, minst 26° i vattnet

HOTELL: SCANDIC HOTEL 50 m från bassängen

PRIS: 380:-/pers., helpension inkl. moms

RESA: Flyg med SAS till rabatterat pris

KUL: Bangolf, golfbana, 1 1/2 timme från TIVOLI, BAKKEN, ZOO

BOKA: Tel. 040-23 72 83
Fax 040-23 72 87

SAS SCANDIC HOTEL MALMÖ RAN

Bo och träna i Norrköping för 60 kr dygnet

Kan ni bo och träna billigare på ert sommarläger än hos oss på Centralbadet i Norrköping?

Vi tror inte det. För 60 kr per dygn och person får Ni logi i egen hytt på romerska badet samt två simpass per dag.

Badets restaurang kan stå till tjänst med frukost och lunch.

Centralbadet i Norrköping ligger på gångavstånd till centrum.

Detta kan vi erbjuda:

Inomhus:
- 25 m bassäng (sju banor med hopptorn)
- Undervisningsbassäng
- Lekbassäng
- Vattenrutchbana

Utomhus:
- 50 m bassäng (åtta banor)
- Hoppbassäng med hopptorn (1-10 m)
- Barnbassäng
- Varma källor
- Stort grönområde

Centralbadet NORRKÖPING

Centralbadet ingår i NFA, Norrköpings Fastigheter och Fritidsanläggningar

För bokningar och upplysningar:

Skriv till Centralbadet, Albrektsvägen 19, 602 31 Norrköping. Eller ring 011-15 29 91.

KATRINEHOLMS SPORTCENTRUM

SIMLÄGER I KATRINEHOLM

DUVEHOLMSHALLEN
erbjuder Dig och Din förening
utmärkta träningsmöjligheter
till fantastiskt låga priser !

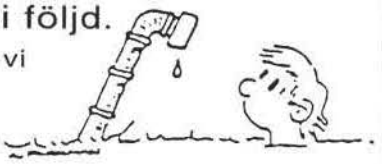
* Helpension på sporthotellet **"Tre Bollar"** och Ekbacken * Banhyra
* Teorilokaler med AV- utrustning och video i Duveholmshallen och på Ekbacken

Allt till "IDROTTSPRISER"
För ytterligare information
ring 0150- 570 05

Lindängsbadet 1994

LIMHAMNS SIMSÄLLSKAP
arrangerar träningsläger
på LINDÄNGSBADET
för 12:e året i följd.

Mat och logi kan vi arrangera enligt Era önskemål.



TRÄNING • Tillång till 50x25m bassäng. Träning 2 ggr/dag, även på 25m hållet om det skulle behövas. (Garant. 3 banor)

LOGI • Sovsäcksförläggning på fritidsgård i närheten av centrum.

• Vandrarhem

• Hotell i olika prisklasser

MAT • I Matväg kan vi erbjuda allt från självhushållning till lyxrestaurang

ÖVRIGT • Möjlighet finns att hyra video.

Ring vårt kansli och berätta Era önskemål.
Tel 040-12 23 86
Fax 040-23 65 75

LSS

TRÄNINGSLÄGER PÅ NORRA ÖLAND

ÅKERBOBADET

Upplev sommaren under vintern inomhus-, bada, basta, sola! Svalka av Dig i den sköna utomhusbassängen på sommaren!

ÅKERBOBADET kan Du besöka både sommar som vinter för att få bästa utbyte av din fritid eller semester.

Vid **ÅKERBOBADET** finns:

- 12,5 m inomhusbassäng
- 25 m utomhusbassäng (sommaröppen)
- bastu • solarium
- plaskpool för barnen (sommaröppen)

ÖPPETTIDER

Vinter		**Sommar**
Torsdag	17.00-20.00 Varmbad, ca 32°	Månd.-Lörd. 10.00-18.00
Fredag	17.00-20.00	
Lördag	13.00-16.00	

Varför inte förlägga Din förenings simläger till
ÅKERBOBADET.
Alternativa inkvarteringar finns.

Begär offert från:
HÖGBY IF, Box 92 380 74 Löttorp
Tel. 0485-205 64, kansli

SPEEDO

S-2000



SPEEDO MARKNADSFÖRS AV SEGER UNITED AB TEL. 0321-702 00



Bertil Remaeus

Vad väntar ni på?

Svensk simning har ett stort förtroendekapital att förvalta. Vi som satt hemma och tittade på Eurosport under EM kan konstatera att till och med utomlands, och definitivt också hos kommentatorn på Eurosport, har svensk simning ett mycket gott rykte.

Vi har dessutom tillgång till något som många idrotter kan avundas oss. En aktiv utbildningskommitté som framgångsrikt och metodiskt satsat på föreningsutveckling, som engagerat SISU, som entusiasmerat, som verkar tillsammans med den unga kraften för att få nytt blod, nya tankar och idéer in i svenska simklubbar.

Vi har en svensk simlinje som, rätt använd och utnyttjad, kan skapa en bra grund för ökad rekrytering, ökad genomströmning och bättre ekonomi.

Vad väntar vi på?

Varför tar inte alla distrikt chansen att skicka representanter till utbildningsledarkonferensen? Trots att det inte kostar något mer än resan?

Baserar vi svensk simning på ett litet antal ideella ledare som håller på att bränna ut sig? Om det nu är så att vi som håller på tycker att det finns viktigare saker att göra än att vara på utbildningsledar- eller ordförandekonferens, varför då inte ta chansen att få in nya, friska, unga krafter i verksamheten? Eller är vi rädda att tappa vårt eget grepp?

Jag kan inte förstå varför inte alla distrikt är representerade vid de här tillfällena. Är inte programmen intressanta? Föreslå då alternativa tema istället för att bara låta chansen försvinna.

I Karlstad informerades bland annat om föreningsdrift av simhallar. Finns det något som kan vara mer aktuellt att fånga upp, att diskutera, att kritisera, än det som håller på att hända med våra simhallar? Frågan om distrikt eller regioner togs också upp.

Det är genom att i tid förbereda sig på vad som kan hända, det är genom att i tid slussa in nya, unga krafter, som vi kan se till att svensk simning även i början av 2000-talet beskrivs i samma positiva ordalag som 1993.

Men då får vi aktivera oss och framför allt släppa in och låta yngre ledare få chansen att vara med.

Bertil Remaeus
Styrelseledamot Simförbundet

SVENSKA SIMFÖRBUNDET
IDROTTENS HUS 123 87 FARSTA TEL. 08-605 60 00 FAX 08-724 68 61
ORDFÖRANDE PER-AXEL ERIKSSON VD LENNART HJÄRPNE

INBJUDAN

SVENSKT GRAND PRIX
deltävling 1, 5-6/2 1994

Svenska Simförbundet och Södertörns SS inbjuder härmed till deltävling 1, 5-6 februari 1994 gällande Svenskt Grand Prix i simning 1994.

Tävlingsplats:
Torvalla Sporthall, Haninge,
25 m x 8 banor

Tävlingstider:

	Försök	*Finaler*
Lördag 5/2	10.00	17.00
Söndag 6/2	10.00	17.00

Anmälan:
Anmälan skall vara Södertörns SS tillhanda senast 21 januari under adress: SÖdertörns SS, Box 508, 136 25 Haninge, eller via fax: 08-777 73 03.
INGA KVALTIDER GÄLLER. Arrangören förbehåller sig rätten att begränsa antalet heat vid för många anmälningar. Därvid återbetalas anmälningsavgiften, se nedan. Anmälda tider skall vara uppnådda under tiden 92.02.05-93.01.20. OBS! Inga tider noterade i 50 m bana omräknas till 25 m banetider!

Anmälningsavgift:
55:-/anmälan inbetalas på Södertörns SS postgiro nr: 23 72 43-1 samtidigt med anmälan

Simsättskategorier:
Frisim sprint 50/100 och 200 m
Frisim distans 400/800 alt 1500 m
Ryggsim 50/100/200 m
Bröstsim 50/100/200 m
Fjärilsim 50/100/200 m
Medley 100/200/400 m

Grenordning
Lördag 5/2, försök och final

1.	100 m fritt,	herrar
2.	200 m fritt,	damer
3.	50 m bröst,	herrar
4.	100 m bröst,	damer
5.	400 m medley,	herrar*
6.	100 m fjäril,	damer
7.	100 m rygg	herrar
8.	50 m rygg,	damer
9.	200 m fjäril,	herrar
10.	200 m medley,	damer
11.	400 m fritt,	herrar
12.	50 m fritt,	damer
13.	200 m bröst,	herrar
14.	800 m fritt,	damer*
15.	100 m medley,	herrar
16.	200 m rygg,	damer
17.	50 m fjäril,	herrar

* direktfinal, "finalheatet" (de 8 bästa anmälda simmarna) simmas i finalpasset.

Söndag 6/2, försök och final

18.	100 m fritt,	damer
19.	200 m fritt,	herrar
20.	50 m bröst,	damer
21.	100 m bröst,	herrar
22.	400 m medley,	damer*
23.	100 m fjäril,	herrar
24.	100 m rygg,	damer
25.	50 m rygg,	herrar
26.	200 m fjäril,	damer
27.	200 m medley,	herrar
28.	400 m fritt,	damer
29.	50 m fritt,	herrar
30.	200 m bröst,	damer
31.	800 m fritt,	herrar*
32.	100 m medley,	damer
33.	200 m rygg,	herrar
34.	50 m fjäril,	damer

* direktfinal, "finalheatet" (de 8 bästa anmälda simmarna) simmas i finalpasset.

Poängberäkning:
Simmaren kan erhålla poäng i alla tre grenarna/kategori, (två i fisim distans), poängfördelningen är följande:
1:a plats, 13 poäng
2:a plats, 10
3:e plats 8
4:e plats 7
5:e plats 6
6:e plats 5
7:e plats 4
8:e plats 3
9:e plats 2
10:e plats 1
Om en simmare noterar svenskt rekord erhålls 3 poäng i bonus. Vid ev. delad plats, ex 2:a plats, så slås poängen ihop för 2:a och 3:e och divideras, resp. simmare erhåller då 6,5 poäng. Om en simmare stryker sig till final erhålls inga poäng.

Prispengar:
De tre sammanlagt bästa simmarna i resp. kategori erhåller prispengar efter det att alla deltävlingar är genomförda enligt följande:
1:an 2.500:-
2:an 2.000:-
3:an 1.500:-
Om en simmar slår svenskt rekord utgår dessutom en bonus på 500:-, motsvarande för europarekord är 1.000:- och för världsrekord 1.500:-. Denna extra bonus gäller vid alla deltävlingar. Ex. om en simmare slår ett rekord vid varje deltävling så utgår 2.000:- i bonus!

Övrig info:
Information om logi, biluthyrning, entrébiljetter mm skickas ut av Södertörns SS till tävlingsföreningarna.
Upplysningar: Södertörns SS kansli, tel: 08- 779 65 39, vardagar 10.00-16-00.

Kommande GP
- deltävling 2, 3-6 mars, Sundsvall (Inne-SM)
- deltävling 3 15-16 mars, Malmö (World Cup)
- deltävling 4 16-17 april, Borlänge (Simspelen)

Inbjudan till dessa deltävlingar kommer i samband med inbjudningarna till SM, WC och Simspelen.

Svenska Simförbundets starkort utgår

Svenska Simförbundet har under flera år haft försäljning av startkort, som har sålts i buntar (100 st) eller som "datakort på löpande bana".
Dessa startkort kommer att ersättas av SSF:s Anmälningslista (se nedan), när befintligt lager av ovan nämnda starkort tagit slut. Svenska Simförbundet kommer inte att ta fram ytterligare startkort.
SSF:s Anmälningslista gör det mycket lättare, i dessa "datatider", både för anmälande förening och för arrangören.

SVENSKA SIMFÖRBUNDET
Berth Johansson

SK meddelande

Nytt

simprogram för mästerskap

Svenska Simförbundets styrelse beslöt 9 oktober att godkänna Simkommitténs förslag till en utökning av mästerskapsprogrammet. Detta betyder att följande grenar tillkommer

SM-DM 25 m: 4x200 m fritt, 4x50 m medley
SM-DM-JSM-JDM 50 m: 50 m rygg, 50 m bröst, 50 m fjäril, 4x50 m fritt, 4x50 m medley
JSM-JDM 25 m: 50 m rygg, 50 m bröst, 50 m fjäril, 4x50 m fritt, 4x50 m medley, 100 m medley

Med anledning av tävlingsprogrammets uppläggning och omfång kommer inne-SM och / JSM 25 m att starta torsdag kväll 19.00 med lagkapperna 4x200 m fritt och 4x50 m medley i direktfinaler.
Ute-SM och / JSM 50 m inleds onsdag kväll kl 19.00 med lagkapperna 4x200 m fritt seniorer och 4x50 m medley juniorer i direktifnaler. Övriga grenar avgörs torsdag-söndag.

Program

Frisim	Rygg	Bröst	Fjäril	Medley
50	50	50	50	100 (25 m)
100	100	100	100	200
200	200	200	200	400
400				4x50
800				4x100
1500				
4x50				
4x100				
4x200				

Berth Johansson

ÖPPET HUS

Simförbundets styrelse inbjuder ledare och tränare till en informell träff i samband med inomhus-SM i Linköping. Styrelsen kommer att finnas till förfogande för frågor, synpunkter och utbyte av idéer och tankar kring förbundets verksamhet.

Simkommitténs ordförande, Thomas Jansson kommer att redovisa SK:s syn på SIMPLANERING FÖR 90-TALET, d v s den nya simplanering som debatterats på bl a elittränarkonferensen i Västerås i augusti.

Simförbundets "Öppet hus" sker på konferensavdelningen på hotell Ekoxen lördagen den 20 november kl 15.00.

Passa på att utmana styrelsen med de frågor Du tycker är viktiga. Kaffe kommer att serveras.

Välkommen STYRELSEN

Idrotten äskar 782 miljoner

Riksidrottsförbundet har för verksamhetsåret 1994/95 i anslagsframställan äskat totalt 782 miljoner från staten. Av dessa utgör 430 miljoner s k "Övrig gemensam verksamhet", där den största posten är bidraget till de 63 specialförbunden men även innefattar viktiga områden som jämställdhetsarbete, idrottsforsk-ningen, antidopingområdet, uppdrags-utbildningen i SISU:s regi och idrottens samlingsförsäkring.

För att stärka det direkta stödet till ungdomsidrotten vill RF uppräkna det lokala aktivitetsstödet till 252 miljoner kronor - en höjning av förra årets äskande med sju miljoner eller knappt tre procent.

RF äskar även 100 miljoner kronor till en upprustning av Bosön, Idrottens centralanläggning.

RF pressinformation

Föreningsbyten

NAMN	KLUBB	NY KLUBB	TÄVL.KL.
Maria Lindström	Kanaans SS	Spårvägens SF	930916
Lena Eriksson	Järfälla S	Spårvägens SF	930916
Fredrik Andersson	Kalmar SS	Växjö SS	930919
Dan Lindström	Kalmar S	Växjö SS	930922
Victoria Augustsson	S 71	Växjö SS	930922
Anita Söderlund	Umeå SS	Sundsvalls SS	930925
Daniel Kelly	Skuru IK	SPIF	930919
Cathrine Ingman	Grums SS	Karlstads SS	930925
Dennis Fredriksson	Uddevalla SF	Kungsbacka SS	930926
Conny Wennberg	Väsby SS	Turebergs IF	930929
Lourette Håkansson	Kristinebergs SK	SK Elfsborg	930929
Dennis Wikström	Sundsvalls SS	Skellefteå SK	930929
Fredrik Jonsson	Skuru IK	SPIF	930930
Jan Karlsson	Borlänge SS	Falu SS	931002
Malin Olsson	SS Artemis	Ystads SS	931003
Timmy Gustafsson	Nyköpings SS	Södertörns SS	931013
Mikael Gustafsson	Järfälla S	Solna SS	931016
Mikael Wegerstam	SK 70	S 02	931021
Jörgen Rasmussen	Kungälvs SS	S 02	931021
Sofia Edberg	Ludvika SS	Solna SS	931023
Henrik Svensson	Markaryds SS	Malmö KK	931024
Jenny Redlund	Vellinge Näset SK	Malmö KK	931024
Lisa Lönn	Upsala S	Falu SS	931030
Lisa Wiklund	Umeå SS	Sandviks IK	931031
Johan Hansson	S 77	S 02	931103

KURSLÄRARKURS - KLÄRK

OBS! Enligt paragraf 322 i SSF:s regelbok gäller att kursledare för SSF olika kurser för funktionärer/domare skall vara minst 1:a klass funktionär/domare och ha genomgått SSF kurslärarkurs (KLÄRK)

DATUM
12-13 februari 1994

PLATS
Hotell Karelia, Stockholm

FÖRELÄSARE
Rolf Albinsson, Bosöns Idrottsinstitut

KURSLEDARE
Rolf Andersson, SSF:s Regelkomitté

MÅL
Godkända och välutbildade kursledare för SSF:s funktionärskurser

PROGRAM
Ledar/lärarrollen
Pedagogik
Regelkunskap
Kursuppläggning mm

KOSTNAD
1.450:-, inklusive kost och logi i dubbelrum

OBS!
Max 25 deltagare
"Först till kvarn..."

ANMÄLAN
Senast den 15 december. Anmälan görs på speciell blankett som erhålles hos Lasse Modin, SSF:s kansli, 08-605 63 86. (09.45-11.15, 12.30-14.30). Använd gärna fax om du vill beställa anmälningsblanketter, 08-724 68 61 (SSF:s faxnr).

FRÅGOR
Kontakta när det gäller anmälan/ekonomi, Lasse Modin och kursens innehåll, Birgit Götenstedt, 0551-227 90 (bost)

OBS! Den här kursen är den tidigare utanonnserade kursen som skulle ha genomförts den 23-24 oktober, men p g a för lågt deltagarantal uppsköts till ovanstående datum. Tidigare anmälda till kursen den 23-24 oktober har kvar sin anmälan till denna kurs om de inte meddelar annat.

NYTT FRÅN STYRELSEN

* Simförbundet genomför en Rundabordskonferens den 7-8 maj 1994 för sina kommittéer i Stockholm.

* Simförbundet undersöker med Stockholms kommun tidsplanen för en utbyggnad av Eriksdalsbadet med sikte på att söka ett mästerskap.

* Olle Kylborn har avsagt sig sin styrelsepost i Simförbundet p g a sin arbetssituation när han nu anställts som säljare i förbundet.

* Thomas Jansson, ordförande i Simkommittén, kommer under "Öppet Hus" i Linköping att redovisa SK:s planering under resten av 90-talet.

* Nya föreningar i Simförbundet, Arbrå Badsällskap, Arbrå och Vätterns Simklubb, Jönköping

* Malå-Kristinebergs SK byter namn till Malå Simsällskap.

* 22 föreningar har nu börjat arbetet med "En svensk simlinje", fler är välkomna.

MASTERSTÄVLING

Santa Clara Swim Club inbjuder svenska masterssimmare till:

"1st ANNUAL MASTERS INTERNATIONAL MEET"

Tävlingen simmas 27-29 maj 1994 i Santa Clara, Mission Viejo, Kalifornien, USA.

Mer info på tel 0091-408 246 5050, fax 0091-408 246 5065, eller skriv till: Santa Clara Swim Club, P.O. Box 2672, Mission Station, Santa Clara, CA 960 65, USA.

Missa inte ÖPPET HUS

i samband med inomhus-SM i Linköping. Styrelsen kommer att finnas till förfogande för frågor, synpunkter och utbyte av idéer och tankar kring förbundets verksamhet.

Simförbundets "Öppet hus" sker på konferensavdelningen på hotell Ekoxen lördagen den 20 november kl 15.00.

Passa på att utmana styrelsen med de frågor Du tycker är viktiga. Kaffe kommer att serveras.

Välkommen STYRELSEN

Mota inte Olle i grind!

Sedan några månader är Olle Kylborn projektanställd av Svenska Sim-förbundet som säljare av Simförbundets produkter, främst simmärken. Hans kunder är i första hand lan-dets alla bad och deras personal. Efter ett par resor och många kundbesök har han idag massor av synpunkter på hur sortimentet bör se ut och vad kunden vill ha. Han kan också jämföra för han har varit med länge.

- Ja, jag började i Karlskoga där jag lärde mig simma och spela polo för att sedan bli instruktör. Så lockades jag till Stockholm och SPIF 1965 som tränare och sedan blev det Limhamn och Malmö. Simträningen var hela tiden en fritidssyssla men 1972 flyttade jag till Stockholm igen och blev idrottskonsulent på förbundet. Där stannade jag i sex år innan det blev Malmö. Jag var med om att bilda Malmö KK och så blev det Burlöv som bildade Sydsim och på den vägen är det. Jag satt också i Simförbundets styrelse men klev av när jag blev anställd.

- Tre olika organisationer, Simförbundet, Livräddningssällskapet och Badmästareförbundet, är olika men har i grunden samma inställning. Hur påverkar detta ditt arbete?

- Personalen på baden representerar ofta flera av organisationerna. Märkesförsäljningen sker ju från baden med hjälp av dem som jobbar där och mycket i samarbete med simklubbarna. De flesta anser att detta samarbete är nödvändigt, särskilt nu med tanke på att kommunerna skär ner på simundervisningen. Det är ju så självklart att barn måste lära sig simma, inte bara för att ta märken, utan för att klara sig i vatten. Det gäller ju också för baden att få så många besökare som möjligt. Även av vuxna. Därför måste vi skapa förutsättningar för simundervisning och där är vi på god väg med "En svensk simlinje" från Simförbundet och "Barnens Livräddningsskola" från Livräddningssällskapet. Baden har också fått mycket information om detta så det är bara att fortsätta. Det är nödvändigt att vi syns ute från organisationerna. Dessa kontakter har vi inte haft på samma sätt tidigare. På så sätt kan vi få veta vad den så kallade marknaden vill ha och bättre tillgodose önskemålen.



Olle Kylborn, Foto: LÅL

Australien
Font Romeu
Ungern
Barcelona
Danmark
Kiel
Honululu
Lanzarote

Träningsläger!

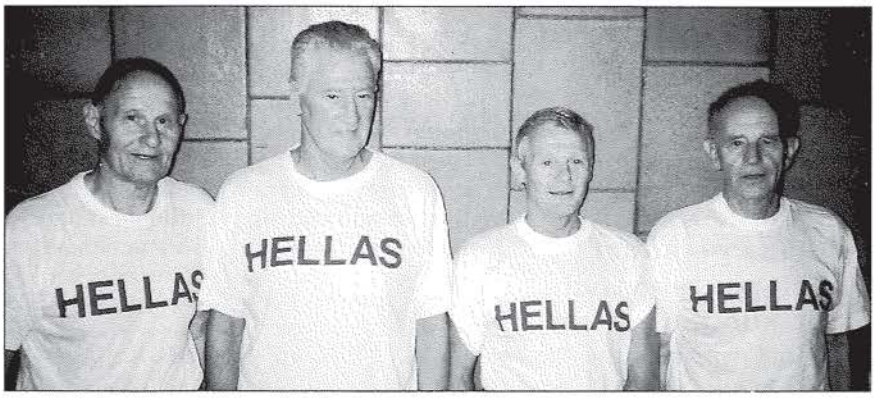
Florida
Antibes
Tjeckien
Canet
Holland
Mulhouse
Grekland
Italien
Österrike

SPEEDY RESOR

Telefon: 040 - 795 01 Telefax: 040 - 795 00

MASTERS-EM 1993

Guldlaget på 4x50 fritt, herrar, klass 280+ med nytt EUR 2.16.67. Arne Jutner, Nils Kling, Bo Amnell, Nils Ferm

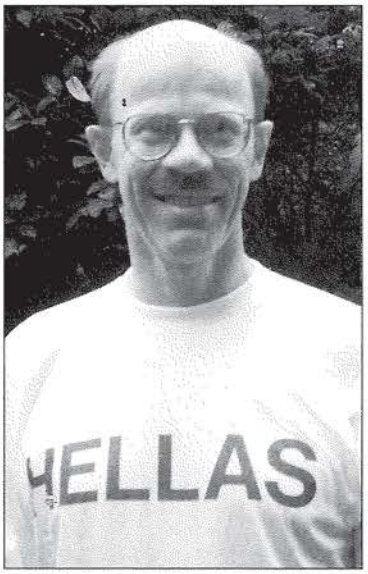


Av Arne Jutner

Tävlingarna hölls i den lilla staden Sindelfingen, cirka tre mil väster om Stuttgart, torsdag-söndag 9-12 september. I simgrenarna var 2374 deltagare från 533 klubbar och 26 länder i Europa anmälda. Antalet individuella starter var 5879 och 446 lag ställde upp. I hoppgrenarna var det 106 deltagare med 261 starter.

Första start skedde varje dag kl 08.00 och tävlingarna var slut mellan 19.00-20.00 på kvällen. Tävlingarna präglades av synnerligen fin anda både mellan deltagare och mellan deltagare och funktionärer. Kanske mycket beroende på att man här i första hand tävlar för sin klubb och i andra hand för respektive land.

Peter Bergengren, 55, från Strömstad är apotekaren som tävlade för Hellas vid senaste EM i Sindelfingen. Han är kanske Sveriges bäste simmare just nu. Under elittiden blev han svensk mästare på 100 m fjäril och noterade ett stort antal 2:a placeringar på 100 m och 200 m fritt, samt i ryggsim.
Peters svenska rekord i Masters är väl i det närmaste oräkneliga. Arne Borg brukade avsluta sina uppvisningar med orden: "BAD ÄR HÄLSA - Se på mig". Detta stämmer väl in på Peter som nu vid EM tog 4 guld och 1 silver samt satte två individuella europarekord.
Går man bakåt så var det 1 guld och 2 silver vid VM i Indianapolis 1992 med förlust i båda silvergrenarna med någon hundradels sekund.
Vid EM i Coventry 1991 blev det 2 guld. Vid VM i Rio de Janeiro 1990 blev det 3 guld och sjukdom satte stopp för det fjärde. Vid EM i Åbo blev det 5 guld.
Peter innehar världsrekorden på 50 m och 100 m fritt på kort bana och som sagt ett flertal ER både individuellt och i lag.



Peter Bergengren

Glen Christiansen, 35, är still going strong. Han tävlar för Hamburg SG och frågan är då om hans resultat skall räknas som svensk arekord. I så fall blev det 5 SR under EM i Sindelfingen.
Dessutom två ER och dessa kan ingen ta ifrån honom.
Glens meritlista på EM: 200 m bröst, 2.36.55 ER, 100 m bröst, 1.10.03 ER, 50 m bröst, 31.36 SR, 400 m fritt, 3:a, 4.44.0 SR och 800 m fritt, 2:a och svenskt rekord med 9.42.53.
Summa: 3 guld, 1 silver, 1 brons.

Massmedialt och i simmarkretsar är det mycket stå-hej runt Sum-Sim och dess simmare i olika klasser på väg uppåt. Är det inte minst lika mycket värt att intressera sig för simmare på väg "utför", uppåt i åldrarna, för att bevisa hur viktig simningen är för hälsan i ett längre perspektiv? Något av idrottens mening och tanke? Masterssimmarnas resultat bör i detta sammanhang ha sitt stora värde - Simningen konserverar.

Här följer en redovisning av resultaten per gren med placeringarna 1-8 och lägre placering om tiden är svenskt rekord, SR. Europarekord förkortas ER. Åldersklasserna noteras t ex för 60-64 med siffran 60. Om klubbnamn ej nämns gäller Hellas.



FOTO: BILDBYRÅN

Peter Bergengren, 55 och Kerstin Gjöres, 65, blev EM:s kung respektive drottning i de individuella grenarna. Peter med 4 guld och 1 silver, Kerstin med 4 guld och 1 silver. Dessutom tog Peter 1 silver i lag och Kerstin 3 guld i lag. Peter noterades för 2 ER och 3 SR.
Bosse Amnell tog 1 guld, 2 silver, 1 brons och en 5:e plats samt 5 SR.
Kent Hamberg, 40, Ängelholm, svarade för 1 guld, 1 brons och 3 SR.
Tony Lennartsson, 25, Ängelholm, är värd allt beröm då han i yngsta klassen tog 2 silver.

Övriga medaljörer: Arne Jutner, 70, 3 silver, 1 brons, Eric Forslund, 55, 1 silver, 1 brons, Marianne Grane, 1 silver, Lennart Ingmo, 70, Hans Andersson, 50 och Hasse Ljungberg, 45, 1 brons vardera.

Torsdag 9 september

100 m rygg damer: 65+ 1. Kerstin Gjöres, 2. Kristina Vadem
100 m rygg herrar: 75+ 4. Nils Ferm, 70+



Guldlaget på 4x50 fritt, damer, klass 240+ med nytt EUR 2.31.46. Kerstin Gjöres, Kristina Vadem, Margareta Rainer, Marianne Grane.

2. Arne Jutner, 55+ 2. Eric Forslund, 3. Hans Andersson, 45+ 3. Hans Ljungberg, 1.14.82 SR
50 m fritt damer: 65+ 1. Kerstin Gjöres, 3. Kristina Vadem, 60+ 4. Marianne Grane
50 m fritt herrar: 70+ 3. Arne Jutner, 60+ 5. Bo Amnell, 31.0 SR, 55+ 1. Peter Bergengren, 27.59 ER, (WR är 27.4), 45+ 7. Hans Ljungberg.
200 m bröst damer: 10. Kerstin Ekstrand, Ängelholm, 3.47.23 SR
200 m bröst herrar: 6. Lennart Ingmo, 60+ 8. Johnny Lysell, Malmö KK, 30+ 3. Eric Sjöström, Lidingö, 2.46.45 SR.
200 m fritt herrar: 60+ 2. Bo Amnell, 2.33.71 SR, 55+ Peter Bergengren, 2.28.92 SR, 40+ 4. Kent Hamberg, Ängelholm, 2.18.09 SR
800 m fritt damer: 9. Margareta Jönsson, Stimmet, 13.51.90 SR

Fredag 10 september

100 m bröst herrar: 70+ 4. Lennart Ingmo, 30+ Eric Sjöström, Lidingö
100 m bröst damer: 50+ 13 Kerstin Ekstrand, Ängelholm, 1.43.36 SR
50 m rygg herrar: 75+ 2. Nils Ferm, 70+ 2. Arne Jutner, 55+ 3. Eric Forslund, 5. Hans Andersson
50 m rygg damer: 65+ 1. Kerstin Gjöres, 3. Kristina Vadem, 60+ 5. Marianne Grane
200 m fjäril herrar: 60+ 6. Leif Gellberg, Ängelholm, 3.54.31 SR, 25+ 5. Tony Lennartsson, Ängelholm, 2.18.82 SR
400 m fritt herrar: 75+ 3. Nils Ferm, 60+ 2. Bo Amnell, 5.47.80 SR, 55+ 6. Hans Andersson, 40+ 3. Kent Hamberg, Ängelholm, 4.46.10 SR, 35+ 7. Göran Andersson, Lidingö, 30+ 11. Enzio Rizzini, Lidingö, 4.55.20 SR, 25+ 2. Tony Lennartsson, Ängelholm, 4.22.10 SR
400 m fritt damer: 60+ 2. Marianne Grane, 7.20.20 SR, 40+ 5.Margareta Rainer, 5.43.20 SR.

Lördag 11 september

100 m fjäril herrar: 45+ 8. Ingvar Eriksson
50 m bröst damer: 50+ 7. Kerstin Ekstrand, Ängelholm, 45.89 SR
50 m bröst herrar: 70+ 3. Lennart Ingmo, 60+ 7. Jonny Lysell, Malmö KK, 30+ 7. Eric Sjöström, Lidingö
200 m medleyherrar: 60+ 1. Bo Amnell, 3.07.67 SR, 55+ 1. Peter Bergengren, 2.49.59 SR, 45+ 7. Hans Ljungberg, 2.41.64 SR, 30+ 8. Eric Sjöström, Lidingö, 2.29.05 SR.
200 m fritt damer: 60+ 5. Marianne Grane, 35+ 8. Margaretha Jönsson, SS Stimmet, 3.03.19 SR
800 m fritt herrar: 75+ 3. Nils Ferm, 40+ 1. Jent Hamberg, Ängelholm, 10.27.63 SR, 30+ Enzio Rizzini, Lidingö, 10.20.00 SR, 25+ 2. Tony Lennartsson, Ängelholm, 9.17.14 SR

Söndag 12 september

100 m fritt herrar: 70+ 5. Arne Jutner, 60+ 3. Bo Amnell, 1.09.5 SR, 55+ 1. Peter Bergengren, 1.0225 ER, (3/10 från WR)
100 m fritt damer: 65+ 2. Kerstin Gjöres, 3. Kristina Vadem, 60+ 4. Marianne Grane, 40+ 6. Margareta Rainer, 1.11.56 SR
50 m fjäril herrar: 55+ 1. Peter Bergengren, 31.52 SR (5/10 från ER)
200 m rygg herrar: 70+ 2. Arne Jutner, 55+ 5. Hasse Andersson, 50+ 6. Christian Tollstoy, Karlskoga
200 m rygg damer: 65+ 1. Kerstin gjöres, 1.49.39, 3. Kristina Vadem

Lagkapper

Hellas 4 guld, 2 silver, 1 brons, 3 ER, 4 SR
4x50 m fritt mixed: 280+ 1. Hellas, 2.31.69 ER (2/10 från WR), Nils Kling, Kristina Vadem, Nils Ferm, Kerstin Gjöres

4x50 m fritt mixed: 200+ 2. Hellas, 2.06.37 SR, Peter Bergengren, Hans Ljungberg, Margareta Rainer, Marianne Grane
4x50 m medley, herrar 2. Hellas, 2.49.97 SR, Bo Amnell, Nils Ferm, Nils Kling, Arne Jutner,
200+ 4. Hellas, 2.12.19, Eric Forslund, Hans Ljungberg, Ingvar Eriksson, Peter Bergengren
160+ 7. Ängelholm, 2.08.74 SR, Håkan Zadik, Kent Hamberg, Tony Lennartsson, Leif Gellberg
100+ (120+) 12. Lidingö, 2.02.62 SR, Tommy Ålander, Magnus Fältman, Enzio Rizzini, Göran Andersson
4x50 m medley, damer
240+ 4. Hellas, 3.11.51 SR, Kerstin Gjöres, Kristina Vadem, Margareta Rainer, Marianne Grane
100+ 11. Ängelholm, 2.28.79 SR, Åsa Westesson, Cattis Troell-Hamberg, Anna Johansson, Susanne Svensson
4x50 m medley mixed
280+ 1. Hellas, 3.08.20 SR, Kristina Vadem, Nils Ferm, Nils Kling, Kerstin Gjöres
200+ 5. Hellas, 2.29.31 SR, Marianne Grane, Margareta Rainer, Ingvar Eriksson, Peter Bergengren
4x50 m fritt, herrar
280+ 1. Hellas, 2.16.67 ER, Bo Amnell, Nils Kling, Nils Ferm, Arne Jutner
200+ 3. Hellas, 1.53.44 SR, Peter Bergengren, Hans Ljungberg, Ingvar Eriksson, Eric Forslund
100 + (120+) 11. Lidingö, 1.48.14
4x50 m fritt, damer
240+ 1. Hellas, 2.31.46 ER, Margareta Rainer, Kristina Vadem, Marianne Grane, Kerstin Gjöres



Guldlaget på 4x50 fritt/mix, Klass 280+ med nytt EUR 2.31.69 endast 2/10 sek från världsrekordet. Nils Kling, Kristina Vadem, Nils Ferm, Kerstin Gjöres.

SVEA CUP

i konstsim

Ludvika SS stod som värd för årets upplaga av de inofficiella svealandsmästerskapen, Svea Cup. Samtidigt med Svea Cup avgjordes motsvarigheten Göta Cup i Växjö.



Gemensamt för de båda tävlingarna är att man inte tävlar i musik utan enbart i figurer. För att göra det hela mer utslagsgivande tävlar man i dubbla antalet figurer, alltså åtta mot normalt fyra.
Tävlingen är uppdelad i två klasser, en junior- och en seniorklass.
De åtta bästa från respektive Cup och klass, möts i Riksmästerskapet i figurer, tidigare Rikscupen, men som från och med i år har fått höjd status till Riksmästerskap i figurer.
I årets juniorklass fanns många flickor som tävlade i juniorklassen för första gången och därmed tog tillfället att kvala till JSM 1994. Samtliga klarade kvalgränsen och vi kan med glädje se fram emot ett nytt gäng juniorer efter årsskiftet.
Segern i seniorklassen gick till sistaårsjunioren Nadja Odenhage från Fagersta SK, medan Ludvikas Anna Thörnberg tog en överlägsen seger i juniorklassen.

Eva Larsson

RAPPORT FRÅN PANEL 1, SVEA CUP

Domare i panel 1 var: Monica Ulfvarsson, Lennart Andersson, Eva Johnsson, Catharina Danielsson och Eva Larsson.
Vi dömde juniorernas 1:a omgång, dvs figurgrupp 2, samt seniorernas 2:a omgång med figurgrupp 4.

Detta kom vi fram till:
* Många av juniorernas utgångslägen var mycket dåliga.
* Understödjande skovling i lodlägen kan inte nog betonas för att få den stabilitet som krävs.
* Flera flickor hade dålig sträckning i benen.
* Nedgången i Delfin med spinnup 360 var inte tillräckligt djup (fötterna skall vara på 3/4-punkten).
* Tempot i juniorernas Barracuda var mycket varierande, samt att benvinkeln i den nedsänkta pikpositionen oftast var över näsan.
* Seniorernas Barracuda med fortsatt spinn är en figur med ett stort riskmoment. Den fortsatta spinnen är mycket svår att utföra enligt beskrivningen. Vi såg många som inte höll det tempo som skall vara. Vi saknade en snabb början på spinnen samt en tydligare acceleration.
* I Ibis med virvel måste övergången från balettben till trana tränas hårt. Prova med dunkar! Nästan alla missade denna del genom att kroppen inte hölls rak.
* Seniorernas Novauppgång från svank till lod bör tränas så att axlar och höfter inte vrids ut åt sidan. Några simmare hade mycket stor vridning.
* Förvånansvärt många stod inte stilla i så grundläggande moment som att inta balettbensposition.

Vi hoppas att dessa kommentarer inte upplevs som negativa, utan att ni tar dem som träningstips. En del av felen är ju mycket enkelt avhjälpta.
Vi uppmanar tränarna att var mycket mer noggranna med utgångslägen, avslutningar och grundinställningar.

Panel 1 genom Eva Larsson

NYTT FRÅN KK • NYTT FRÅN KK • NYTT FRÅN KK • NYTT

OMRÄKNING

AV FIGURPOÄNG

1. Seniorserien, (se regel 711a). det slutliga resultatet divideras med gruppens totala svårighetsgrad och multipliceras med 10.

2. Juniorserien, (se regel SSAG 3.6 i FINA-boken). Denna regel är inte med i gällande stadgar, men ska omräknas på samma sätt som seniorserien, d v s det slutliga resultatet divideras med gruppens totala svårighetsgrad och multipliceras med 10.

3. C-klassfigurerna, (regel 773). Slutresultatet skall multipliceras med 2.

Presentation av

Konstsim-kommittén 1993-1994

Elisabeth Andersson, Täby.
Utbildning. Håller i centrala kurser och är kontaktperson mot UBK. Ansvarig för utbildningskalendern.

Annika Ahlin, Jönköping
Ekonomi. Ansvarig i ekonomiska frågor och i budgetfrågor. Annika är dessutom en av våra fem internationella domare både på LEN- och FINA-listan.

Eva Larsson, Ludvika
Nationella tävlingar. Ansvarig för nationella tävlingskalendern, mästerskapsarrangemang och SUM-regler. Eva har också ansvaret för våra märken. Hon är liksom Annika internationell domare.

Eva Svensson, Växjö
Ordförande. Övergripande ansvar för kommitténs arbete. Landslagsansvarig och huvudansvar i internationella frågor. Internationell domare.

Set Hjärpe, Stockholm.
Adjungerad. Internationella regler och formella frågor. Ledamot i LEN.

Inger Lindholm, Linköping.
Adjungerad. Domarfrågor, nationellt och internationellt.

Lennart Andersson, Täby
Adjungerad. Sekreterare.

Konst-sim 1994

Så här planerar konstsimmarna sin verksamhet nästa år:

Age Group

simmare ur B- och C-klassen får möjlighet att träna lag tillsammans. USM-93 ligger till grund.

Juniorlag.

Med höstens tävlingar som grund tas ett lag på 8-9 simmare ut. Laget tränar under -94. Eventuellt en liten tävling. Solo och par till EJM tas ut efter JSM-93.

Utmanare, team 95-96.

Med Riksmästerskapet och Trygg Hansa som bas tar ansvarig för laget tillsammans med KK ut 6 simmare som vi ser som framtidslöften. De tränar lag med EM -95, FINA Cup och OS -96 som mål. Internationell tävling under -94.

Seniorer.

Riksmästerskap och Trygg Hansa ger en fingervisning för uttagning av tre simmare som alla kan simma par med varandra. Av dessa krävs en stenhård satsning till VM -94 och vidare till EM -95. Ett antal landslagssammandragningar och tre tidiga vårtävlingar är planerade. Finns tveksamheter efter SM görs ett internationell test med våra internationella domare.

Vill din klubb börja

med konstsim?

Kontakta då närmaste regionsledare:

Region 2+5
Distrikt: Gästrikland, Hälsingland, Dalarna, Uppland, Värmland, Närke, Västmanland.
Tord Larsson, tävling, Vindelgatan 20, 771 33 Ludvika. Tel: 0240-15094 bost, 0240-83852 arb, fax: 0240-15694
Eva Johnsson, utbildning, Bruksgatan 36, 784 74 Borlänge. Tel: 0243-82151 bost, 0243-64611 arb.

Region 3+4
Distrikt: Stockholm, Gotland, Södermanland, Östergötland.
Monica Ulfvarson, tävling, Birger Jarlsgatan 107 1tr, 113 56 Stockholm. Tel: 08-6124422 bost, 08-7069635 arb.
Elisabeth Andersson, utbildning, Näsbydalsvägen 10 2tr, 183 31 Täby. Tel: 08-7588206

Region 6
Distrikt: Göteborg, Halland, Bohuslän-Dal, Västergötland.
Malin Ahlberg, tävling, Västergårdsgatan 27, 524 32 Herrljunga. Tel: 0513-10818
Ulla Johansson, utbildning, Ekevägen 25, 524 00 Herrljunga. Tel: 0513-10675 bost, 0513-10572 arb.

Region 7+8
Distrikt: Småland, Blekinge, Skåne.
Annika Ahlin, Lillgatan 498, 554 51 Jönköping. Tel: 036-129402 bost, 036-188400 arb.

NYTT FRÅN KK • NYTT FRÅN KK • NYTT FRÅN KK • NYTT

KVALPOÄNG

Samtliga kvalpoäng avser resultatet före omräkning av poängen med hänsyn till figurgruppens svårighetsgrad, enl regel SSAG 3.6 respektive 8836.1 (regel 711a).

SM

Till 1994 års SM kan man endast kvala på seniorfigurerna, (regel 772). Kvalpoäng att uppnå: 55.0 poäng.

JSM

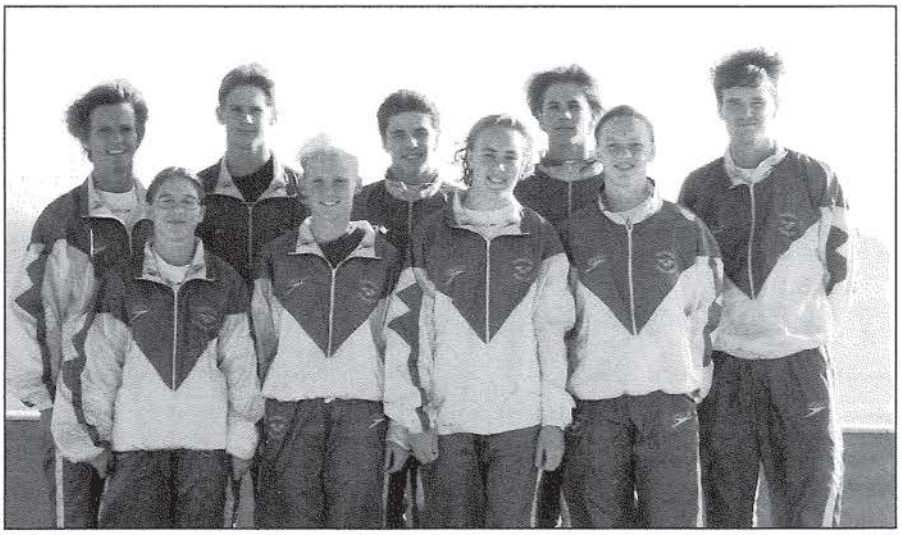
Kval till 1994 års JSM kan ske på två sätt:
a. genom att uppnå minst 42.5 poäng på juniorfigurerna, (regel 774)
eller
b. genom att uppnå minst 47.0 poäng på seniorfigurerna, (regel 772).

Eva Larsson

EJM -93,

Simhopp

i Istanbul



EJM-truppen: Bakre raden fr v Ulrika Knape-Lindberg, Erik Nilsson, Jimmy Sjödin, Simon Chrisander, Peter Falkman. Främre raden fr v: Lotta Liljedahl, Linda Aronsson, Jenny Granath, Astrid Mellblom.

En dagbok:

Tisdag 8/7

Kl 08.35. Avresan från Arlanda gick i alla fall bra. Planet var i tid och vi kom fram på eftermiddagen. Men då började vi se hur välorganiserade turkarna är. Det tog över en timma att komma ut från flygplatsen. Nåja, äntligen framme. Ulrika och jag tänkte att vi först går upp till rummen och sedan går vi ner till badet. Ha ha...Går? 35-45 minuters bussresa enkel väg. Vi kom i alla fall iväg till badet. F'låt marinbasen, där några vänliga kamouflagefärgade soldater med k-pistar mötte upp och begärde passerkort. Väl inne på badet möttes vi av något som skulle visa sig vara en av de sämsta hoppanläggningar som vi skådat. Vägde man över 35 kilo så kunde 3:an ej användas, för svikten slog nämligen i fundamentet. Den ena 3:ans stativ svetsades därför om och blev klar strax före tävlingsstart. 5-10:an hade ej mattor utan underlaget bestod av längsgående plankor. Mattorna kom i och för sig upp innan tävlingen.

Onsdag 9/7

På grund av den långa bussresan beslöt vi att ta med lunchpaket till badet. Dessa hade hotellet lovat att ordna med. Lunchpaket för mig är inte en bulle med ost och skinka. Jag tänkte direkt på Erik som blir tjurig om han inte får något i stil med en hel häst till lunch. Samma sak gäller nog för Simon och Jimmy. Technical Meeting kl 20.00 slutade med att Ulle och Maria (Tjeckien) fick göra ett nytt schema för busstransporten till och från badet. Vi fick nämligen inte röra oss utanför badet så de hoppare som inte tävlade tyckte vi kunde få åka till hotellet och äta lunch. Därav schemaändringarna.

Torsdag 10/7

Två timmar före tävlingen påpekade vi att det ej fanns något sprut. Vattnet var avstängt. Tävlingsresultat: Astrid 6:a, 333 poäng, mycket bra. Jimmy räckte inte riktigt till. Erik och Simon OK på 221 poäng.

Fredag 11/7

02.00 fredag morgon innan tävlingen fick de norska tjejerna ett fax där följande står skrivet: "Lykke till". tävlingsresultat: A-tjejer 1 m Linda helt OK på de första åtta hoppen, men orkar inte riktigt med de tre sista som hon missar på 3,5-4 poäng. B-tjejer 3 m. Lotta och Jenny gick ut för att försvara hedern. Jenny hoppade jämnt och hade två små missar, bara 10 poäng från personligt rekord, 260 poäng. Lotta missade 301 B, 205 C, 5233 grovt som man inte har råd med på ett EJM. Poäng 245 och en 21:a plats. Jimmy missade 301 B och 405 B på 4,5 och 5 poäng, men gjorde en strålande insats. Lite försiktig i början.

Lördag 10/7

Först ut var B-killarna Simon och Erik på 1 m. Simon hoppade bra tills han kom till 203 B och 303 B som är svåra hopp. Erik missade också två hopp, 203 B och 5231 D. Simon slutade 9:e, 257 poäng och Erik blev 11:e, 244 poäng. Sedan var det dags för Jimmy på 3 m. A-pojken Jimmy blev 10:e på 473 poäng. Hans personbästa är på 520 poäng. Men det är svårare att få betalt på ett EJM. B-tjejer höga. Jenny var klart godkänd, 226,65 poäng, 13 poäng från personligt rekord. Lotta hoppade på 5-5,5 poäng rakt igenom. Det räckte till en 18:e plats. Jenny blev 9:e.

Söndag 11/7

B-flickor 1 m. Lotta hoppar 5-5,5 poäng förutom 5231 D som gav 3 poäng. Blir 18:e på 228 poäng. B-pojkar Simon och Erik blev 11:e respektive 13:e. Helt godkänt. Lite missar på 205 C och 305 C. Sista tävlingen var A-tjejer Linda och Astrid. L:inda 21:a, 335 poäng och Astrid 20:e, 341 poäng. Det är 205 C och 305 C som är svåra att sätta i. Annars tycker vi att det var bra. Så kom vi efter tävlingarna nästan ända fram till hotellet. Bussen gick sönder så det tog ett tag att fixa. Väl vid hotellet ligger ett fax till Ulrika i receptionen, där vi bekräftas hemresa en dag tidigare.
Jiipiie!!!

Dagboksantecknare:
Peter Falkman.

RAPPORT från

Ungdoms-VM

i simhopp,

London, 17-22 augusti 1993

Tävlingarna höll som väntat hög klass. Tyskland samt de nya nationerna från gamla Sovjetunionen dominerade. USA har klara problem på ungdomssidan. Bäst resultat av de svenska hopparna gjorde Jenny Granath som blev 9:e på höga hopp i B-klassen. Jimmy Sjödin i A-klassen, slutade 10:e på höga hopp i en mycket hård konkurrens.

Sverige hänger med bra i svårighetsgrad vad gäller bakåt/mollbergare samt framåt/tyska rotationer. Betydligt svagare är vi på skruvsidan.
I princip väser alla på alla höjder och endast ett fåtal har kvar "skvätt-nedslag".

Hopparna tyckte: Resan var bra, bra anläggning, roliga tävlingar, bra sammanhållning inom laget, roliga grejor utanför hoppningen t ex restaurangen Planet Hollywood, snygga tjejer, maten så där, mindre bra hotell, bra tränare, det var roligt när vi skulle dricka afternoon tea inne i London och inte blev serverade för att vi hade shorts, härligt sommarväder, hög klass på tävlingarna.

OM BANKETTEN

Banketten var inte vad den borde. När vi kom dit fick vi stå i kö en timma för att få mat. Inte så kul. När vi sedan kom fram blev vi inte helt nöjda med vad vi såg och inte heller speciellt mätta. Desto roligare blev det när dicot började. Kl 22.00 tog discot tvärt slut. DJ:n sa att det var läggdags trots att ingen hade tävlingar nästa dag. Alla försvann då åt var sitt håll och hade party på okända ställen.

OM RESTAURANGEN PLANET HOLLYWOOD

En dag besökte truppen det supercoola stället Planet Hollywood, ett slags filmmuseum. Tufft. Maten där var super. När man besökte toan stod en person och delade ut papper och tvål och tryckte på vattenkranen och därefter fick vi välja parfym av de 50 olika sorterna - wow. Helt klart värt ett besök.



Foto: Anders Wenesten, PIR 87

OM TRÄNARNA OCH LEDAREN

Alla aktiva på resan skulle vilja tacka vår utmärkta ledare Carina för hennes engagemang både i och utanför badet och utförderna till London, shoppingrundorna, Planet Hollywood, sightseeing, bio mm. Det gjorde du bra.
Tränarna Pär och Helmut gjorde också ett utmärkt arbete på poolkanten.

Alla vi som var där

Truppen:
Maria Lund, Astrid Mellblom, Linda Aronsson, Jenny Granath, Lotta Liljedahl, Jimmy Sjödin, Tomas Klövheden, Erik Nilsson, Simon Chrisander.
Tränare:
Pär Berg, Helmut Missler.
Ledare/Domare:
Carina W-Winberg
Hejarklack:
Herr o fru Mellblom, Herr och fru Chrisander, Vicki Bognar, Janne Lindberg.

HK INFORMERAR

HOPPARE KLARA

Förbundskaptenen för simhopparna, Jan-Erik Nilson, har tagit ut de hopplandslag som skall förbereda sig för bland annat VM i september 1994. De tre framgångsrika hopparna från EM, Joakim Andersson silver och brons, Jimmy Sjödin debutant med finalplats och Josefine Askagården, även hon i final på EM, finns givetvis med den här säsongen. Dessa är de tre landslagstrupperna:

A-landslag-seniorer

Joakim Andersson, Jönköping, Matts Martinsson, Malmö, Josefine Askagården, Malmö, Astrid Mellblom, Lund, Maria Lund, Stockholm

Juniorer

Jimmy Sjödin, Malmö, Simon Chrisander, Malmö, Linda Aronsson, Karlskoga, Jenny Granath, Stockholm

Ungdom

Peter Artelius, Stockholm, Emil Östlin, Jönköping, Lotta Liljedahl, Lund, Kerstin Sigbo, Lund, Maria Meckbach, Stockholm, Anna Lindberg, Karlskoga.

Det finns möjlighet att slå sig in i grupperna under hösten, meddelar hoppkommittén.

ÄNDRADE KRAV PÅ TÄVLINGSSERIERNA FÖR START PÅ SM/JSM

Från och med 1994 gäller följande krav på tävlingsserierna för start på SM/JSM:

1 m, damer och herrar

I avdelningen med obegränsad svårighetsgrad skall hopp ur grupp 1 innehålla minst dubbel volt.

3 m, damer och herrar

I avdelningen med obegränsad svårighetsgrad skall hopp ur grupp 1 innehålla minst 2,5 volter och ur grupp 55 minst 1,5 volt.

I övrigt gäller de krav som tidigare fanns oförändrade.

HK

Torstens
Tekniskola

Ryggsim

eller
en hyllning till Ryggiana och Ryggo

Under tiden som torsterianerna arbetade på att utveckla frisimmet inträffade en olyckshändelse som gjorde att man fick nya visioner. När några torsterianer arbetade på att balansera frisimmet, upptäckte de att det går att trilla även i vattnet och inte bara trilla i vattnet. Denna snubbling gjorde att man hamnade på rygg med magen upp i vädret. Sedan kunde man snubbla tillbaka, varpå man hade uppfunnit korkskruvssimningen. Men den var inte särskilt underhållande. I alla fall inte under längre sträckor eftersom man blev ganska snurrig i huvudet. Den snurriga känslan var i och för sig ganska stimulerande och vissa hävdade att den påverkade självkänslan i en positiv riktning. Men det var ganska opraktiskt att ha en massa torsterianer som simmade kors och tvärs över dammen.

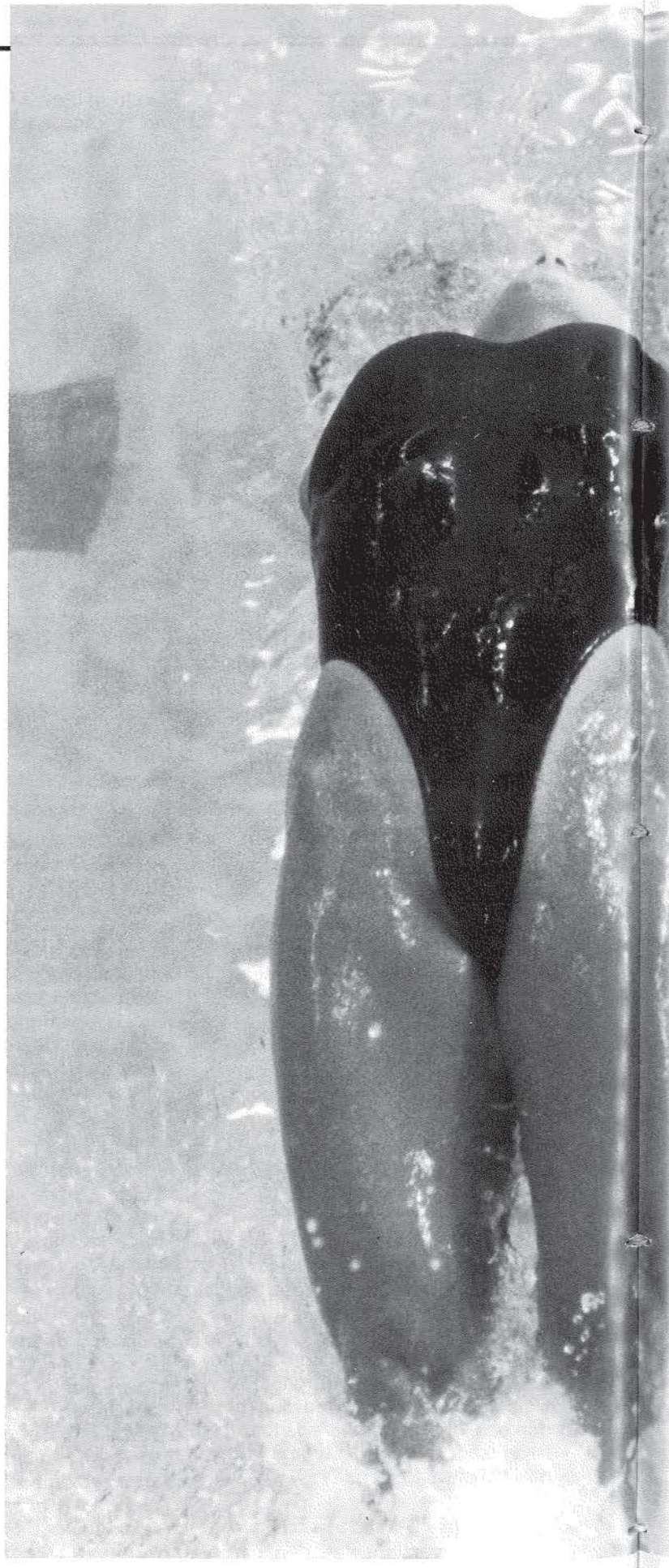
"Same, same
but different"

Det visade sig alltså att man kunde simma även på rygg och att denna simning i mångt och mycket liknade den som torsterianerna kallade frisimning. Men det krävdes en förfining av själva tekniken. Detta arbetade man nu på väldigt noga.

Först förskte man direkt imitera den simning man gjort i magläge. Detta visade sig vara förhållandevis svårt. Ja det var ju egentligen omöjligt att böja armen och dra den under kroppen. Då tvingades man använda sig av handens baksida. Denna del av handen har inte lika utvecklad känsel som handflatan och det blev därför nästintill hopplöst att känna hur vattnet agerade jämnt emot handens baksida. Samtidigt var detta sätt inte så positivt befrämjande för själva axelleden.

Man var tvungen att tänka om. Utgångspunkten för det som var viktigt att tänka på var följande:

1. Kroppspositionen
2. Lång accelerationssträcka i armtaget



Camilla Johansson ryggsimstart, EM -93.
Foto: Thommy Nyhlén, Bildbyrån



Kroppspositionen

Man började arbeta med kroppspositionen för att i första hand minimera det frontala motståndet som simning genom vatten innebär. Eftersom man inte kunde utveckla tillnärmelsevis samma kraft i armtaget i denna typ av simning som man kunde i frismning, visade det sig snabbt att benen var av yttersta vikt för att kunna behålla kroppspositionen.

Därför tränade man intensivt på att stärka bensparken.

Till en början tillät man de små torsteriaderna att endast ligga på rygg i vattnet och sedan sparka med benen. Det visade sig dock att effektiviteten var av väldigt varierande kvalitet. De som hade sämst benspark, sparkade mer med knäna än med fötterna.

Då gjorde man som så, eftersom bensparksplattor ännu inte var uppfunna, att man slängde ut en massa bollar i dammen. När de små torsterianerna simmade förbi dessa bollar skulle de försöka sparka upp dem i luften med fötterna. Denna övning tyckte de konstnärliga torsterianerna såg väldigt estetiskt tilltalande ut och man fick en idé om att bygga fontäner där vatten sprutade upp i höga strålar.

Samtidigt som denna övning var lika rolig som korkskruvssimningen, så var den inte lika hämmande på balanssinnet. Bollsparkningen tog överhand. Det visade sig att huvudpositionen hade stor betydelse för kroppspositionen. Man experimenterade med att lägga hakan mot bröstet. Det visade sig då att trots den hårda och starka bensparken så föll höfterna ner i vattnet och blev nästan sittande. Då ökade det frontala motståndet och simningen gick långsammare.

Då försökte man att lägga huvudet bakåt. Men inte heller detta var så vidare värst bra. Vid hög fart skapade man en stor våg framför huvudet och återigen ökade motståndet.

Hur skulle man lösa problemet?

Praktisk tillämpning av valsprincipen

En torsterian som kallades Ryggo tänkte då på hur man lyfte huvudet när man simmade friismning. Genom att lyfta huvudet hade man ju minskat det frontala motståndet. När man tog sig fram på rygg, försökte man samtidigt lyfta upp huvudet ur vattnet så att undersidan av ytterörat låg precis i vattenytan.

Detta var förhållandevis ganska ansträngande och krävde hög koncentration för att man skulle bibehålla denna huvudposition under kontinuerlig träning.

Eftersom kroppen oftast följer huvudet så skapade man en hög och fördelaktig kroppsposition genom att koncentrera sig på att ha öronen i vattenytan. Dessutom tvingade man fram en mycket mer effektiv benspark.

Belastningen på benen ökade ju när man försökte hålla huvudet högt. Detta i sig gjorde att man var tvingad att förstärka bensparken ytterligare om man skulle kunna behålla denna kroppspostition.

Bensparken blev alltså ett väldigt viktigt instrument, både för att driva kroppen framåt men också för att behålla en bra kroppsposition. Det blev mycket viktigare än i den effektiva frisimningen.

Antagligen är det Ryggo, som genom sitt banbrytande tankesätt, har fått ge namn till ryggsimmet. För rygg heter egentligen katapult på tosterianska. Varför rygg heter katapult på torsterianska är en fråga som språkforskarna ännu tvistar om. Tydligen måste det ha funnits både logiskt tänkande och ologiskt tänkande torsterianer.

De logiska sysslade med simutvecklingen och de ologiska med språkutveckling. Detta måste vara förklaringen. Och om det har varit så ska vi ju enbart vara tacksamma. Tänk om det hade varit tvärtom. vilka simsätt vi hade fått stå ut med. Kanske hade då korkskruvssimningen varit ett officiellt simsätt.

När man tränade benspark på katapult, förlåt rygg, så använde man sig av armpositionen för att skapa en bra huvudposition. Genom att sträcka armarna rakt över huvudet och samtidigt lägga den ena handen ovanpå den andra uppnådde man två saker. Dels minimerade man det frontala motståndet genom att sträcka på armarna och göra armar, händer och axlar så smala som möjligt och dels ett naturligt stöd för huvudet. Detta gjorde att huvudet kom upp ur vattnet precis på det sätt som Ryggo hade tänkt sig.

Man var dock tvingad att titta rakt upp i himlen och inte ner mot tårna. Det

blev en naturlig tendens att göra detta eftersom armpositionen tvingade ner hakan mot bröstet.
Men Ryggo tyckte att man inte bara skulle hålla upp huvudet utan även hålla upp bröstet. Bröst hette faktiskt bröst på torsterianska. Det var på gotiska som bröst betydde något helt annat.

Problemet med armtaget

Det stora problemet var nu hur man skulle utföra draget med armarna. Man hade ju lärt sig en del då det gällde axelledens naturliga rörelsekapacitet. Samtidigt visste man att man skulle undvika bananskals-effekten. Dessutom hade man då problemet med att om man skulle likna armrörelsen i ryggsim vid den man gjorde i frisimning, var man tvingad att använda handens baksida i stället för handflatan.

Vilket var viktigast?

Naturligtvis hade alla tre faktorerna en viss betydelse, men man insåg ganska snart att om man skulle likna armrörelsen vid frisimningens armrörelse så var man nästan tvingad att utnyttja baksidan av handen för att söka stillastående vatten. Detta gjorde att man förlorade kolossalt i effektivitet i armrörelsen.
Eftersom torsterianerna var ett demokratiskt folk fanns det även kvinnor som sysslade med utvecklingen av olika sätt att ta sig fram i vattnet, Med andra ord fanns det även logiskt tänkande kvinnor. Redan då.
Idag tror en del män att detta är en lögn, men det är något som dessa män får ha på sitt samvete och om och om igen försöka överbevisa oss andra som inte har samma åsikt.
Ryggiana hette en sådan logiskt tänkande kvinna. Hon var inte släkt med Ryggo. Historien förtäljer dock inte om de hade ett visst samröre med varandra. Passionen för sättet att ta sig fram på katapult kan dock ha varit en bidragande orsak till att samtycke skulle ha kunnat uppstå, dessa torsterianer emellan.
Ryggiana visste att det fanns olika plan att orientera sig i, vertikalt, horisontalt och oblika plan, d v s plan som ligger mellan dessa första två. Armrörelsen i frisimning utfördes i huvudsak i ett vertikalt plan, i alla fall då armen och handen befann sig i vattnet. Eftersom man tog sig fram på katapult vore det logiskt att man förändrade det plan i vilken rörelsen utfördes. Detta då axelleden inte tillät att man kunde utnyttja handflatan för att känna sig fram till var det stillastående vattnet befann sig. Så tänkte Ryggiana.
För er som betvivlar denna tankebana skal I jag bara säga att det finns dokumenterat och bland annat har använts som referens av Helga Pfeiffer. Alla som inte har träffat denna dam från östra Tyskland har gått miste om något.
Ryggiana tänkte att om man flyttade upp handens och armens position till ett plan som ligger mellan de vertikala och horisontala planen skulle man kunna använda sig av ungefärligen samma muskler i armrörelsen som man gjorde i frisimningen, men förlora lite i muskulär effektivitet.
Man behöll själva rörelsemönstret i form av ett S. Två saker var dock problematiska eftersom man i katapultposition inte kunde se vart handen tog vägen. Rörde man huvudet störde man ju kroppspositionen. Handisättningen och avslutningen av draget blev svåra. Man var tvungen att känna sig fram till vilket läge handen skulle ha i förhållande till axeln. Samtidigt spelade den individuella naturliga rörelseförmågan i axeln en viss roll.

Handisättning

Många torsterianer låg och "letade" efter vattnet då de skulle börja draget. Det var inte särskilt effektivt, eftersom de då kom i otakt med armar och ben. Ryggiana tyckte det var viktigare att behålla rörelsen i armen. Hon menade som så att idealiskt sett borde handen sättas i vattnet rakt ovanför axeln.
För att man då samtidigt ska kunna behålla armens rörelse och inte stanna upp måste man låta kroppen rotera på sin vertikala axel, d v s den som går rakt igenom kroppen från huvud till tå likt ett grillspett. Roterar man på detta vis behåller man kontinuiteten i armens rörelse genom att låta axelleden falla ner i vattnet, samtidigt som det också underlättar att hitta stillastående vatten.
Fingrarna söker sig ner mot botten av dammen. Därefter måste man fortsätta armens rörelse och följa S-mönstret. För att kunna följa detta mönster måste man arbeta uppåt med handen igen. Genom att använda sig av lillfingersidan av handflatan och pressa uppåt, ändrade man också på handens vinkling mot vattnet. Bingo tyckte torsterianerna som inte visste något om Bingolotto och inte heller kände till Loket. Jag vill bara påpeka för läsarna att Loket inte ens var av tosterianskt ursprung fastän han betyder så mycket för idrotten idag.
Denna nya folkrörelse, alltså inte Bingolotto, upp mot vattenytan påbörjades då armen skulle passera axelleden.

Avslutning

Det som var kvar av armens rörelsemönster var nu endast avslutningen av draget i vattnet. Varför vi säger drag idag är egentligen obegripligt eftersom vi inte drar handen genom vattnet utan låter kroppen passera förbi handens position i vattnet. Men det låter väl enklare än kroppen-förbi-handen-rörelse, eller förkortningen KFHR, som skulle bli något kryptiskt.
Det visade sig att en del torsterianer försökte avsluta draget på samma sätt som de hade börjat det på. Det vill säga pressa handflatan ner mot botten. Denna rörelse gjorde att handen fastnade djupt ner i vattnet och att höfterna trycktes upp mot vattenytan. Man påverkade kroppspositionen. Men man skulle ju inte uppåt med höfterna utan framåt med kroppen, förbi handen.
Det var ju tur att man hade kompassprincipen att luta sig tillbaka på i detta skede. Det viktigaste måste alltså vara att ha handflatan i en sådan position så att den pekar bakåt, i samma riktning som tårna, i stället för ner mot botten.
Denna rörelse gjorde att höfterna och axlarna roterade naturligt runt kroppens vertikala axel. Samtidigt som man skar bättre genom vattnet och minskade det frontala motståndet. Man använde denna avslutande rörelse till att skapa balans i simningen, skapa en naturlig kroppsrotation och samtidigt undvika att fastna med handen för djupt i vattnet. Stoppet gjorde att man inte accelererade handen gneom armens rörelsemönster, vilket betydde att man inte fick något frånskjut från handen i det avslutande momentet.

Återföringen av armarna

Eftersom handen accelererade i hastighet i slutet av kroppens rörelse förbi handen, var det ganska naturligt att armen var rak när den kom upp ur vattnet. Man hade ju skjutit ifrån vattnet och det gör man bäst genom att sträcka på armen. Fullt ut. Detta kallas extension för er som är intresserade.

Eftersom ryggsimmet i sig var mindre effektivt ifråga om muskulärt engagemang borde ju vikten vara att koncentrera sig på den kontinuerliga framfarten av kroppen genom vattnet. Återföringen spelade mindre roll. Huvudsaken var att den var ledig och naturlig.

Om man när man pekade fingrarna ner mot botten samtidigt försökte peka armhålan åt samma håll, tvingades den som utförde detta sätt att ta sig fram att arbeta med bladstabilisatorerna. Detta gjorde att ryggen blev ganska plan.

Man prövade sig även fram genom att lägga betoningen på själva återförandet och sträcka händerna upp mot skyn. Detta gjorde att axeln kom upp ur vattnet.

Men samtidigt som detta gjordes fanns det tendenser att kuta på ryggen och därmed öka det frontala motståndet. Man tappade balansen i simningen och hade också en stor benägenhet att inte finna rätt handposition i början av draget. Simningen blev ryckig.

Man hade ett par utgångspunkter för att på ett följsamt sätt ta sig fram baklänges i vattenytan.

1. Stark benspark för att dels öka drivkraften framåt, dels skapa en fördelaktig kroppspositon.

2. Låta koncentrationen på armens rörelse vara sådan att armen fick ligga i vattnet. Detta för att armrörelsen, med utgångspunkt från den handposition som var mest fördelaktig, förlorade i effektivitet när det gällde att utveckla kraft. Så varför bry sig om fler saker samtidigt.

På detta sätt underlättade och minimerade de detaljer som var viktiga för att både lära ut simsättet samt att effektivt ta sig fram i vattnet på torsterianernas dåtida katapultsim, som blev vårt ryggsim.

Vad har då torsterianerna för tankevärda ord denna gång? Människans möjlighet att tillföra något banbrytande till vår utveckling är inte könsberoende.

"Lyssna på vad som sägs och titta inte på vem som säger det."

eller

"Själen talar och inte könet."

För ytterligare information ring
0223-442 30

FAGERSTAHALLEN
SOL o MOTION o BAD

- Solarium
- Bowling
- Simning
- Trendgympa
- World Class Gym
- Café
- Styrketräning
- Bastu
- Skyttehall
- Massage
- Friluftsbad
- Sporthall

En av Sveriges modernaste idrottsanläggningar för träningsläger



SIMLÄGER ÅRET RUNT

- Sommartid i utebadet med 50 m bassäng.
- Övrig tid i vår simhall med 25 m bassäng.
OBS Vattentemp. 27°

VÄLJ BLAND FÖLJANDE ALTERNATIV:
Priserna inkluderar övernattning, frukost, lunch och middag samt 4 timmar träning/dag.

Pris 1994

295:-/person och dygn

Triumph Sportswear INTERNATIONAL

Tävlingskalendern 1994

Januari

1-2 World Cup 1, Hong Kong, 25 m, HKG
5-6 Wolrd Cup 2, Beijing, 25 m, CHN
6 Sprintersim, 25 m, Nora
8 Olandspokalen, 25 m, Gimo
8 VSS Fast Water Meet, S+U, 25 m, Västerås
8-9 Älvsbysimmet, J, U, 25 m, Älvsbyn
9 Duvedoppet, S, J, U, 25 m, Katrineholm
15 Solstadoppet, S+U, 25 m, Karlstad
15-16 Hellas till 1000, 25 m, Stockholm
21-23 Själland Open, S+U, 50 m, Greve, DEN
22-23 Bessemersimmet, S, J, U, 25 m, Sandviken
22-23 Silverdoppet, S, J, U, 25 m, Arjeplog
22-23 Trelek Cup, 25 m, Sundbyberg
23 Sparbanken Sprint, 25 m, Kristianstad (Åhus)
23 Brio Cup, 25 m, Osby
23 Kinnekullesimmet, 25 m, Götene
29 Mälarcupen 4/93-94, 25 m
29 Rikspapperskolans Trofé, 25 m, Markaryd
29-30 Hindermässodoppet, S, J, U, 25 m, Örebro
30 Hylte Sim Cup, 25 m, Hyltebruk
30 Lilla Grumscupen, J, 25 m, Grums
30 Sparbanken Alfa Cup, 25 m, Nässjö
30 Kanal Cup, 25 m, Töreboda
30 Nyckesim, S, J, U, 25 m, Nyköping

Simhopp

3-4 Pepsi Diving Cup, Las Palmas, ESP
7-10 Smokefree New Zealand Diving Int Meet, (Swedish Flag), Wellington, NZL

Konstsim

23 Sum-Kval 1, reg 7+8, Växjö
23 Sum-Kval 1, reg 2+5, Borlänge
29 Sum-Kval 1, reg 6, Herrljunga

Utbildning

7-9 Konstsim, Instruktörskurs, steg 3, (Jennifer Gray)
22-23 Simhopp, Tränare steg 1 A, Malmö
29 Konstsim, Regionsledarutbildning, Örebro

Februari

5 VSS Fast Water Meet, J, U, 25 m, Västerås
5-6 Siksimmet, J, U, 25 m, Holmsund
5-6 Intersport Triumph Swim Meet, U, 25 m, Höganäs
5-6 GP 1, S, 25 m, Torvalla, Södertörn
5-6 Finspångs Simcup, S, J, U, 25 m, Finspång
5-6 Väsby Cup, 25 m, Upplands Väsby
6 Sollefteå Sim, S, J; U, 25 m, Sollefteå
6 Södertörn Elit, 25 m, Haninge (Torvalla)
12 USF-Cupen, 25 m, Uddevalla (USF)
12 Tyresö Knattesim, 25 m, Tyresö
13 US-Open, S, 50 m, Uppsala
13 Winner Cup, 25 m, Karlshamn
13 Februaridoppet, U, 25 m, Ludvika
18-20 DM-tävlingar, 25 m
19 Mälarcupen 5/93-94, 25 m
19-20 Kramfors Sprint, S, J, U, 25 m, Kramfors
19-20 Botkyrka Cup, 25 m, Tumba
20 Peters Simcup, S, J, U, 25 m, Surahammar
26 Magplasket, 25 m, Lysekil
26 Kaffedoppet, 25 m, Mölndal (MASS)
26-27 Lappdoppet, S, J, U, 25 m, Lycksele
27 Ungdomstävling, U, 25 m, Timrå
27 Järnia Cup, 25 m, Åsundens SS

Simhopp

4-6 Delfin Cup, Baerum, NOR

Konstsim

4-6 Ludvika Synchro Open, S, J, Ludvika
13 Sum-Kval 1, reg 3+4, Täby
26 Sum-Kval 1, reg 6, Göteborg

Masters/Långdistans

5 DM, Skåne

Utbildning

5-6 Motion, Vattengymnastik, forts.kurs
19-20 Konstsim, Instruktörskurs steg 1, Täby

Mars

3-6 SM samt GP 2, 25 m, Sundsvall
5 Stenungsdoppet, 25 m, Stenungsund
5-6 Formo Freestype Cup, U, 25 m, Malmö (Ran)
5-6 Lions Cup, S, U, 25 m, Knislinge
6 Shellflytet, 25 m, Laholm
6 Skomakardoppet, S, J, U, 25 m, Kumla
6 Oxelödoppet, U, 25 m, Oxelösund
12-13 World Cup 3, 25 m, Rom, ITA
12-13 Östersunds Nationella, S, J, 25 m, Brunflo
12-13 NUSS äldre, 25 m, Örebro
12-13 Korsvirkessom, S, U, 25 m, Ystad
12-13 Sollentuna Simfestival, 25 m, Sollentuna (TIF)
13 Trandoppet, 25 m, Falköping
13 Hemglass Cup, S, J, U, 25 m, Strängnäs
15-16 World Cup 4, GP 3, 25 m, Malmö, SWE
19 Stora Sprint, S, J, 25 m, Falun
19 Triumph Sports Race, 25 m, Göteborg (S02)
19-20 World Cup 5, 25 m, Gelsenkirchen, GER
19-20 Sundsvalls Sim, S, J, U, 25 m, Sundsvall
19-20 Öjebyspelen, S, J, U, 25 m, Öjebyn
19-20 NUSS yngre, 50 m, Västerås
19-20 S 71 Cup, S, J, U, 25 m, Hässleholm
19-20 Coca Cola Sprint, S, J, U, Eskilstuna (ESS)
20 Sjörövarsimmet, 25 m, Göteborg (S02)
20 Jubileumscupen, 25 m, Oskarshamn
20 Lergökasimmet, U, 25 m, Ängelholm
20 Sandaredsimmet, 25 m, Sandared
22-23 World Cup 6, 25 m, Sheffield, GBR
26 Bromma Nationella, 25 m, Bromma
26-27 World Cup 7, 25 m, Paris FRA
27 Kycklingdoppet, 25 m, Skövde
27 Pojk 10-manna, 25 m, Stoclholm (Kanaan)
27 Hemköpscupen, 25 m, Borås (Kristineberg)
27-28 Mora Cup, S, J, U, 25 m, Mora

Simhopp

3-6 Int. Springertag, Rostock, GER
18-20 SM, 3 m/höga, Lund
31-4/4 Europacupen, Pardubice, CZE

Konstsim

13 Sum-Kval 2, reg 7+8, Jönköping
13 Sum-Kval 2, reg 2+5, Örebro
18-20 Catalina Trofé, Borlänge
19 Sum-Kval 3, reg 6, Herrljunga
19 Sum-Kval 2, reg 3+4, Järfälla
20 Smålandsserien, Växjö
25-27 German Open, Bonn, GER
30-1/4 HC Andersen Cup, Odense, DEN

Utbildning

5-6 Konstsim, Instruktörskurs steg 1, Ludvika
19-20 Simmotionskurs för Masters
25-27 Regel, Speakerkurs, Jönköping

Triumph Sportswear INTERNATIONAL

Triumph Sportswear INTERNATIONAL

April

2-3 Marksimmet, 25 m, Skene
3 Åmålsdoppet, 25 m, Åmål
4 Malaco Frisim Cup, 25 m, Vellinge
8-10 CIJ Meet Lux, U, 50 m, Luxemburg, LUX
9 Skärholmscupen, 25 m, Stockholm
9-10 Värnamo Simspel, 25 m, Värnamo
9-10 Artemis Cup, U, 25 m, Tomelilla
9-10 Limhamnstrofén, S, J, U, 25 m, Malmö (MKK)
10 Flick 10-manna, 25 m, Haninge (Södertörn)
16 Grumscupen, S, 25 m, Gums
16 Bästkustloppet, 25 m, Stenungsund
16 Lilla Hammarslaget, 25 m, Nordmaling
16-17 Kalottkampen, S, 25 m, Hammerfest, NOR
16-17 Höglandsdoppet, 25 m, Nässjö
16-17 Jobson Cup, S, J, U, 25 m, Varberg
16-17 Smésimmet, S, J, U, 25 m, Eskilstuna (TSK)
16-17 Mälarcupen, 6/93-94, 25 m
16-17 Svenska Simspelen, GP 4, S, 25 m, Borlänge
17 Säfflecupen, S, J, U, 25 m, Säffle
17 Sparbanksdoppet, 25 m, Tidaholm
22 4-Distrikts, (GBG, STO, Skåne, Smål/Ble), Göteborg (GSF)
22-24 Norrländska Mästerskapen, S, 25 m, Sundsvall
23-24 Simiaden, distriks, 25 m
29-30 Mälarcupen, final, 25 m
30 Emmaboda Sim Cup, 25 m, Emmaboda

Simhopp

1-3 Vau Diving Cup, Vantaa, FIN
3-4 Amsterdam Open, Amsterdam, NED
16-17 Regionsfinaler, Karlstad/Lund eller Växjö
28-1/5 Dive Canada, Victoria, CAN
30-1/5 Diving Fish Cup, Hirsthals, DEN

Konstsim

1-3 Loano Sincro, Loano, ITA
9 Sum-Kval 4, reg 6, Göteborg
15-17 JSM öppet, Växjö
22-24 Europacup B, Oswiecim, POL
24 Sum-Kval 3, reg 7+8, Karlshamn
24 Sum-Kval 3, reg 2+5, Fagersta

Vattenpolo

1-3 6-nationers, POR-GBR-FRA-SUI-IRL-SWE, Lissabon, POR, (Damer)
1-4 5-nationers, GBR-SWE-CZE-RSA-DEN, London, GBR
8-10 4-nationers, BEL-FRA-TUR-SWE, Mouscron, BEL

Masters/Långdistans

22-24 Svenska Öppna Masters, Stockholm

Utbildning

22-24 Den Unga Kraften - konferens
23-24 Regel, Kurslärarkurs
23-24 Simning, Simlärarassistent/ Simlärarkurs
23-25 Kurslärarkurs för simlärare

Maj

1 Electrolux Ungdoms Cup, U, 25 m, Motala
6-8 Rosenlundsbadets Sprint, S, 25 m, Jönköping
6-8 Examensimmet, S, J; U, 25 m, Hallsberg
6-8 Malmö Meet, S, J, U, 50 m, Malmö (MKK)
7 Knallesimmet, 25 m, Borås (Elfsborg)
7-8 Fyrishov Cup, U, 25 m, Uppsala
7-8 Sikleken, S, J, U, 25 m, Holmsund
7-8 Mitt-i-prick, 25 m, Eksjö
7-8 Kringelsim, S, J, U, 25 m, Södertälje
7-8 Wella Cup, Täby
8 Västkustdoppet, 25 m, Uddevalla (Skäret)
8 Harnäs 100, S, J, U, Gävle (HSS)
12 Majplurret, U, 25 m, Avesta
12-15 Simfestival, S, J, U, 50 m, Västerås
13-15 Ullbergstrofén, 25 m, Göteborg (G-sim)
13-15 Akropolis Meet, 50 m, Aten, GRE
13-15 Poseidon Team Cup, 25 m, Lund
14-15 Wadköpingsdoppet, S, 50 m, Örebro
14-15 Jubileumssim, S, J, U, 25 m, Örnsköldsvik
15 Dejecupen, J, U, 25 m, Deje
20-22 Panda International, 25-50 m, Mölndal (MASS)
21-23 Neptuniaden, Stockholm (Neptun)
28-29 Simiaden, regions, 25 m
28-29 Eiser Cup, S, J, U, 50 m inomhus, Burlöv
29 Viking Cup, 25 m, Vallentuna
29-30 Filbyter Cup, 50 m, Linköping

Simhopp

5-8 Int hopptävlingar, Ft Lauderdale, USA
12-15 Sum-Hopp och SwAGI, Jönköping
13-15 Anker Cup, Hamar, NOR
20-22 Videbaeck Diving Cup, Videbaeck, DEN
20-23 Meeting du Muguet, Strasbourg, FRA

Konstsim

7 Sum-Kval 5, reg 6, Herrljunga
8 Sum-Kval, reg 3+4, Stockholm
20-22 SM öppet, S, Ludvika

Vattenpolo

6-8 6-nationers, SWE-GRE-FRA-GBR-DEN-CZE, Stockholm, SWE
7 SM-final, match nr 1, damer
12-15 SM-semifinaler, herrar, bäst av tre matcher
13-15 4-nationers, DEN-SWE-CZE-GBR, Århus, DEN, (Damer)
20-23 JSM-, PSM A+B-finaler
21-22 SM-final, match nr 2 och ev 3, damer
27-29 SM-final, bäst av tre matcher, herrar

Utbildning

7-8 Simning, Ungdomstränarkonferens
12-15 Simning, Tränarkonferens
12-15 Simhopp, Domarclinic vid Sum-hopp, Jönköping

Juni

4 Krillan Medley, S, J, U, Köping
4-5 Laxaleken, S-U, 50 m, Halmstad
4-5 Citadellsim, 50 m, Landskrona
4-5 Skogaholmsdoppet, SX, J, U, 50 m, Eskilstuna (ESS)
10-12 Meeting Canet-66, 50 m, Canet, FRA
11 Kanalen Sprint, S, J, U, Hallstahammar
11-12 Byske Havscup, S, J, U, 25 m utomhus, Byske
11-12 Speedo Cup, 50 m, Mariestad
12 Örbyhussimmet, S+U, 50 m, Örbyhus
14-16 Gran Premi de Barcelona, 50 m, Barcelona, ESP
17-19 DM/JDM-tävlingar, 50 m
18-19 Meeting Monte Carlo, 50 m, Monaco
18-19 Färsingadoppet, 50 m, Sjöbo
18-19 Sparbankens Ålesim, 50 m, Kristianstad (Åhus)
18-23 2000-iaden, U, Ludvika
29-03 SM/JSM+EJM-kval, 50 m, Norrköping

Simhopp

3-5 Trofeo Communidad, Madrid, ESP
17-19 8-Nationers age group A-B, Waldkraiburg, GER
24-26 Swedish Cup, Ronneby
28-29 Nagy Karoly Memorial Meet, Budapest, HUN

Triumph Sportswear INTERNATIONAL

Triumph Sportswear INTERNATIONAL

Konstsim
3-5 Int Ungdomstävlingar, Düsseldorf, GER
17-19 Roma Sincro, Rom, ITA
24-26 Mallorca Syncro, Palma, ESP

Vattenpolo
1-5 Kval till B-EM

Masters/Långdistans
11alt.18 Marensimning, Södertälje
12 DM, Skåne

Juli

2-3 Sommarland Cup, Skara
8-10 Bockstensdoppet, S, J, U, 50 m, Varberg
9-10 Tournament of Nations, (För-EM), 50 m, Wien, AUT
9-10, Sum-Sim, 50 m
30 Ferlindoppet, Filipstad

Simhopp
1-3 III Athens GateDiving Meeting, Aten, GRE
1-3 Int. Tävlingar, Wien, AUT
6-7 Int. Tävlingar, Bolzano, ITA
13-15 SM/JSM, 1 m, 3 m, höga, Jönköping
15-17 Int. Tävlingar, Amsterdam, NED
22-24 Trofeo Ciudad, A-C, Barcelona, ESP
30-2/8 EJM, Pardubice, CZE

Konstsim
7-10 Franska Öppna Mästerskapen, FRA
14-17 Swiss Open Championships, SUI
25-28 EJM, Moskva, RUS

Vattenpolo
13-20 Europamästerskap "B"

Masters/Långdistans
9 Tjejsimmet, Vansbro
10 Vansbrosimningen, Vansbro
30 Skarpansimningen, Enköping
31 Ferlinloppet, Filipstad
31 Lindesimmet, Lindesberg

Utbildning
13-15 Simhopp, Tränarclinic vid JSM/SM, Jönköping

Augusti

4-7 EJM, Po 16/17, Fl 14/15, 50 m, Pardubice, TCH
5-6 Ronneby Elddopp, 50 m, Ronneby
12-14 Kungsbacka Jbileumstävlling, S, J, U, Kungsbacka
13 MSS Cup, Strömsnäsbruk
19-20 Fly Sprint, 25 m, Ljungby
21 Augusti 25-an, S, J, U, 25 m, Hörnefors
21 Gästabudssimning, S, J, U, 50 m, Nyköping
27-28 Sandaredsimmet, Sandared
27-28 Mc Donalds Cup, 25 m, Sundbyberg

Simhopp
8-13 Stockholm Water Festival
19-21 NJM, NOR

Masters/Långdistans
6 Kanalsimmet, Motala
7 Åsimningen, Nyköping
13 Masters Festival, 50 m, Malmö (Ran)
13 Stadssimning, Strängnäs
13 Kanalsim, Södertälje
14 Riddarfjärdssimningen, Stockholm

Utbildning
5-12 Konstsim, Internationell Clinic, Stockholm
6-7 Konstsim, Domarkurs, steg 1, Stockholm

September

1-11 VM, 50 m, Rom, ITA
3-4 Arosdoppet, S, J, U, Västerås
3-4 Järfälladoppet, S, J, U, 25 m, Jakobsberg
4 Osby Ungdoms Cup, 25 m, Osby
10 Tjust Cup, 25 m, Västervik
10-11 Engmo Cup, S, J, U, 25 m, Kumla
10-11 Härnösim, S, J, U, 25 m, Härnösand
10-11 Fritidscupen, S, U, 25 m, Ystad
10-11 Göingeplumset, ", U, 25 m, Broby
10-11 Ållebergsdoppet, 25 m, Falköping
10-11 Violsim, S, J, U, 25 m, Flen
10-11 Coop-Sam Sim, S, J, U, Visby
11 Picasso Cup, S, U, 25 m, Kristinehamn
17 USF-Cupen 2, 25 m, Uddevalla (USF)
17 Mälarcupen 1/94-95, 25 m
17-18 Wadköpingsdoppet, J, U, Örebro
17-18 Strömbadsspelen, S, J, U, 25 m, Gävle (GSS)
17-18 Luna Cup, 25 m, Alingsås
24 Värnamo Sprint, 25 m, Värnamo
24 Trelleborg Open, 25 m, Trelleborg
24 Väsby Knattesim, 25 m, Upplands Väsby
24-25 Delfinsimmet, 25 m, Linköping
24-25 Älvsby Cup, S, J, U, 25 m, Älvsbyn
24-25 Wasadoppet, S, J, U, 25 m, Hedemora
25 Falk Sprint, 25 m, Falkenberg
25 Hagforsdoppet, S, J, U, 25 m, Hagfors
25 Jämtglass Cup, U, 25 m, Brunflo

Simhopp
1-8 VM, Rom, ITA

Konstsim
3-11 VM, Rom, ITA
3 Sum-Kval 6, reg 6, Göteborg
11 Sum-Kval 4, reg 2+5, Mora
18 Svea Cup, S, J, Täby
18 Göta Cup, S, J, Jönköping
25 Sum-Kval 4, reg 3+4, Åkersberga

Vattenpolo
24-25 NM för klubblag, Stockholm

Utbildning
10-11 Polo, Pololedarkonferens
16-18 Motion, Motionsledarkonferens
16-18 Övrigt, Utbildningsledarkonferens
23-25 Simning, SK:s tränarkonferens
24-25 Polo, Domarkurs steg 1, Stockholm

Oktober

1 Flygt Cup, 25 m, Emmaboda
1 Arne Borgs minne, 25 m, Stockholm (SKK)
1 Centrumhallen Cup, 25 m, Stenungsund
1-2 Sagavägssimmet, U, 25 m, Åsele
1-2 Linnédoppet, 25 m, Älmhult
1-2 Skenesimmet, 25 m, Skene
1-2 10-manna Sprint och lagsim, 25 m, Nässjö
1-2 Lödde Cup, U, 25 m, Löddeköpinge
2 FK-Swim, S, J, U, 25 m, Falun
2 Kanal Cup, 25 m, Töreboda
2 Kanaan Cup, 25 m, Stockholm (Kanaan)
7-9 Sun Cup, 25 m, Solna
8-9 Sim a Go, U, 25 m, Ängelholm
8-9 Sum-Sim-Test, 25 m, Markaryd
8-9 Trollsimmet, 25 m, Trollhättan
8-9 Ungdomsdistans, 25 m, Haninge (Södertörn)
8-9 Upp till 13, 25 m, Göteborg (GSF)
9 Scheeledoppet, S, J, U, 25 m, Köping
9 Vägga Sim Cup, 25 m, Karlshamn
9 Malaco Meldey Cup, 25 m, Vellinge
9 LT-Cupen, U, 25 m, Ludvika
15 Kaffedoppet, 25 m, Mölndal (MASS)
15 Saltstänket, 25 m, Uddevalla (USF)
15 Mälarcupen, 2/94-95, 25 m
15 20-manna, 25 m, Stockholm (Hellas)
15-16 Kalix Internationella, S, J, U, 25 m, Kalix
15-16 Sundsvalls Sprint, S, J, U, 25 m, Sundsvall
15-16 Svenska Ungdomssimspelen, U, 25 m, Borlänge
16 Laholm Sim, 25 m, Laholm
16 Chiquita Cup, 25 m, Täby
21 50-manna, Stoclholm (Neptun)

Triumph Sportswear INTERNATIONAL

Triumph Sportswear
INTERNATIONAL

22 Knallesimmet, 25 m, Borås (Elfsborg)
22-23 Luxor Cup, S, J, U, 25 m, Motala
22-23 E-Center Cup, J, U, 25 m, Söderhamn
22-23 Ramdalsdoppet, S, J, U, 25 m, Oxelösund
22-23 Åkersberga Sim, 25 m, Åkersberga
22-23 Botvidsim, 25 m, Tumba (Botk/Rönninge)
23 Ena-Cupen, 25 m, Enköping
23 Tivox Cup, 25 m, Tidaholm
28-30 Ludvika Water Games, J, U, 25 m, Ludvika
29 Sjörövarsimmet, 25 m, Göteborg (S02)
29-30 Umestänket, S, J, U, 25 m, Umeå
29-30 Sprint-EM kval, S, 25 m, Helsingborg
29-30 Tunafors Internationella, S, J, U, 25 m, Eskilstuna
30 Örnasimmet, S-U, 25 m, Hyltebruk
30 Snapphanesimmet, S, U, 25 m, Hässleholm

Simhopp
7-9 Oktoberstevnet, Stavanger, NOR
8-9 RM 5 m, SM 1 m, Karlskoga
28-30 Ludvika Water Games, Ludvika
28-30 Denmark Diving Open, Ringsted, DEN

Konstsim
2 Sum-Kval 4, reg 7+8, Växjö
2 Sum-Kval 5, reg 2+5, Ludvika
8 Sum-Kval 5, reg 3+4, Järfälla
16 RM figurer, S, J, Göteborg
28-30 Ludvika Water Games, J, Ludvika
30 Smålandsserien, Jönköping

Vattenpolo
22-23 Svenska Cupen

Utbildning
8-9 Polo, Tränarkurs steg 1
15-16 Konstsim, Domarkurs steg 2, Göteborg
15-16 Konstsim, Domarkurs steg 3
17-20 Simning, Siminstruktör steg 3, del 1
22-23 Regel, Simregelsymposium, nya regler
22-23 Polo, Domarkurs steg 2

November

4-6 Fantomen Cup, 50 m, Stockholm (SPIF)

5-6 Kurirspelen, Alt 1, 25 m, Luleå
5-6 Vågspelen, S, J, U, 25 m, Skellefteå
5-6 Kalmar Cup, 25 m, Kalmar
5-6 Novembersim, 25 m, Eslöv
5-6 Hoppe Cup, U, 25 m, Eskilstuna (ESS)
11-13 Sum-Sim region, 25 m
11-13 Sprint-EM, 25 m, Stavanger, NOR
12-13 Arosdoppet, S, 25 m, Västerås
19-20 Sparbankscupen, 25 m, Skepplanda (Ale)
19-20 Kurirspelen, Alt 2, 25 m, Luleå
19-20 Sälsimmet, U, 25 m, Njurunda
20 Juldoppet, S, J, U, 25 m, Gävle (GSS)
20 Kulknappssprintet, S, J, U, 25 m, Varberg
20 Billingesimmet, 25 m, Skövde
25-27 JDM-tävlingar, 25 m
26 Mälarcupen, 3/94-95, 25 m

Simhopp
4-6 Diving Lund, Lund
12-13 Post Cup, Köln, GER
19-20 Fantomen Cup, Stockholm

Konstsim
4-6 Trygg-Hansa Synchro, Göteborg (S02)
19-20 Sum-konstsim riksfinal

Vattenpolo
12-13 Seriestart
26-27 NJM, UNM, Oslo, NOR

Utbildning
3-4 Simhopp, Tränare steg 1 B
11-13 Kurslärarkurs för simlärare, Södertälje
12-13 Simning, Simlärarassistent/Simlärarkurs, Södertälje
21-24 Simning, Siminstruktör steg 3, del 2

December

3 Ferlinracet, S, U, 25 m, Filipstad
3 Jubileumscupen, 25 m, Vara
3 Strömstads Juldopp, 25 m, Strömstad
3-4 Winter Midnight Swim, 25 m, Lycksele
3-4 Sum-Sum riks, 25 m, SÖdertälje
3-4 Svenskt Grand Prix 1, 93-93, S, 25 m
4 Vargkällan Cup, U, 25 m, Lindesberg
9-11 JSM, 25 m, Umeå
10-11 Kvantum Cup, S, J, U, 25 m, Luleå
10-11 Julklappsdoppet, 25 m, Stockholm (Spårvägen)
11 Domus Cup, S, J, U, 25 m, Hofors
11 Lucia Sim, S, J, U, 25 m, Brunflo
27-28 Winter Festival, 25 m, Piteå

Utbildning
3-4 Konstsim, Elittränar- och klubbledarkonferens

1995 Utbildning
Januari, Simhopp, Tränare steg 2
Februari, Simning, regelsymposium

Klubbaddräkter

Kontakta oss angående er klubbprofilering!

Prisexempel:

T-shirt	19:50
College	55:-
Pikétröja med ficka	55:-
Vindjacka	200:-
Väskor m.m.	
Klubbaddräkt mönstrad eller enfärgad inkl. klubbtryck.	200:-

Vi trycker också era badmössor.
Just nu till *julklappspris fram till 30 dec.*

Badmössor

1 Färg	15:-
2 Färg	17:-
3 Färg	19:-



Vi lagerhåller allting!
Moms tillkommer på alla priser.
Postförskott eller betalning efter överenskommelse.

ANIMA
Tryck och Design



Ring för information!
Gustav Dahlénsgatan 8, 417 05 Göteborg,
Telefon 031-51 90 42

Månadens överraskning

Fastän simsäsongen bara precis börjat så har redan överraskningar och bra resultat börjat synas. Efter alla mästerskap blev det några veckors paus för de flesta. Hösten är också för många en tuff tränings-period i väntan på nya utmaningar. Därför har juryn också tagit hänsyn till sommarens resultat när den till "Månandes överraskning" utsett...

JOHANNA SJÖBERG

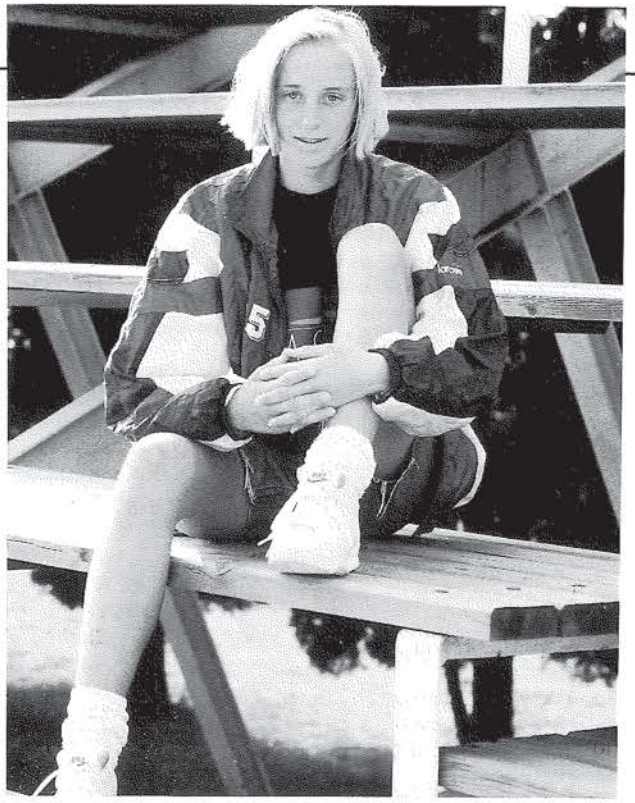


Foto: Torbjörn Lindén, Kristianstad

Hon är 15 år och tävlar för Bromöllaortens Simsällskap. Förra året hade hon problem med öronen och kunde inte vara i vattnet och träna så mycket som hon ville. Därför är det desto roligare när hon i år överraskat med många fina resultat. Som dessa.

Februari, LN-Open i Luxemburg
1:a 100 m fjäril, 1.09.29, 2:a 50 m fritt, 28.14, 3:a 100 m fritt, 1.01.73, allt i lång bassäng.

Februari, Nordisches Schwimmfest i Lübeck
1:a 100 m fjäril, 1.07.76, 1:a 200 m fjäril, 2.32.02, 1:a 100 m fritt, 1.00.61, 1:a 200 m medley, 2.29.83, 3:a 100 m rygg, 1.12.83. Final i öppen klass 1:a 100 m fritt, 1.00.10, 2:a 200 m fjäril, 2.30.64, allt i lång bassäng.

Mars, Korsvirkessim i Ystad, kort bassäng
1:a 50 m fritt, 27.11, 200 m medley 2.23.96 i försöken.

Mars, Skånska Ungdomsmästerskapen i Lund, där Johanna ställde upp i sex grenar och vann samtliga;
100 m fjäril, 1.06.41, 200 m fjäril, 2.36.08, 50 m fritt, 26.98, 100 m fritt, 58.07, 200 m fritt, 2.06.42, 200 m medley, 2.24.24, allt i kort bassäng.

April, Landskapsmatch i Växjö, kort bassäng
1:a 100 m fritt, 58.62, 2:a 100 m fjäril, 1.06.04 samt i lagkapperna 50 m fjäril på 29.3 och 50 m fritt på 27.07.

Juni, Skånska mästerskapen i Burlöv, lång bassäng
1:a 400 m medley, 5.17.06

Juni, Sum-Sim i Varberg, lång bassäng
1:a 200 m medley, 2.28.17, 1:a 400 m medley, 5.14.67, 2:a 100 m fjäril, 1.06.75, 3:a 200 m fritt, 2.10.07

Juli, JSM i Landskrona, lång bassäng
2:a 200 m medley, 2.27.52, 4:a 100 m fjäril, 1.05.87, 4:a 200 m fjäril, 2.25.06.

Så nu när säsongen kommit igång igen på allvar simmade hon Sim a GoGo i Malmö i oktober. Där vann hon flickornas 100 m fritt på utmärkta 57.34. En verklig överraskning.

Som ett bevis på utmärkelsen "Månadens överraskning" får Johanna en sportväska med tre baddräkter, badhandduk, bensparkplatta, paddlar och en specialdesignad overall. Landslagets Therese Lundin, utbildad designer, har ritat overallen som tillsammans med allt det andra har skänkts av Föreningsservice, en av initiativtagarna till "Månadens överraskning".

I slutet av året väljs ur skaran av samtliga "Månadens överrasknig" en "Årets överraskning", som förutom presenter i massor också får motta ett stipendium från FS Föreningsservice.

Du kan också skicka in förslag till "Månadens överraskning". Vem tycker du har överraskat mest efter ditt sätt att se? Skicka oss ett foto och några rader om varför hon eller han skall bli "Månadens överraskning", under adress:
Simsport, Box 8346, 402 79 Göteborg.

Nummer 12 kommer ut i mitten av december och ditt förslag vill vi ha senast **20 november.**

Välkommen med ditt förslag till "Månadens överraskning"

SOLAR SWIM SPORT
DIANA sport
... och allt annat för klubben, tränaren, simmaren.
FS FÖRENINGSSERVICE
SÖDERGATAN.13, 252 25 HELSINGBORG
Tel. 042-34 76 22, Fax 042-34 77 80

Triumph Sportswear INTERNATIONAL

MÄSTERSKAPSREKORD SUM-SIM 50 m
(Räknat sedan 1990)

Pojkar 16-17 år

Frisim

50 m	24.55,	Klas Lindfors, Södertörns SS, 1990
100 m	53.09,	Marcus Lundstedt, Södertälje SS, 1991
200 m	1.55.43,	Anders Kroon, Upsala S, 1990
400 m	4.03.36,	Jonas Lundström, Östersund SF, 1991
1500 m	16.12.00,	Jonas Lundström, Östersund SF, 1991

Ryggsim

100 m	59.06,	Zsolt Hegmegi, Jönköpings SS, 1991
200 m	2.06.36,	Anders Kroon, Upsala S, 1990

Bröstsim

100 m	1.06.70,	Tor Möller, Växjö SS, 1992
200 m	2.23.40,	Tor Möller, Växjö SS, 1992

Fjärilsim

100 m	57.09,	Daniel Carlsson, Väsby SS, 1993
200 m	2.08.42,	Johan Mattsson, SK Triton, 1993

Medley

200 m	2.11.44,	Anders Kroon, Upsala S, 1990
400 m	4.33.35,	Fredrik Lundin, Ystads SS, 1992

Pojkar 15 år o yngre

Frisim

50 m	25.53,	Mattias Ohlin, Trelleborgs SS, 1993
100 m	55.27,	Anders Forsberg, SK Lödde, 1992
200 m	1.59.43,	Fredrik Engdahl, Malmö KK, 1992
400 m	4.14.35,	Jonas Lundström, Östersund SF, 1990
1500 m	16.46.95,	Jonas Lundström, Östersund SF, 1990

Ryggsim

100 m	1.02.31,	Mathias Ohlin, Trelleborgs SS, 1993
200 m	2.15.55,	Fredrik Lundin, Ystads SS, 1990

Bröstsim

100 m	1.10.15,	Tor Bengtsson, Nyköping SS, 1990
200 m	2.34.30,	Oscar Hederström, Göteborg Sim, 1993

Fjärilsim

100 m	59.94,	Robert Dolama, Växjö SS, 1990
200 m	2.11.13,	Johan Mattsson, SK Triton, 1992

Medley

200 m	2.16.76,	Anders Forsberg, SK LÖdde, 1992
400 m	4.49.83,	Fredrik Lundin, Ystads SS, 1990

Flickor 14-15 år

Frisim

50 m	27.22,	Karin Holmstedt, Göteborg Sim, 1993
100 m	59.20,	Louise Jöhncke, Järfälla S, 1990
200 m	2.06.15,	Magdalena Schultz, Malmö KK, 1991
400 m	4.27.04,	Mikaela Laurén, SPIF, 1991
800 m	9.14.30,	Åsa Nilsson, SK Ran, 1991

Ryggsim

100 m	1.06.60,	Karin Lärka, Täby Sim, 1993
200 m	2.22.19,	Magdalena Schultz, Malmö KK, 1991

Bröstsim

100 m	1.15.98,	Gisela Brunmar, SK Triton, 1990
200 m	2.44.59,	Gisela Brunmar, SK Triton, 1990

Fjärilsim

100 m	1.03.26,	Malin Strömberg, Ystads SS, 1990
200 m	2.17.29,	Mikaela Laurén, SPIF, 1991

Medley

200 m	2.23.20,	Magdalena Schultz, Malmö KK, 1991
400 m	5.03.10,	Magdalena Schultz, Malmö KK, 1991

Flickor 13 år o yngre

Frisim

50 m	27.95	Nelly Jörgensen, Helsingborg S, 1993
100 m	1.01.21,	Anna Ericsson, Kungälvs SS, 1991
200 m	2.12.74,	Anna Ericsson, Kungälvs SS, 1991
400 m	4.35.17,	Annica Wallin-Gyökere, Väsby SS, 1992
800 m	9.30.73,	Cecilia Ström, LASS, 1991

Ryggsim

100 m	1.10.71,	Nelly Jörgensen, Helsingborg S, 1993
200 m	2.34.23,	Nelly Jörgensen, Helsingborg S, 1993

Bröstsim

100 m	1.17.52,	Emma Igelström, Karlshamn SK, 1993
200 m	2.45.38,	Emma Igelström, Karlshamn SK, 1993

Fjärilsim

100 m	1.08.44,	Cajsa Malmsten, Landskrona S, 1993
200 m	2.32.45,	Malin Svahnström, Väsby SS, 1993

Medley

200 m	2.32.78,	Emma Igelström, Karlshamn SK, 1993
400 m	5.21.78,	Lina Brantemark, Södertörn SS, 1993

Sammanställt av Sven-Bertil Mattsson

Konstsim

Junior VM, Leeds, GBR 26-29 augusti 1993

Figurer
1. Naomi Young, AUS, 79.468
2. Kasia Kulesza, CAN, 78.627
3. Miho Takeda, JPN, 78.376
78 Nadja Odenhage, SWE, 72.825
136 Anna Thörnberg, SWE, 69.813

Solo
1. Olga Brusnikina, RUS, 174.603
2. Kasia Kulesza, CAN, 173.667
3. Miko Takeda, JPN, 172.456
20 Nadja Odenhage, SWE, 152.745

Par
1. Olga Brusnikina/Yulia Pankratova, RUS, 173.117
2. Marie Cloutier/Kasia Lulesza, CAN, 173.021
3. Miho Takeda/Akiko Miyazaki, JPN, 171.365
17 Ndja Odenhage/Anna Thörnberg, SWE, 151.199

Svea Cup, Ludvika 12 september 1993

Seniorklass
1. Nadja Odenhage, Fagersta SK, 142.52
2. Reneé Andersson, SK Neptun, 137.57
3. Lisa Limell, Borlänge SS, 129.77
4. Christine Porsander, Örebor SS, 127.82
5. Cecilia Hellberg, Borlänge SS, 127.27
6. Helena Hellman, Täby S, 111.15
7. Linda Ek, Täby S, 110.78
8. Sofie Persson, Täby S, 110.29

Juniorer
1. Anna Thnörnberg, Ludvika SS, 136.98
2. Annelie Sjölund, Järfälla S, 124.90
3. Karin Letzler, Järfälla S, 124.31
4. Linda Kreü, Örebro SS, 121.34
5. Helen Porsander, Örebro SS, 120.27
6. Emma Lundberg, Ludvika SS, 112.67
7. Sofia Nyström, Ludvika SS, 111.35
8. Melissa Shelley, Täby S, 107.43
9. Lina Svensson, Täby S, 105.53
10 Sara Melander, Täby S, 104.67
11 Anna Sneen, Ludvika SS, 103.84
12 Maria Wennström, Ludvika SS, 103.65
13 Kristina Lindgren, Ludvika SS, 102.19
14 Emilie Kurpiel, Täby S, 101.95
15 Ellinor Lindgren, Täby S, 101.55
16 Pernilla Ekdahl, Järfälla S, 101.46
17 Malin Huber, Täby S, 100.90
18 Mari Johansson, Täby S, 100.82
19 Lisa Lindberg, Ludvika SS, 100.70
20 Therese von Ahn, Täby S, 99.98
21. Marie Druvefors, Ludvika SS, 98.24

Göta Cup, Växjö 12 september 1993

Seniorer
1. Helen Svensson, S 02, 155.58
2. Monica Kristensson, S 02, 153.18
3. Linda Örtengren, Växjö SS, 144.44
4. Ulrika Westesson, S 02, 140.11

Juniorer
1. Madeleine Hulander, Jönköpings SS, 101.06
2. Stella Lindstam, Växjö SS, 100.54
3. Evelina Skjutare, Växjö SS, 99.62
4. Eva Ahlm, S 02, 99.07
5. Kristina Uppenberg, Jönköpings SS, 98.13
6. Helene Bromander, Växjö SS, 98.07
7. Cecilia Johansson, Jönköpings SS, 97.98
8. Karolina Gustavsson, Växjö SS, 96.55
9. Åsa Gidsäter, S 02, 96.32
10 Sara Brunt, Växjö SS, 91.82
11 Sofia Bastrup, Växjö SS, 89.21
12 Hanna Bonnedahl, Karlshamns SK, 87.52
13 Stina Magnusson, Karlshamns SK, 85.22

SWIM SHOP

NYHET!

Silikon-badmössor med tryck

- Klubbparkas i klubbens färger
- Vi levererar allt inom simutrustning

Ring efter vår specialkatalog

Lasarettsv. 7 - 684 34 Torsby
Tlf. 0560-148 08
Fax. 0560-105 15

RESULTAT
Konstsim
Scottish Open, Edinburgh

Figurer
1. Tammy Cleland, USA, 82.709
2. Heather Pease, USA, 81.633
3. Amany Farouk, EGY, 80.062
10 Renée Andersson, SWE, 70.326
15 Linda Örtengren, SWE, 68.360
22 Ulrika Westesson, SWE, 66.539
25 Christine Porsander, SWE, 65.477

Solo
1. Tammy Cleland, USA, 171.829
2. Heather Pease, USA, 170.273
3. Amany Farouk, Egypten, 164.742
9. Linda Örtengren, SWE, 144.240
10 Ulrika Westesson, SWE, 138.379

Lag
1. USA, 158.376
2. Ryssland, 147.530
3. Frankrike, 145.977
4. Sverige, 140.756, (Ulrika Westesson, Linda Örtengren, Christine Porsander, Renée Andersson)

Det är roligare att
BADA TILL-SAMMANS.
Det är säkert...också
SVENSKA LIVRÄDDNINGSSÄLLSKAPET

DAGBOK

November

Simning

5-7	Fantomen Cup, 50 m, Stockholm, (SPIF)
6-7	Novembersim, 16 o ä, 15 o y, 25 m, Eslöv
6-7	Hoppe Cup, 13 o y, 25 m, Eskilstuna
6-7	Kalmar Cup, S, 25 m, Kalmar
7	Snapphanesim, 16 o ä, 15-11 o y, 25 m, Hässleholm
13	Mälarhöjden Knatte, 25 m, Stockholm
13-14	Ludvika Water Games, J.U. (25m)
13-14	Kurir Spelen, 25 m, Luleå
13-14	Sprint-EM, 25 m, Gateshead, GBR
14	Billingesim, 25m, Skövde
18-19	Luna Cup, 25m, Alingsås
19-21	SM/JSM, 25 m, Linköping
20-21	Sparbankscupen, 25 m, Skepplanda, (Alesimmarna)
21	Simningens Dag, 25 m, Göteborg, Valhalla
27	Ferlinracet, S, J, U, 25 m, Filipstad
27-28	Sum-Sim Regionsfinaler, 25 m
27-28	Winter Midnight Swim, S, J, 25 m, Lycksele
28	Juldoppet, 25 m, Gävle

Simhopp

6-7	Diving Lund, Lund
12-14	Post Cup, Köln, GER
13-14	Ludvika Water Games (Jun)
20-21	Fantomen Cup, Stockholm

Konstsim

5-7	Trygg Hansa Synchro, Göteborg
12-14	Ludvika Water Games (Jun)
20-21	USM, Täby

December

Simning

2-5	VM, 25 m, Mallorca, ESP
4	Jubileumscupen, 25 m, Varabygden
4	Juldoppet, 25 m, Strömstad
4	Karpsimmet, Simiadenåldrar, 25 m, Perstorp
5	Luciasim, 25 m, Brunflo
5	Kulknappssprintet, S, J, U, 25 m, Varberg
11	Juldopp, 25 m, Göteborg, (S02)
11-12	Kvantum Cup, S, J, U, 25 m, Luleå
11-12	Sum-Sim, Riksfinal, 25 m, Sandviken
11-12	SWE-DEN-NOR, Sen, 25 m, Helsingborg
12	Domus Cup, 25 m, Hofors
12	Vargkällan Cup, U, 25 m, Lindesberg
18	Juldoppet, 25 m, Göteborg, (Göteborg Sim)

Simhopp

4-5	Tränarkurs steg 2
4-5	Synchro Diving Cup, Karlsruhe, GER

Klipp här

Ge bort SIMSPORT i julklapp!



Ja tack!

Jag vill ge bort SIMSPORT i julklapp till:

Namn .....

Adress .....

Postnummer ..... Postadress .....

Jag betalar 220 kronor när jag får ett inbetalningskort, så kommer SIMSPORT till min kompis 10 gånger under 1993.

Skicka räkningen till:

Namn .....

Adress .....

Postnummer ..... Postadress .....

*Skicka in talongen till **SIMSPORT**, på adress **Box 8346, 402 79 Göteborg** eller faxa in din beställning på faxnummer: **031-22 32 34.** Du kan också ringa in din beställning på telefonnummer: **031-22 56 20.***

HOMERTZ TREA I VÄRLDEN

Anders Holmertz, Spårvägen Sim, fortsätter att vara bäste svensk på årets rankinglistor. Han är trea på både 200 m fritt och 400 m fritt efter att alla stora mästerskap i världen har simmats. Tommy Werner behåller även han sin placering på 100 m fritt där han är fyra.



Silverlaget från EM, Fredrik Letzler, Tommy Werner, Lars Frölander och Anders Holmertz ligger trea på 4x100 m fritt bakom USA och Ryssland, klart före nationer som Tyskland, Frankrike och Australien.

Linda Olofsson,

Sundsvall, är bästa svenska dam. På 50 m fritt är hon åtta med silver-placeringen från EM. Linda har redan hittat storformen. Vid tävlingar i Sundsvall första helgen i oktober simmade hon snabbare på 50 m fritt än hon gjorde vid Sprint-EM i Esbo i december förra året då hon blev fyra.

Malin Nilsson,

Malmö, som var fyra på EM på 200 m och 400 m fritt, har kanat ner till 15:e och 11:e plats på världsrankingen när Kina simmat sina mästerskap och när Stilla Havsmästerskapen avgjorts. På 800 m fritt är Malin elva.

Efter EM flyttade Malin till Frankrike där hon nu tränar med den sydfranska klubben Canet.

- Jag valde Frankrike för språkets skull. USA-träning har aldrig lockat mig och i Canet har jag en utmärkt chans att lära mig franska. De träningsläger vi haft med landslaget i Canet har fungerat bra och den franska klubben här nere ställer nu upp på alla vis, säger Malin som bytt skånskt höstrusk mot sydeuropeisk värme.

De båda silverlagen

från EM i augusti finns fortfarande med i toppen. Laget på 4x100 m fritt med Ellenor Svensson, Louise Jöhncke, Linda Olofsson och Malin Nilsson är nu fyra i världen bakom Tyskland, Kina och USA. På 4x200 m fritt är Louise Jöhncke, Magdalena Schultz, Therese Lundin och Malin Nilsson femma bakom Tyskland, USA, Australien och Japan.

Foto: Lars-Åke Lindqvist

Sim a GoGo



Det var som vanligt ett mycket starkt startfält på årets upplaga av Sim a GoGo. 52 klubbar hade 16-17 oktober sökt sig till Malmö och en av Sveriges absolut snabbaste bassänger.

En del resultat fick verkligen åskådarna att lyfta lite extra på ögonbrynen, i den annars väldigt dåsiga miljön.
Hemmaklubbens egen snabbsimmare, Fredrik Lundin, slog till med en stortid på 200 m rygg, 2.01.67. Det visade sig vara tävlingarnas högsta poäng enligt den tyska skalan. Fredrik fick med denna prestation pris som bästa manliga simmare och 916 poäng.

Ellenor Svensson, Norrköping, fick motsvarande pris på damsidan för sina 57.03 på 100 m fritt, som gav 884 poäng.

Annars var det juniorernas tävling. När Johan Mattsson, SK Triton, vann 400 m fritt på 3.59.50, var det rena SM-stämningen i simhallen.

Bland flickorna var det främst Bromöllas Johanna Sjöberg som utmärkte sig. Hon t ex 100 m fritt på utmärkta 57.34.

Sim a GoGo var som vanligt en högklassig tävling, med deltagare som t ex Christer Wallin, Mölndal, Pär Gustafsson, Ängelholm, Malin Strömberg, Ystad, Hanna Jaltner, Växjö. Peter Haraldsson, Södertälje m fl.

I klubbstriden segrade hemmaklubben Malmö KK före Ystad och Växjö.

Per Holmqvist

Chrunaks krönika



Vägen mot VM-94

När detta läses är vi i full gång med innesäsongen 93/94, Sprint-EM, SM, Kortbane-VM och landskamp för seniorerna. Juniorerna som var mycket fint representerade i EM-truppen 1993, har dessutom ett JSM och i vissa extremfall också Sum-Sim.

Låt matchningen vara klok och långsiktig.
Det kan innebära att man t ex deltager för att se och lära, utan toppkvalitetskrav, växlat med stora förväntningar på bra resultat.

För en del, (en väldigt liten del), av våra toppsimmare är det väl ändå VM 1994 i Rom, Italien, som är det stora slutmålet för denna säsong.

För att ge en tidig uppfattning, om detta VM är en lämplig tävling att satsa mot, skall jag ge lite tider att fundera kring. För att komma ifråga för individuell start bör följande tider gälla.

GREN	DAMER	HERRAR
50 m fritt	26.0	22.9
100 m fritt	56.6	50.4
200 m fritt	2.01.5	1.50.5
400 m fritt	4.15.5	3.53.5
800 m fritt/1500 m fritt	8.42.5	15.30.0
100 m rygg	1.03.5	56.5
200 m rygg	2.15.0	2.01.0
100 m bröst	1.11.2	1.02.9
200 m bröst	2.32.5	2.16.0
100 m fjäril	1.01.5	54.5
200 m fjäril	2.13.9	2.00.9
200 m medley	2.17.5	2.04.0
400 m medley	4.47.5	4.23.0

För att ingen skall missuppfatta dessa tider:
DESSA ÄR ENDAST uppgifter för att alla skall förstå vilken nivå vi pratar om när det gäller VM.

Under tiden.

När du "träningstävlar" gör det då med hundraprocentig insats. I annat fall har du bara ödslat tid i en simhall, till ingen nytta.

Jag har i skrivande stund haft nöjet att se en del fina simningar i Malmös Sim a GoGo.
Framför allt blev jag "impad" av Johanna Sjöberg, som kan vara flygfärdig redan till sommaren.
En annan som har varvat runt för full maskin är Linda Olofsson, 25.5 och 56.5, under hårdträning lovar att "det kommer mera".
Johan Mattssons 3.59. på 400 m fritt, oktober i Malmö, kan bli något stort på EJM i juli.

Ha det bra, alla simmare!

Till alla tränare säger jag: "Kollra inte bort dig själv och framför allt inte dina simmare i dataprogramvärlden. Simning är inget TV-spel.

Hans Chrunak

PS.

Det blev lite fel i min förra krönika. Som den uppmärksamme läsaren redan konstaterat är det SM i Sundsvall i mars som är uttagning till World Cup. Inget annat SM.

4 av 5 simmare vid OS i Barcelona bar simglasögon från MALMSTENS.

Vill Du också "se bra ut", beställ vår katalog och prislista.

"Supplier of OFFICIAL SPORTS MATERIAL"
Barcelona '92

ORDERTELEFON
044-24 71 50

MALMSTEN AB
TRAINING EQUIPMENT
BOX 73, S-296 00 ÄHUS, SWEDEN. TELEX 490 10 TEMAB
TELEFAX 044-24 74 05 TEL 044-24 71 50



Varför säljer en del föreningar mer lotter än andra?

Hemligheten bakom ett framgångsrikt lotteri ligger i att det är lättsålt. En lättsåld lott har vinster som lockar de flesta. En lättsåld lott ska ha ett säljande utseende. En lättsåld lott kan vara den som ger lottköparen dragningslistan på direkten.

Specialisten på reselotterier.

Vi på SIXU är proffs på att anordna lättsålda reselotterier för små och stora föreningar. Vid vinstvärde om minst 35.000:- är lotterna helt gratis, med klubbmärket tryckt. Du får ett skräddarsytt lotteri som passar din förening. Vi hjälper till att räkna fram rätt omfattning på lotteriet, välja lämpliga vinstplaner och lottpriser. Söka tillstånd hos kommunen om föreningen inte redan har det. Ingen kan erbjuda bättre service än SIXU när det gäller att organisera föreningens lotteri. Helt kostnadsfritt!

Sveriges främsta researrangörer.

Vinnarna kan välja mellan resor från Always, Globetrotter, Stena Line, Viking Line, TT-Line, TR-Line, Scandorama, MP-Villas/Eurocamp m fl. Tack vare vårt breda kontaktnät kan vi sätta samman mer spännande och varierade vinstplaner än någon annan.

Vinstvärde från 10.000 kr och uppåt.

SIXU:s lotterier är inte begränsade till storklubbens resurser. Genom att betala en mindre kostnad för tryckningen kan du anordna lotterier ända ner till vinstvärden på 10.000 kr. Skicka in kupongen så ska vi berätta mer!

Sänd mig information om SIXU:s lättsålda reselotterier.

Namn .....

Förening ..... Tel .....

Adress .....

Postadress .....

SIXU RESELOTTERIER

Bidrar till rikare föreningsliv.

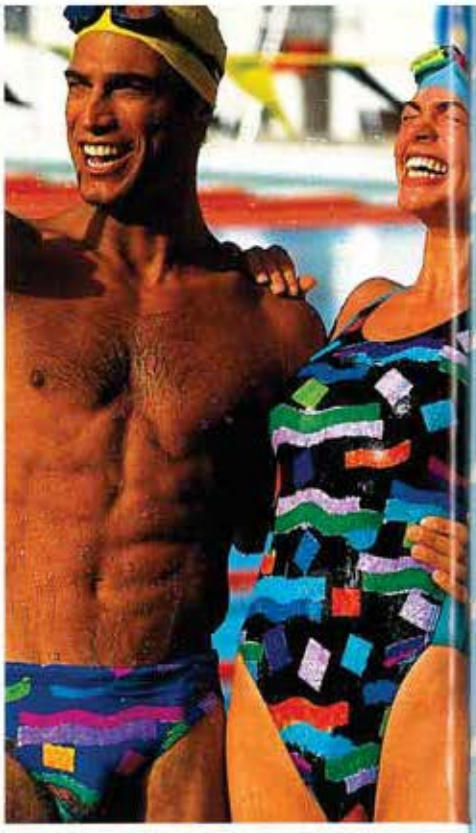
SIXU Föreningsservice AB, Box 2012, 403 11 Göteborg.
Telefon 031-15 42 00. Fax 031-15 13 33.



arena®

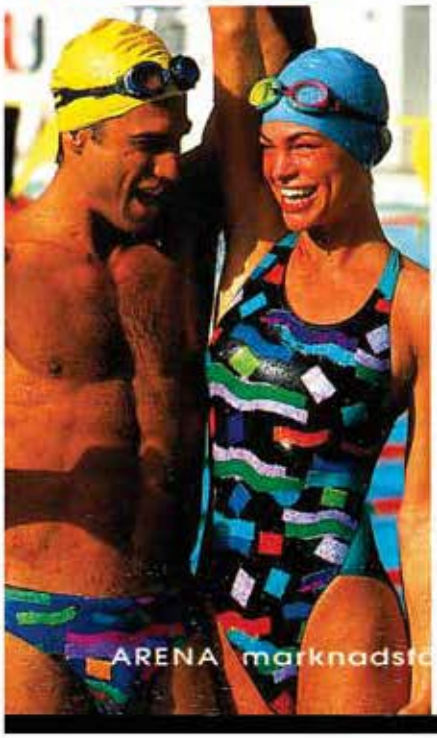
93/94

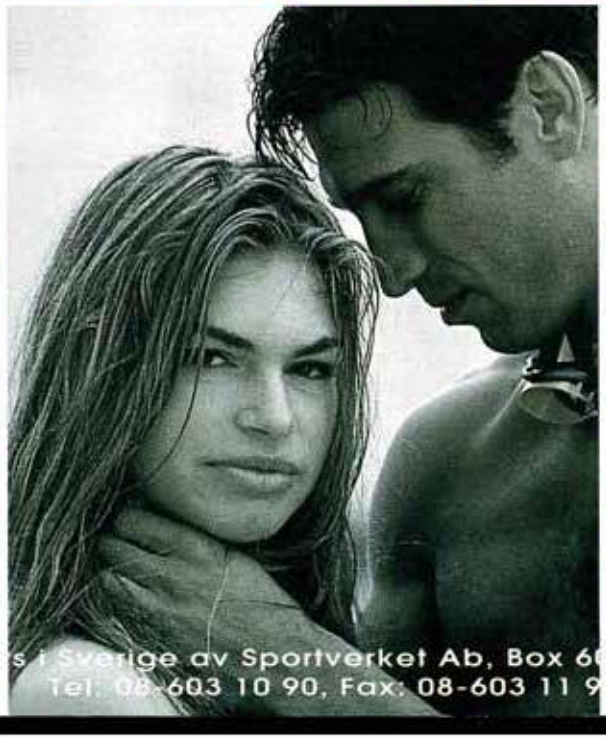
simplagg för aktiv vattensport – för alla!

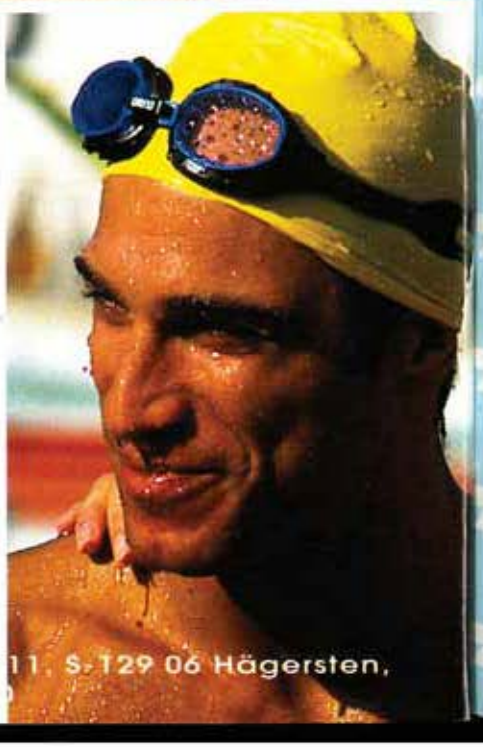












ARENA marknadsförs i Sverige av Sportverket Ab, Box 6011, S-129 06 Hägersten,
Tel: 08-603 10 90, Fax: 08-603 11 90