Sim sport

12

OFFICIELLT ORGAN FÖR SVENSKA SIMFÖRBUNDET ÅRG. 48 1993 PRIS 35:-

# Läger x-tra





# EM

# SM

SIMNING - SIMHOPP - KONSTSIM - POLO - MASTERS

SPEEDO®

S-2000



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

Innehåll SIMSPORT 12 -93: Sprint -EM 5, J-landskamp 11, Simnyheter 12, SM 14, Månadens överraskning 20, Officiellt 21, Lägerextra 23, Hopp 35, Smått 38, Konstsim 39, Torstens Teknikskola 40, Medicin 43, Resultat 46, Chrunaks krönika 50

*OMSLAGET: Lrs Frölander vann 100 fjäril på nytt svenskt rekord. Louise Karlsson med Joakim Holmqvist med 3 guldmedaljer vardera.*

Nu är 1993 snart slut. Denna Simsport skall du ha fått i mitten av december, efter många bra mästerskap. I detta nummer hittar du Sprint-EM, SM och en juniorlandskamp, bland mycket annat.

Svensk simning och simhopp kan se tillbaka på ett mycket bra år. Då har vi i detta nummer inte haft möjlighet att ta med historiens första VM på kort bana i början av december.

I mitten hittar du åtta sidor med lägerannonser och lite annat som skall hjälpa till att välja plats för sommarens träningsläger.

De officiella sidorna har sin plats och där finns inbjudningar och annat som är viktigt att känna till. Oftast är det bara i Simsport du får reda på vad som gäller och skall hända.

Simhopparna hade en stor tävling i Lund och den redovisas i text och bilder. Konstsimmarna har också varit igång, på domarsidan, och det händer en hel del i den disciplinen.

Torstens Teknikskola är inne på sista längden och Simförbundets läkare, Bengt Eriksson, redovisar sina intryck efter FINAs stora kongress i Japan.

Resultat, dagbok avslutas med Hans Chrunaks krönika i slutet av tidningen. Ett annat slut är årets och redaktionen tar här chansen att tacka för alla glada tillrop under året. Vår julklapp till alla läsare är att Simsport 1994 kommer med tio nummer.

Tack för i år och Glad Helg.

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.
DENNA TIDNINGS UTLÅNING I FÖRVÄRVSSYFTE FÖRBJUDES. DET GÅR BRA ATT CITERA SIMSPORT EFTER TILLSTÅND AV REDAKTIONEN.

# På kanten ...

... blir jag alltid lika förbannad när jag upplever orättvisor. Vid Sprint-EM blev det egentligen alldeles för många medaljer till Sverige. Försök att förstå mig rätt nu. Det kan aldrig bli för många medaljer men efter Sprint-EM blev det lätt så att de som inte visste eller var där riktigt förstod att de flesta av medaljerna kom för att de svenska simmarna var duktiga. Inte för att de som inte var där heller inte simmade. Där.

På grund av att Internationella Simförbundet, FINA och det Europeiska, LEN, inte hade varandras telefonnummer blev det så i höst att Sprint-EM, LENs tävling och historiens första kortbane-VM, FINAs tävling, kom med tre veckors mellanrum. Franziska van Almsick, Mark Foster, Alexander Popov och Jani Sievinen var några som valde att simma VM i stället för Sprint-EM. Många svenskar gjorde både och.

Att Louise Karlsson vann 100 m medley fyra tiondelar över sitt eget världsrekord och att Franziska sällan simmar medley ändrar inget. Louise visade på Sprint-EM att hon då var bäst i världen. Joakim Holmqvist simmade sin sträcka i lagkappen 4x50 m fritt, där Sverige fortfarande har världsrekordet, på under 21 sekunder med växlingstiden borträknad och ingen har simmat snabbare i 25 m bassäng. Vi som var där och såg Joakim forsa fram som en skållad torped, tänkte aldrig tanken på att någon skulle kunnat simma fortare. Särskild om de inte var där.

Det svenska damlaget som blev europamästare på 4x50 m fritt fick höra att van Almsick inte simmade i det tyska laget. Att van Almsick skulle behövt förbättra sitt personbästa med en dryg sekund, på 50 m fritt, för att Tyskland skulle vunnit, föll aldrig Jantelagens försvarare in. Det viktiga var att inte erkänna att svenska simmare är duktiga.

Jag förstår inte varför Linda Olofsson, Ellenor Svensson, Susanne Lööw, Louise Karlsson, Joakim Holmqvist och de andra skall behöva skämmas och be om ursäkt för att de är bra. Varför kan vi inte tillåta de världs- och europaartister vi har att glädjas en stund. Plötsligt är någon annan bättre. Då får vi förmodligen utökad sändningstid och helsidor.

Nej. Det där tar jag tillbaka. Det kan inte alltid vara så lätt för en utomstående att värdera en seger då vi själva, i de egna leden, tittar i golvet och generat försöker förklara varför några av världens bästa simmare är svenska. Simmarna själva har ibland svårt att acceptera att de är bäst. De har väl blivit uppfostrade till en ödmjukhet gränsande till självförintelse.

Det var intressant att höra dunsarna från tappade simmarhakor ombord på planet på väg hem från Sprint-EM när kaptenen bröt för följande meddelande: "Ladies and gentlemen. This is your captain. Onboard this KLM-flight is the Swedish National Swim Team. They have been compeating at the European Sprint championships in England and here is the result. Seven gold medals, four silver medals and one bronze. Give them your congratulations."

Så följde en applåd från alla andra passagerare. Så sträck på er simmare. Plocka upp era tappade hakor och sluta med att be om ursäkt för att ni är bra. Ibland bäst.

*Lars-Åke Lindqvist*

# Sprint EM -93

## Guldfest för Sverige



**Sprint-EM i engelska Gateshead blev en av svensk simnings största framgångar någonsin vid internationella mästerskap med sju guld, fyra silver och ett brons. Efter att dopingtesterna kollats och Sylvia Gerasch, Tyskland, avslöjats med för mycket otillåtet koffein i sitt prov, diskades det tyska medleylaget och Gerasch blev av med guldet på 50 m bröst. Så blev ett svenskt silver till guld på 4x50 m medley och Louise Karlsson fick ett brons i stället för fjärde plats på 50 m bröst. Sandra Volker simmade på världsbästa och europarekord på 50 m rygg och flera svenska rekord förbättrades. Det tråkiga var att så få lag var representerade i de nya lagkapperna, rygg, bröst och fjäril. Dessa simmades för första gången. Desto roligare var det i de etablerade grenarna där motståndet var tufft och de svenska resultaten håller mycket hög klass. Segerdansen med de individuella guldmedaljörerna och europamästarna Louise Karlsson och Joakim Holmqvist blev därför livligt påhejad av de övriga i den svenska truppen där bara två av de 16 åkte hem utan medaljer.**




*Vågrätt ... rakt ut i luften ... Joakim Holmqvist en kroppslängd efter i medleylagkappen ... kolla de ryska fötterna i höger bildkant ... drygt 21 sekunder senare lyfter Zsolt Hegmegi händerna ... Guld ... Tack Jocke!*

Samtliga svenskar tog sig vidare till första finalpasset. Inte bara för att en del grenar hade få startande och de 12 bästa simmar semifinal, utan kanske mer för att flera tvingades simma på personbästa för att ta sig vidare. I de båda grenarna 50 m fritt damer och 50 m fjäril herrar höll startfälten hög klass med flera rekordhållare och EM-medaljörer.

Av de fyra startande svenskorna på 50 m fritt vann Ellenor Svensson, Linda Olofsson och Susanne Lööw sina heat. Ellenor Svensson och Susanne Lööv på personbästa. Helena Åberg fick simma uppsamlingsheat, som hon vann och hon tog sig därmed till semifinal. Helena var tillbaka i landslaget efter mer än ett års uppehåll från elitsimningen.

Jonas Åkesson, Christer Wallin och Jan Karlsson vann sina heat på 50 m fjäril, Åkesson och Wallin på personbästa, utan några problem och den fjärde svensken, Kenneth Nyman fick trots personbästa simma uppsamlingsheat. Det vann han och alla svenskar var klara för semifinal.

Några av de bästa simmarna valde att inte ställa upp i sprint-EM. Tysklands Franziska van Almsick tränade i Florida inför VM, Rysslands Alexander Popov var i Australien för att eventuellt bli australisk medborgare och världsrekordhållaren Mark Foster, England, uteblev för att han var sur på den sponsor som sponsrar sprint-EM men inte Mark Foster. Finlands Jani Sievinen valde också att träna i stället för att simma Sprint-EM.

Den svenske förbundskaptenen Hans Chrunak ställde sig lite frågande till deras val.

- Ja, jag tycker det är konstigt. Sprint-EM är ett utmärkt träningstillfälle där det verkligen krävs fart. Det ligger bara tre veckor före VM. Vi har liksom tyskar och engelsmän valt att åka hit med stora trupper för att dels försvara tidigare framgångar från europeiska mästerskap och dels för att få rejäl fartträning inför VM. Det är ju också så att det i historieböckerna om tio år inte står något om dem som inte var här utan mer om dem som vann. Vi skall inte behöva be om ursäkt för att vi är bra eller för att vi ställer upp på EM.





*Äntligen! Segergesten han själv och många andra väntat på. Joakim Holmqvist, europamästare på 50 m fritt med svenskt rekord.*

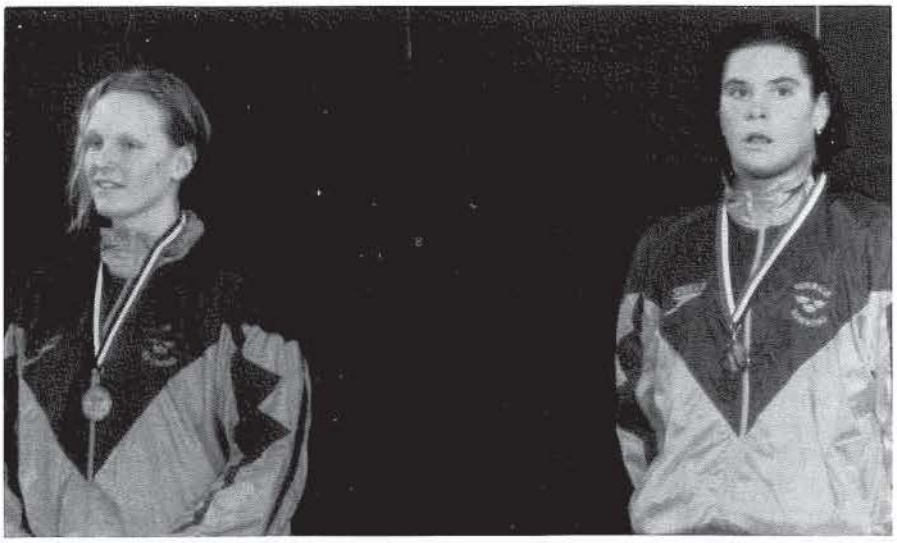
Efter sprint-EMs första finalpass kunde de svenska simmarna räkna in ett guld, tre silver och ett brons. En bra skörd även om förbundskapten Hans Chrunak räknat med fler guld.
De fyra som försvarade guldet från förra året på 4x50 m fritt var Christer Wallin, Pär Lindström, Joakim Holmqvist och Zsolt Hegmegi. Christer Wallin, som tillhör stommen i landslaget efter debuten 1986 var först iväg av svenskarna men lyckades inte hålla Tyskland och Ryssland bakom sig. När Pär Lindström dök i var svenskarna trea. Pär Lindström, som simmade i guldlaget från 1992 brydde sig inte så mycket om klockan då han fortfarande hade en tidsomställning i kroppen efter 15 timmars flygresa direkt från USA, där han studerar. Han simmade dock jämnt med de andra och Joakim Holmqvist övertog tredjeplatsen på tredje sträckan.
Så gjorde han sitt livs lopp. Vid vändningen va han ikapp och när en halv längd var kvar att simma ledde Sverige




*Bäst i Europa. Susanne Lööv har precis dundrat in i målplattan och på kanten väntar Linda Olofsson, Ellenor Svensson och Louise Karlsson efter 4x50 m fritt.*




*Stolpe ut igen. Linda Olofssons silver på 50 m fritt, en hundradel från guldet, kändes först som en besvikelse. Ellenor Svenssons femteplats hjälpte dock till att efter en stund vända dysterheten till glädje.*



*Louise Karlsson tog sin tredje raka EM-titel på 100 m medley, drygt fyra tiondelar från det egna världsrekordet. Ulrika Jardfelt tog efter sitt livs lopp silver. Dubbelt svenskt.*

med 32 hundradelar. Joakim Holmqvist klockades för 21.36, (världsrekordet individuellt är 21.60). Klubbkompisen Zsolt Hegmegi, som debuterade i en lagkapp för Sverige, kanske inte förstod vilken viktig roll han hade. Han var i alla fall inte nervös. Han simmade också snabbare än han gjort tidigare och i mål var Sverige åtta hundradelar före Tyskland med 1.28.80.
Mest nöjd efteråt var Joakim Holmqvist.
- Jag tänkte tacka nej till sprint-EM så sent som några dagar innan för jag har inte tränat på två veckor. Kanske är det den här typen av förberedelser som passar mig bäst. Vår lagkapp var den sista grenen med svenskar i första dagen och jag tyckte liksom de andra killarna att vi hade haft lite väl mycket stolpe ut tidigare. Vi hade också guldet att försvara från förra året. Men jag trodde aldrig vi skulle klara det efter halva loppet. Så här snabbt har jag aldrig simmat tidigare och det ser bra ut inför 50 m fritt individuellt.




*Guld igen. Den svenska herrkvartetten Joakim Holmqvist, Christer Wallin, Pär Lindström och Zsolt Hegmegi försvarde guldet från sprint-EM förra året.*

Joakim Holmqvist gjorde sitt tredje sprint-EM. Han trivs bäst i kort bassäng där hans attackerande simning och spänst vid vändningarna kommer bäst till sin rätt. Individuellt brons i Gelsenkirchen, sprint-EM 1991 och guld och världsrekord i Espoo förra året samt guldet nu, ger honom revansch för EM 1989 då han själv ansåg att det var han som förvandlade den svenska ledningen till brons på 4x100 m fritt.

Linda Olofssons silver på 50 m fritt och Jan Karlssons silver på 50 m fjäril togs emot som besvikelser av de båda.

Linda Olofsson från Sundsvall, var riktigt ledsen.

- Ja, jag trodde på guld och så fick jag stryk med en hundradel. Jag tror jag förlorade på målgången precis som vid EM i somras då det också blev silver. Det kändes inte bra före start och den första längden men efter vändningen fick jag upp farten ordentligt. Den där hundradelen retar mig för jag vet att jag kan bättre. Kanske har jag toppat för lite. Nu hade jag högre krav på mig själv än ett silver. Det känns som ett enda stort blä!

Jan Karlsson, Falun, tog silvret lite lugnare.

- Siktet var inställt på guld och världsrekord men det är inte mycket att göra. Killen från Spanien som vann var helt okänd för mig och jag såg honom inte heller där han simmade på bana ett. Men det är ju jag själv som skall simma snabbare. Jag var 39 hundradelar från mitt eget rekord och 15 från guldet. Det var dåligt. Jag kom inte loss riktigt och hade problem vid vändningen. Nu får vi se i lagkappen 4x50 m fjäril om jag kan reparera mitt individuella lopp.

Dagens tredje svenska silver kom genom damernas medleylag. Ulrika Jardfelt var först ut med ryggsim men redan från start tog tyskorna någon meters ledning. Den höll de in i mål. Hanna Jaltner simmade bröst fortare än hon gjort tidigare men Tyskland ökade försprånget. Louise Karlsson höll placeringen med sitt fjärilsim och Linda Olofsson avslutade med ännu ett starkt frisim. Hon tog faktiskt in en halvsekund men det räckte inte. Även utan Franziska van Almsick är Tyskland bäst i Europa.

Zsolt Hegmegi hade före lagkappen tagit sin första medalj på ett internationellt mästerskap. I tuff konkurrens blev han trea på 50 m rygg, bara 23 hundradelar från guldet. Då var han lyckligt ovetande om sin kommande viktiga roll i lagkappen.

- När Joakim simmade upp från tredje till första plats kändes det som om tiden stod stilla men jag hann aldrig bli nervös. Det gällde bara att simma så fort jag kunde. Ryggloppet hade jag hämtat mig från och sedan var det laget som gällde. Att simma sista sträckan gjorde inget. Jag tänkte inte



*Nu blev det guld. Ellenor Svensson, Susanne Lööv, Linda Olofsson och Ellenor Svensson kan titulera sig europamästare efter 4x50 m fritt.*

så mycket på det. Mest på att inte starta för tidigt så att vi skulle diskas för överväxling.

Zsolt Hegmegi hade aldrig tidigare simmat lag i landslaget och det var ett djärvt drag av förbundskapten Hans Chrunak att sätta en debutant på sista sträckan. Samma sak gjorde han vid OS 1992 då Lars Frölander debuterade på sista sträckan i silverlaget på 4x200 m fritt. Det höll då också. Ändå var Hans Chrunak inte riktigt nöjd med första dagen.

- Nej. Jag hade hoppats på guld i stället för silver för Linda och Jan. Jag trodde också att Louise Karlsson skulle kunna försvara sitt guld från förra året på 50 m bröst. Kanske finns tanken på axelskadan från i somras någonstans i bakhuvudet som gör att hon inte kan gå för fullt men hon ledde loppet efter 35 meter. Sedan tog hon plötsligt slut.

Louise Karlsson kom tillbaka starkt och tog två individuella guld, 100 m medley och 50 m fjäril och Joakim Holmqvist fick sitt länge efterlängtade guld på 50 m fritt andra sprintdagen. De två europamästarna bidrog också starkt till de tre lagkappsgulden. Dessutom tog Ulrika Jardfelt silver bakom Louise på 100 m medley. Ingen svensk tog därmed stryk av någon ickesvensk denna en av svensk simnings största dagar. Louise Karlsson, som såg trött ut efter sitt bröstsim på fredagen kom ordentligt tillbaka. Hon försvarade sina båda titlar från förra året och vann för tredje året i rad sprint-EMs 100 m medley.

- Jag var själv aldrig orolig även om andra var det. Bröstsimmet stämmer inte riktigt än men jag har så mycket gratis i fjärilsimmet att det håller ändå hela vägen. Nu var jag nära att slå mitt eget världsrekord på 100 m medley, 42 hundradelar skilde, och jag är ändå inte toppad helt ut. Jag kom hem från Kanada för en vecka sedan och är inte riktigt i form.

Louise Karlsson har tränat hela hösten i Calgary, Kanada, där hon stortrivs.

När simlandslaget åker till Asien för träning och världscup i slutet av december följer Louise inte med. Hon åker med Kanada til Australien istället men simmar världscupen i Europa i mars.

Joakim Holmqvist tog sitt första individuella guld på 50 m fritt. Det var efterlängtat av den som simmat längst i landslaget av dem som var på sprint-EM. Han debuterade vid EM 1987. 1991 i Gelsenkirchen tog han en bronsmedalj på 50 m fritt vid sprint-EM och även om han själv känt att han varit på väg att sluta är han nu snabbast i världen i 25 m-bassäng. Hans sträcka i lagkappen på 4x50 m medley, där det också blev guld, simmade han på 21.27. Då hade han också 41 hundradelars marginal vid växlingen.

- Det här är min största framgång hittills. Jag trivs väldigt bra i 25 m bassäng jämfört med sommarens 50 m och det känns som om jag kan simma ännu fortare. Den här typen av tävlingar med flera lopp för att komma till final är bra för jag behöver många snabba lopp med mycket hårt arbete. Jag har haft som mål att simma under 22 sekunder men när jag blev sjuk i höstas strök jag det målet och bestämde mig för att bara hoppa i och simma så fort det går. Idag gjorde jag tre lopp och det gick ju bra.

Förbundskapten Hans Chrunak förhandsnominerade Joakim till kortbane-VM i december.

- Han skall inte behöva bevisa på SM om en vecka att han simmar snabbt. Guldmedaljerna här räcker gott. Vi har haft en fantastisk andradag och det är ju också så att framgång föder framgång. Simmarna gav mig ett mycket bra svar på vår diskussion efter fredagens finaler. Jag visste att de kunde bättre. Och det visade de nu. Tillsammans med Tyskland dominerar vi nu sprintsimning i Europa och det roligaste är att resultaten blev så bra. Flera tider är i närheten av världs- och europarekord.

Det blev också några svenska rekord. Det individuella svarade Joakim Holmqvist för med sina 22.26 på 50 m fritt. Han hade själv det gamla som var sju hundradelar sämre.

Damkvartetten Ellenor Svensson, Linda Olofsson, Louise Karlsson och Susanne Lööv blev europamästare när de vann 4x50 m fritt på 1.41.27. Svenskt rekord med 38 hundradelar.

De fyra herrarna Zsolt Hegmegi, Peter Haraldsson, Jan Karlsson och Joakim Holmqvist var inte sämre utan vann 4x50 m medley, 1.39.54.

Dagens sjätte guld kom genom Christer Wallin, Jan Karlsson, Jan Åkesson och Kenneth Nyman på nya grenen 4x50 m fjäril, 1.36.53, vilket således är svenskt rekord och europarekord.

På grund av alla guld drunknar lätt en silvermedalj. Ulrika Jardfelt gjorde oc ett jättelopp när hon blev tvåa på 100 m medley bakom Louise Karlsson. Hennes 1.02.74 är en putsning av det personliga rekordet med 57 hundradelar. Hon såg också till att ingen annan tog sig före en svensk i bassängen vid sprint-EM i Gateshead.

*Reportage Sprint-EM*
*Foto: Tommy Nyhlén*
*Text: Lars-Åke Lindqvist*



*Guldmedley. Jan Karlsson, Zsolt Hegmegi, Peter Haraldsson och Joakim Holmqvist är snabbast i Europa på 4x50 m medley.*



*Guldmedley? Linda Olofsson, Hanna Jaltner, Louise Karlsson och Ulrika Jardfelt visar silvermedaljerna efter 4x50 m medley. Efter att Sylvia Gerasch dopingtestats och första provet var positivt lär det tyska laget diskvalificeras. Är även andra provet positivt lär det bli guld till Sverige. Om nu inte tyska jurister drar igång en ny "Krabbeaffär".*



*Guldfjäril. Jonas Åkesson, Christer Wallin, Kenneth Nyman och Jan Karlsson vann 4x50 m fjäril och är europamästare.*

# J-landskamp

## Danmark-Sverige

Sveriges juniorlandslag vann som väntat säsongens första tävlingsuppgift, landskampen mot Danmark i Hilleröd utanför Köpenhamn den 6 november. Totaltsegern skrevs till 198-137 och det var framför allt på flicksidan svenskarna dominerade med nio dubbelsegrar och slutpoängen 110-57. Pojkarna hade det betydligt tuffare och vann sin match med knappa 88-80. Här tog danskarna sju indivduella segrar mot svenskarnas fem.

### I LAGKAPPERNA

blev det svenskt storslam på såväl pojk- som flicksidan.
Juniorernas förbundskapten, Pär Gabrielsson, var dock mycket missnöjd med simmarnas resultat och menade att de inte tog landslagsuppgiften tillräckligt seriöst.
"Flera av simmarna låg långt över sina personbästa och var inte förberedda för tävling", enlig Pär Gabrielsson. Han menade vidare att om man varit sjuk eller inte hade för avsikt att toppa formen när man representerar Sverige är det ärligare att lämna återbud.
Detta föranledde också att förbundskapten Pär Gabrielsson med omedelbar verkan upplöste de gällande junior- och ungdomslandslagen. Resultat från kommande Sum-Sim, JSM och SM samt den avklarade landskampen kommer att ligga till grund för nominering till nämnda landslag.

### NÅGRA LJUSGLIMTAR

fanns och Gabrielsson ville först och främst framhålla flickornas klara segermarginal och gav trion Emma Igelström, Lina Brantemark och Malin Svahnström en extra stjärna i kanten för att de förbättrade sina personliga rekord.
Han framhöll också Johan Mattsson, som simmade sex lopp, vann fyra och tog en andra och en tredjeplats. Johan var tungan på vägen i pojkkampen.




*Johan Mattsson, Foto: LÅL*

De båda bröstsimmarna Johnny Engman och Mikaela Rosenholm, som vann båda loppen, tillhörde också topparna. Dansken Jacob Carstensen, född 1978, vann nästan allt i frisimmet med segrar från 100- till 1500 m. Men tiderna 55.57 - 2.00.22 - 4.12.17 - 16.43.86 är en bra bit från den internationella juniortoppen.

### DET VAR INGET

av de svenska resultaten som höll riktigt hög internationell juniorklass. Detta kan säkerligen förklaras med att tävlingen var synnerligen fel placerad i tävlingskalendern, Med endast två veckor till det stora tävlingsraseriet med fyra helgers mästerskapstävlande i rad. Alla var inne i en mycket tung träningsperiod som dessutom sammanföll med en veckas lov precis innan.
Ovanan vid lång bassäng för de flesta bidrog säkert också till den låga resultatnivån.
Men det blir säkert anledning att jubla över topprestationer av juniorerna vid kommande mästerskap och det blev ju trots allt en klar landskampsseger.

*Bebbe*

# DUK - *bestämmer simningens framtid*

**Den Unga Kraften - förkortat DUK, står för en organisation av ungdomar upp till 25 år som har till uppgift att verka för att ungdomars röster hörs i olika beslutsprocesser inom idrotten. Inom simningen har vi inte haft någon organiserad Ung Kraft men nu är det dags.**

Samtidigt med Svenska Simförbundets årsmöte i april 1994 genomförs en DUK-konferens. Två representanter per simdistriktsförbund inbjuds att delta.
Vi som håller i denna DUK-konferens är Bert-Ola Eriksson, Kalix SS och Katarina Remaeus, Turebergs IF. Vi berättade vid SSF:s utbildningsledarkonferens den 18-19 september, 1993, om vad DUK står för och att varje simdistriktsförbund nu har till uppgift att välja ut de två ungdomar, helst en tjej och kille, under 25 år, som ska delta vid SSF:s DUK-konferens.

Senast den 15 januari 1994 vill vi ha era namnuppgifter, som ska skickas till SSF:s kansli, Lasse Modin.
Inom en del av distriktsidrottsförbunden har det också arrangerats DUK-konferenser för alla idrotter. Om du som läser detta är en av dem som deltagit vid en sådan konferens så hör av dig till simdistriktets utbildningsledare, om du vill. De kanske inte känner till att du deltagit. Din UngaKraft behövs.
Tidigare i år deltog vi i en Nordisk ungdomsriksdag som hölls i Kungälv. Konferensen arrangerades av den centrala DUK-grupp som finns inom Sveriges Riksidrottsförbund. Deltagarna kom från alla nordiska länder och de flesta idrottsgrenar var representerade.
Under fyra dagar lyssnade och diskuterade vi hur vi vill att idrotten ska se ut i framtiden. Tre centrala teman behandlades; "Etiken inom idrotten, Idrotten år 2010, Förnyelse eller förändring?".
Trots en viss språkförbistring vid grupparbetena var vi överens på de flesta punkter. Om vi som deltog på konferensen får bestämma kommer idrotten i framtiden att vara organiserad på ett helt annat sätt än vad den är idag.
De funderingar vi hade stämde ganska bra in på den forskning om ungdomar och dess värderingar som Bi Puranen från Institutet för framtidsforskning berättade om. Det var intressant att höra hur de andra länderna har organiserat sitt ungdomsarbete. Andra resultat presenterades av gymnastik- och orienteringsförbunden i Sverige, som båda kommit långt.

Det vi tror och hoppas är att det ska finnas ett intresse i simmarsverige för att arbeta med DUK. Ska vi, läs SSF, tänka några år framåt på hur vår organisaiton ska se ut bör vi lyssna på de ungas synpunkter. Vår erfarenhet är att ungdomar vet vad andra ungdomar vill ha, vilket är viktigt med tanke på att vår idrott konkurrerar med andra idrotter när det gäller att vara attraktiv.

De värderingar en generation har följer den genom livet även om de slipas av lite med tiden. Det är något vi ska tänka på när vi planerar framtidens verksamhet.
Lyssna på och värdera det som unga har att säga eftersom framtidens ledare och styrelseledamöter kommer att var de som är unga idag.
Det vi också vill säga är att vi inte vill "slänga ut" några äldre, över 25, och kasta in yngre. Vi vill att det ska finnas ett naturligt samarbete mellan alla åldrar.
Många olika åsikter och synpunkter leder till diskussion och ifrågasättande av annars kanske självklara punkter. Vi vet att ungdomar är en resurs att räkna med inom simningen.
Se oss! Använd oss! Utmana oss!

***Vill du veta mer eller har synpunkter kontakta Katarina Remaeus, Bert-Ola Eriksson tel 08-754 34 48 bost, tel 0243-166 44 bost***

# *Tjejsatsning -* Stockholms Simförbund



**Vi har sedan januari -92 jobbat med en satsning på distriktets aktiva elittjejer samt tränare med Steg 2 utbildning. För att räknas som aktiv elit krävs det att man har kvalat individuellt till JSM eller SM. Skulle man inte klara kvalet en säsong, åker man inte ur satsningen om man gör "ärliga försök" att klara det. Detta blir självklart en objektiv bedömning.**

## MÅLET

Vi har jobbat mot målen:
- Få tjejerna att stanna längre inom idrotten som aktiva, för att sedan gå över till tränare/ledare.
- Höja statusen på Stockholms tjejsimning.

Vi tycker vi har klarat av att höja statusen efter sommarens internationella mästerskap där Stockholmstjejer deltog i såväl EJM som EM.

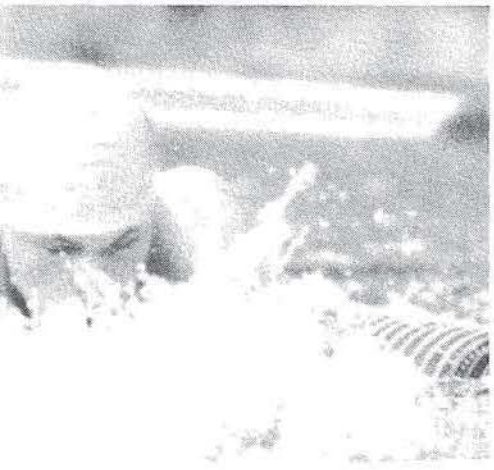
# Steg 2 - ΡΗΟΔΟΣ (Rhodos)

**Göteborgs Simförbund** har genomfört en Steg 2 kurs på Rhodos i Medelhavet. Nio deltagare var mycket nöjda efter en vecka med de två föreläsarna Palle Cardell och Hans Johansson. Alla kom hem med nya fräscha batterier, tankar och idéer. En veckas regn och rusk i mitten av oktober byttes mot stimulerande miljö med sol, vatten, värme och simintresserade människor. Deltagarna knöt kontakter från Älmhult i Småland till Kaanan i Vällingby.

*Mattias*



*Bakre raden fr v: Hans Johansson, Mats Samuelsson, Magnus Christensen. Mattias Wernqvist, Anette Erlandsson, Monica Westblad, Magnus Ramström. Främre raden fr v: Katarina Reftel, Göran Bessnet, Anette Jonskog-Schmitz, Sofia Forsberg, Jenny Holgersson. FOTO: Palle Cardell*



Däremot är vi inte helt nöjda med våra resultat på tränar/ledarsidan. De som fanns innan har jobbat bra och framgångsrikt, vilket uppmärksammats även utanför klubben och distriktet. Vi vill att det ska bli fler!

## VAD HAR VI GJORT

För att nå dessa mål har vi jobbat med olika aktiviteter. Det första vi gjorde var att åka iväg 43 tjejer till Sälen. Förutom matlagnng, skidor, plastpåsåkning m m, så pratade och diskuterade vi vad vi ville göra för att bli bättre.

Med detta som utgångsläge har vi sedan haft temakvällar med ämnen vi själva anser som intressanta. Föreläsarna har inte bara varit från "simvärlden" utan vi söker även nya vyer och ideer.

Ämnena har varit av alla möjliga slag; fysiologi, kost, beteendevetenskap mm.

På de läger vi haft har kamratskapet varit den röda tråden. Inte på något läger har vi haft simning! Det gör vi så mycket ändå.

Varje läger har haft ett huvudmål som vi jobbat med praktiskt efter att ha hört det teoretiska. Det skall erkännas att vi jobbat hårt för att inte ha "vanliga" läger och aktiviter.

Vi har t ex haft sågnings- och spiktävling, spelat Paintball, cyklat lååångt, sovit i partytält. Vi vill hela tiden skapa en "nyfikenhet-och-jag-får-inte-missa-nästa- träff-känsla".

Stödet från klubbarna i distriktet har blivit bättre när de har märkt att tjejerna uppskattar det. Närvaron är hög vid alla tillfällen, vilket är ett bra betyg tycker vi.

Vad som är ännu roligare är att tjejer från andra distrikt frågar varför inte dom har sådana roliga aktiviteter! "Vi får alltid bara simma".

Informationen inom klubbarna har inte fungerat i alla lägen, så för att bättra den punkten har vi utsett en "tjejansvarig" i varje klubb som ser till att alla som skall ha informationen får den i god tid. Det visade sig att vår planeringskalender med datum och aktivieter kom för tidigt, så den slarvades bort!

För att råda bot på det har vi nu sett till att den finns med i alla möjliga utskick som går till olika ledare inom klubben. Någon skall väl ta hand om den!

*Vill ni ha råd hur ni skall jobba kan ni nå oss på telefon:*
*Ulrika Litzén 08-580 149 08*
*Anne Forsell 0155-26 81 99*

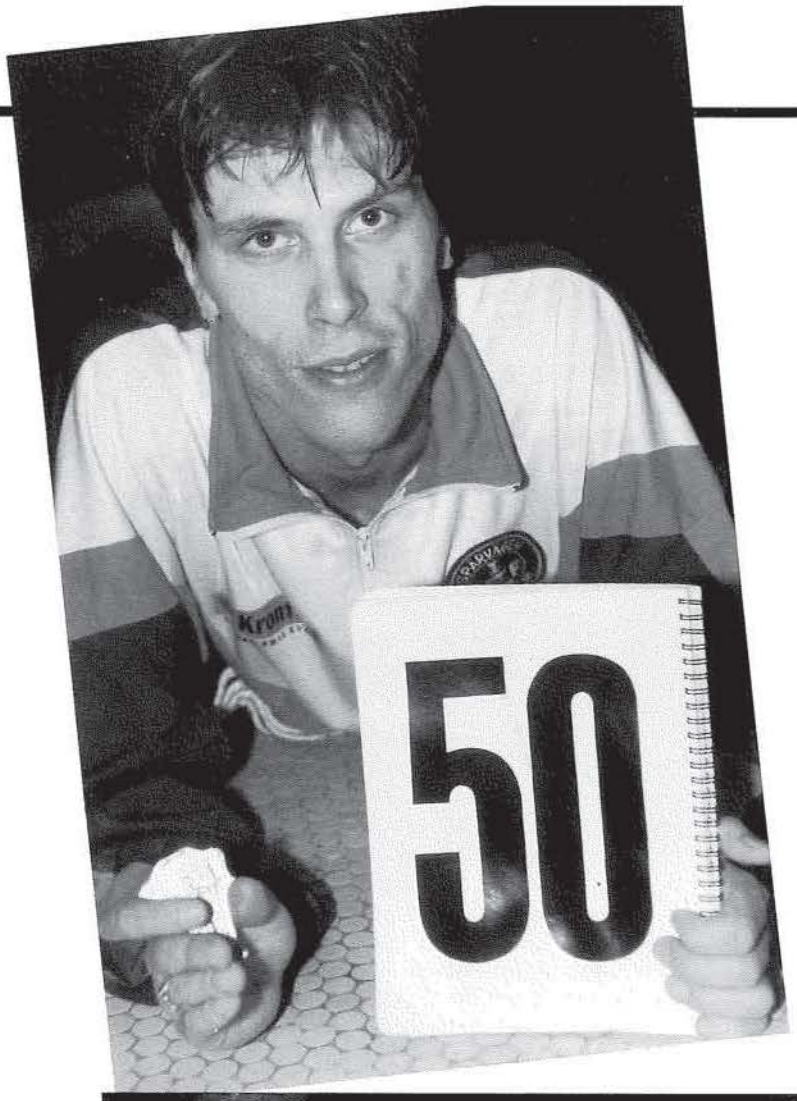
*Lycka till!*

# REKORDFULLT SM

**Det blev Spårvägens SF från Stockholm som bröt Malmö KKs rad av 12 SM-segrar. Stockholmsklubben segrade i poängstriden med 1338 poäng före Södertälje, 1158, Norrköping 924 och Malmö 603. Femte bästa klubb blev Växjö med 600 poäng.**
**Lars Frölanders lopp på 100 m fjäril, 52.95, var dock det som de flesta ansåg vara SMs bästa prestation. Med 52.95 raderade han ut Pär Arvidssons 53.17 från 1981 och blev förste svensk under 53 sekunder. Ett rekord som ingen varit i närheten av på 12 år. Ändå finns det en del att kapa på Lars Frölanders tid. Dels blev det en tjuvstart och dels gjorde de dåliga startpallarna sitt till. Att ett SM i Linköpings simhall brukar bli bra gav även årets besked om med åtta svenska rekord, nio juniorrekord och elva mästerskapsrekord. Dessutom dök en hel del nya namn upp på prispallen. Att det bara finns sex banor i Linköping gjorde att simmarna var tvingade att simma fort i försöken för att ta sig till final.**



Lars Frölander var givetvis mycket nöjd efter segern och rekordet. Han värdesätter drömrekordet på 100 m fjäril som det tredje bästa efter OS- och EM-silvren. Hemm ai Maserhallen i Borlänge är det dock mest frisim som gäller på träningen då det är alldeles för trångt att simma fjäril. Så simmade han också fort på 200 m fritt där det blev silver bakom Anders Holmertz med personbästa och 1.47.66.




Anders holmertz, Spårvägen, fyllde 50 på SM. Första dagen vann han först 100 m fritt, 48.96 och en stund senare 400 m fritt, 3.50.01 och med det sitt 50:e individuella SM-guld. Han tog sitt första SM-guld vid inne-SM i Norrköping 1984 på 400 m fritt. I tio år har han varit obesegrad på distansen. Det första guldet på 200 m fritt kom samma år vid SM i Västerås. I Linköping höll han på att missa finalen på 200 m. Han hade bestämt mig för att inte behöva dra i finalen och tog det lugnt i försöken. Det höll på att gå illa när han kom med som siste man. Men det gick desto bättre sedan. Seger, igen, 1.45.68, bara två sekunder över världsrekordet av en otoppad Anders Holmertz. Han hann också med att sätta svenskt rekord på 100 m medley som han vann på 56.72.



Visst finns det snabbsimmare i Norrland. Christina Öhlund och Tobias Marklund, båda Piteå Sim, slog till med dunder och brak på två tunga distanser på SM. Christina vann 200 m fjäril, 2.16.39 och Tobias Marklund satte svenskt juniorrekord på 200 m rygg med 1.59.47. Mest förvånad var Christina Öhlund själv.

- Jag hade ingen aning om att jag vunnit. När resultaten kom upp på tavlan kunde jag ändå inte fatta det.

Hon var nära att missa finalen då hon blev sexa i försöken och sista dam till final.

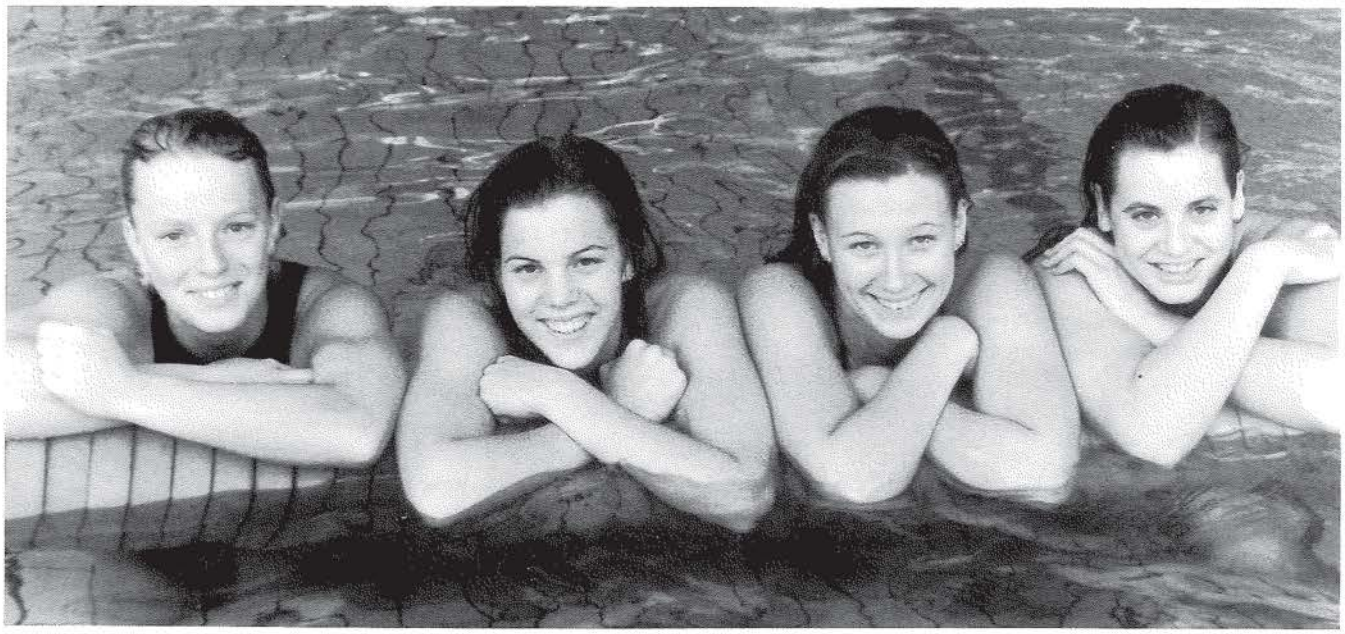
- Då hade jag inga tankar på guld. Jag fick dessutom ont i magen när jag kom till Linköping så jag vågade knappast tro på en medalj.



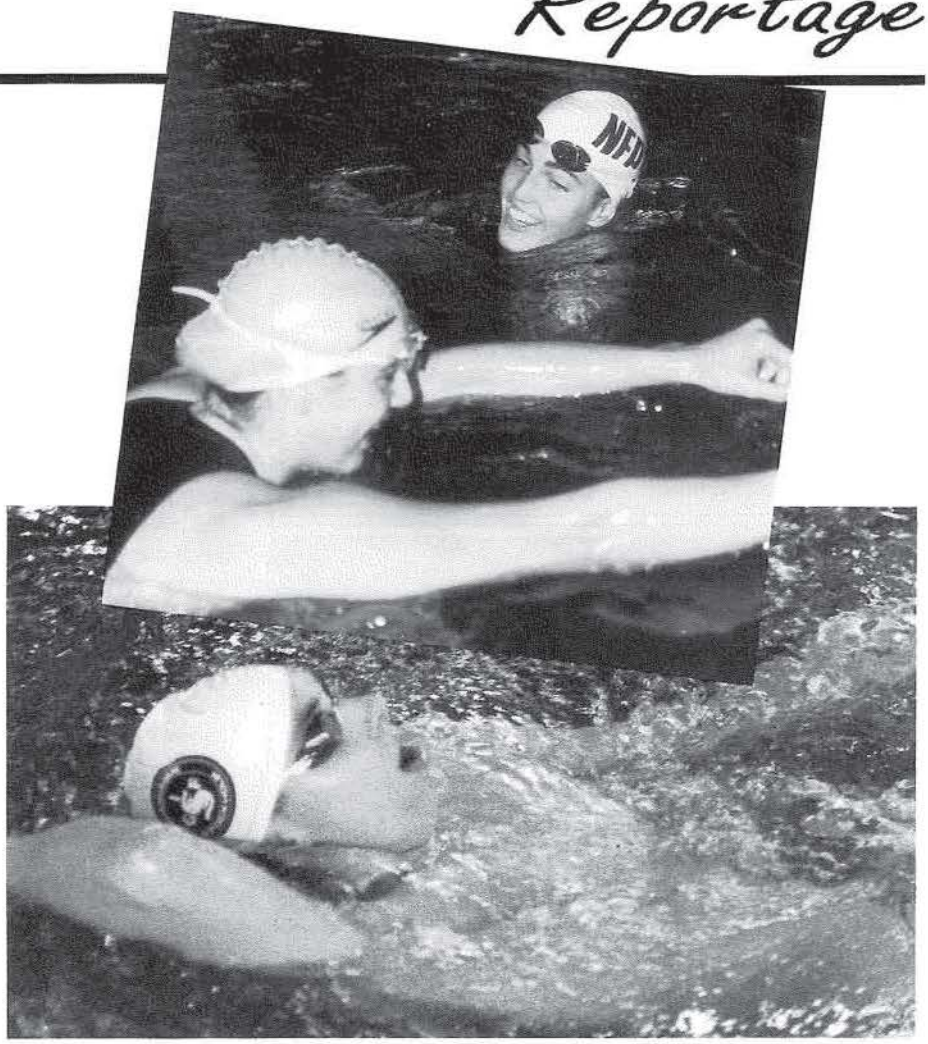
Förutom Anders Holmertz var det två andra simmare som tog tre EM-guld var; Malin Nilsson, Malmö och Hanna Jaltner, Växjö. Malin Nilsson fortsätter att imponera. Guld på 200 m, 400 m och 800 m fritt och är nu uppe i 19 individuella SM-guld. Hon kom direkt efter några månaders träning i franska Canet där hon tillbringat hösten.
- Jag har bott i familj och har kunnat träna ute i södra Frankrike, 20 mil från Barcelona, i tio veckor. Det har varit mycket bra, det har gjort gott för motivationen och framför allt har jag inte blivit sjuk på hela hösten. För det är fortfarande lika roligt att vinna SM.

Växjös Hanna Jaltner har haft ett stort år. I Linköping dominerade hon bröstsimmet med att vinna alla tre distanserna. Och det på bra tider, särskilt på 100 m där hennes 1.09.58 gav henne fjärde plats på världsrankingen. Dessutom var hon med om att föra Växjös medleylag till guld på svenskt rekord, 4.11.42.
- Den medaljen var faktiskt roligast för det är alltid en extra känsla att vinna en lagkapp.





Malin Ulveklint, Hanna Jaltner, Viktoria Gadd och Camilla Johansson vann inte bara medley-lagkappen utan simmade också fortare än några andra damer i Sverige gjord, landslaget inkluderat. Deras tränare Sven-Rune Malmberg var smått lyrisk efteråt.
- Jag hade spekulerat i att tjejerna, med maximala prestationer, kunde komma nedåt 4.12.8. Sedan gör de sekunden bättre, det kallar jag för en fullträff.



Therese Alshammar, SK Neptun, blev dubbel mästarinna med svenskt seniorrekord på 100 m rygg, 1.02.10 och ett juniorrekord på 50 m rygg, 29.01. Andra rekordslagare på SM var Fredrik Rosenholm, Spårvägens SF, som i försöken på 200 m bröst simmade i mål på 2.13.93. Två gånger förbättrades rekordet på 50 m bröst. Patric Robertsson, Södertälje SS, kan nu titulera sig rekordhållare med 28.45 efter SM-guldet. Hans klubb Södertälje SS gjorde också en suverän simning på 4x100 m medley genom Marcus Lundstedt, Peter Haraldsson, Jonas Åkesson och Patric Robertsson. Sluttiden blev 3.42.67 som är svenskt rekord för klubblag.



Ellenor Svensson, Norrköping och Linda Olofsson, Sundsvall, föjdes åt i flera grenar och tillhör idag stommen i damlandslaget. Linda vann 50 m fritt och 50 m fjäril med Ellenor som tvåa. Ellenor vann 100 m fritt och 100 m fjäril med Linda som tvåa på 100 m fritt. De båda tillhör också toppen i världen med platser påvärldsrankingens tio-i-topp i kort bassäng och kort frisim. Anna Lindberg, Helsingborg, blev tvåa på 100 m fjäril.

## SIMCENTRA PÅ SM

**Simmarna på Simförbundets Simcentra tävlar på SM för sina klubbar. Träningen har de mestadels skött i Nyköping, Hallsberg, Klippan eller Älvsbyn.**

**Så här gick det:**

***Nyköping:*** 1 final, 1 silver
***Hallsberg:*** 6 finaler, 1 guld, 1 silver
***Klippan:*** 5 finaler, 1 silver, 1 brons
***Älvsbyn:*** 12 finaler, 2 guld, 1 silver, 1 brons

ANNONS

**Simkalendern -94**
Kommer i januari
och kostar 80 kronor.
Beställ ditt eget ex nu!
Ring Simförbundet 08-605 63 01.

## Förbundskapten Hans Chrunak sammanfattar:

*- Ett fint sM. Framför allt är jag nöjd med våra herra på 100 m fritt. Ska någon slå oss i VM-lagkappen måste de simma jäkligt fort. Visst finns det skönhetsfläckar. Jag skulle väl önska lite bättre kvalité på damernas distans och på medleylagkappen. Men samtidigt är vi ett litet land och vi kommer aldrig att kunna täcka allt. Höstens Sprint-EM och nu SM har dock visat att rädslan för att svensk simning sjunker när de etablerade Tommy Werner och Anders Holmertz slutar om något år, är överdriven.*
*På herrsidan finns nu också 19-årige Lars Frölander som satte ett prydligt svenskt rekord på 100 m fjäril vilket är gångbart även internationellt. Där finns också VM-debutanterna 18-årige Tobias Marklund från Piteå och 21-årige Patric Robertsson från Södertälje.*
*Men framför allt stormar de unga damerna fram. Ryggsimmerskan Therese Alshammar från Stockholm är 16 år och bröstsimmerskan Hanna Jaltner från Växjö är 17 år. Jag ser faktiskt ingen gräns för hur bra de två kan bli. Definitivt kommer de att tillhöra den absoluta världstoppen om ett par år.*

# KALMAR CUP 10 ÅR

Tioårsjubilerande Kalmar SS kunde i Allhelgonahelgen presentera ett mycket meriterat startfält. Från Finland kom Jani Sievinen, från Ryssland Elena Shubina, Roman Shoegolev och Vladislav Kulikov. Tillsammans med Tommy Werner, Karlskrona och Anders Holmertz, Spårvägen, kunde gästerna och Kalmars Anders Bergzén notera en stor framgång arrangörsmässigt. Resultaten i bassängen var heller inte dåliga. 100 m fritt vanns av Jani Sievinen på 49.41 före Tommy Werners 49.54 och Anders Holmertz 49.78. Nästa år har världsstjärnorna lovat komma tillbaka och med större intresse från Kalmar kommun och svenska klubbar kan Kalmar Cup bli en storinternationell tävling i Sverige. Alla var nöjda med arrangemanget.



# WORLD CUP STARTAR

Nyårsdagen 1994 inleds världscupen. Den första deltävlingen simmas i Hong Kong. Den 5-6 januari tar Beijing över.
Deltävlingarna i Europa börjar i Rom 12-13 mars för att sedan fortsätta i Gelsenkirchen 15-16, Malmö 19-20, Sheffield 22-23 med avslutning i Paris 26-27 mars.

Simlandslaget tävlar i Hong Kong men överlåter tävlan-det i Kina till en trupp från Stockholm. Till deltäv-lingarna i Europa kommer förbundskapten Hans Chrunak att nominera de olika trupperna i samband med SM i Sundsvall i början av mars.
Världscupen 1993 blev mycket lyckosam för de svenska simmarna med ansenliga belopp i prispengar.
Även 1994 ställer FINA upp med prispengar men sedan är det slut. Internationella simförbundet, FINA, säger att när nu de andra disciplinerna också får egna världscuper räcker FINAs förmögenhet inte till. Skall världscupen i simning få en fortsättning med prispengar måste arrangörerna själva ställa upp med dessa.

**1994 gäller dock följande:**
Världscupen simmas i sex olika kategorier:
***Frisim sprint,*** 50 m, 100 m och 200 m.
***Frisim distans,*** 400 m och 800 m.
***Ryggsim,*** 50 m, 100 m och 200 m.
***Bröstsim,*** 50 m, 100 m och 200 m.
***Fjärilsim,*** 50 m, 100 m och 200 m.
***Medley,*** 100 m, 200 m och 400 m.

Poäng tilldelas de sex främsta i respektive final med 10, 7, 6, 5, 4 och 3 poäng. Alla tre grenarna i respektive kategori skall räknas, i frisim distans de två grenarna.
Maximalt får räknas poäng från fyra deltävlingar, varav högst tre från samma kontinent, Asien/Europa.

Prispengar delas ut per kategori, ej per gren, enligt:
1:an får 12 000 USD,
2:an får 7 000 USD och
3:an får 4 000 USD.

***Det blir en extra bonus på 2 000 USD till den som noterar världsrekord eller världsbästatid.***

Australien
Font Romeu
Ungern
Barcelona
Danmark
Kiel
Honululu
Lanzarote
Tränings-läger!
Florida
Antibes
Tjeckien
Canet
Holland
Mulhouse
Grekland
Italien
Österrike
SPEEDY RESOR
Telefon: 040 - 795 01 Telefax: 040 - 795 00

# Månadens överraskning



**Så här efter ett år med "Månadens överraskning" tvingas vi konstatera att vi antingen varit för svävande i våra inbjudningar till "Månadens överraskning", eller så har det varit så att Simmarsverige inte tyckt att särskilt många har överraskat. De insända förslagen har varit få. Kanske är det så att ni inte tycker det är något särskilt eller också är det någon slags lag som säger att ingen skall vara förmer än någon annan. Särskilt inte bland de yngre. Trots detta har vi även i detta nummer utsett "Månadens överraskning". Det blev Spårvägens**

## Mikaela Rosenholm

Mikaela är 14 år och tränar 5-6 gånger i veckan i Spårvägens Simförening i Stockholm. Bröstsim är hennes bästa simsätt och hon är otroligt träningsflitig. Hennes bröstsimsteknik är mycket bra och hon slarvar aldrig.
Hon har en vilja av stål och hatar att förlora, både på träning och tävling. Maximal fart är det enda som gäller för Mikaela och hennes tränare har svårt att få henne att simma lugnare på träning och ibland även på tävling.
Mikael har under året bara blivit bättre för varje tävling hon simmat. Under våren kvalificerade hon sig till JSM och SM på 100 m och 200 m bröst. I juni missade hon EJM då hpn blev tvåa på 100 m bröst, 1.16 och trea på 200 m bröst, 2.45, men med nya prydliga personbästa.
Nåfon vecka senare slog hon till på JSM/SM i Landskrona då hon simmade SM-final på 200 m bröstoch blev femma. På JSM blev hon tvåa med 2.41.71. Dessutom simmade hon bröstsimsträckan i JSM-guldlaget på 4x100 m medley och på samma distans även SM-final. Vid SM i Linköping blev hon femma på 200 m bröst med 2.37.97.

Som ett bevis på utmärkelsen "Månadens överraskning" får Mikaela en sportväska med tre baddräkter, badhandduk, bensparkplatta, paddlar och en specialdesignad overall. Therese Lundin, utbildad designer och EM-brons 1991, 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 årets skara en "Årets överraskning", som förutom presenter i massor också får motta ett stipendium från FS FÖreningsservice.

**Vad som händer nästa år med "Månadens överraskning", vet vi ännu inte. Det mesta beror på Simsports läsare.**

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



# Kan vi söka ett stort mästerskap till Sverige?

*Det är nu många år sedan vi senast arrangerade ett stort mästerskap i Sverige- nämligen EM i Jönköping 1977. Vid ett flertal tillfällen under dessa sexton år har debatten tagit fart och synpunkter för och emot har kommit i dagen att förbundet borde söka ett mästerskap igen.*

*Under 1990 lades det också ned ett stort arbete för att gå igenom förutsättningarna att söka ett VM 1994. Vi hade bassängtillverkare från Italien här för att undersöka möjligheterna att sätta upp monteringsbara bassänger. Vi hade också skisser på tävlingens placering både i Stockholm och Göteborg.*

*I samband med tanken på ett OS 2004 i Stockholm har en ny-, om- och tillbyggnad av Eriksdalsbadet i Stockholm återigen kommit på tapeten. Planer och skisser på detta finns sedan flera år tillbaka. Men som vanligt är det finansieringen det brister på. Vid ett möte med Carl Cederschiöld, finansborgarråd i Stockholm, framkom att staden inte har den halva miljard som det kostar att genomföra projektet. Han är dock medveten om problemet och ser positivt på projektet som sådant. Han anser också att badet tillhör den delen som borde ligga högt på prioritetslistan. Däremot kan han inte ge någon tidsplan på när spaden kommer i marken.*

*Vi får väl vara realistiska och räkna med ett beslut i Stockholms kommunstyrelse under första halvan av 1995 vilket skulle bädda för att söka ett mästerskap som EM 1999 eller 2001 eller kanske ett VM 2002. Vi måste också se över de krav som våra internationella förbund ställer. Det får inte vara som idag att arrangören får smulorna från den rike mannens bord. Det måste vara en realistisk fördelning. En arrangör måste ges möjlighet och förutsättningar att tjäna en och annan krona på ett arrangemang.*

*De internationella tävlingar som förbundet arrangerar i Sverige idag är lätt räknade. När det gäller simning så är det endast World Cup -tävlingen i början av året och som de senaste åren arrangerats i Malmö.*

*World Cup, som startade under senare delen av 1980-talet på initiativ av bl a Sverige, togs efter några år över av FINA. De ville snabbt sätta hög status på tävlingen och införde stora prispengar och arrangörsavgifter för arrangörerna. Efter att ha trissat upp prispengarna har nu FINA meddelat att man fr o m 1995 drar sig ur och överlåter tävlingarna till de ursprungliga arrangörerna. Ett något märkligt sätt av ett internationellt förbund att hantera en nu väl etablerad tävling. De enskilda nationella arrangörerna har ingen möjlihet, i alla fall på kort sikt, att uppehålla den ekonomiska status som finns idag. Inte ens FINA lyckades finna en worldwide-sponsor för tävlingarna.*

*Det bästa hade varit om FINA hållit sig utanför och låtit de ursprungliga arrangörerna bygga upp World Cup på det enda rätta sättet, nämligen genom att först göra tävlingen bra idrottsligt sett och därefter införa prispengar när det funnits ekonomi för det. Inte tvärtom. Ibland undrar man i vilka banor man tänker i vårt internationella förbund.*

*Lennart Hjärpne*

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

# INNE-SM Sundsvall 3-6 mars 1994

**Svenska Simförbundet och Sundsvalls SS inbjuder härmed till 1994 års inne-SM i simning samt Grand Prix deltävling 2, 3-6 mars 1994.**

**Medarrangör:**
Sundsvalls SS, Sporthallsbadet, 25 m, 7 banor

**Tävlingstider:**

| | | Försök | Finaler |
|---|---|---|---|
| *Torsdag* | *3/3* | - | 19.00 |
| *Fredag* | *4/3* | 10.00 | 17.30 |
| *Lördag* | *5/3* | 10.00 | 17.30 |
| *Söndag* | *6/3* | 10.00 | 17.30 |

**Anmälan:**
Anmälan skall vara Sundsvalls SS tillhanda senast den 17 februari, (poststämpel 16/2), under adress: Sundsvalls SS, Sporthallsbadet, Fabriksgatan 11, 852 34 Sundsvall. Anmälan kan även ske per fax: 060-15 84 83. **NYHET!** Uppnådda kvaltider på DM-tävlingar som arrangeras 18-20/2 kan anmälas till SM per fax senast måndagen 21/12. Detta gäller endast DM-resultat!

**Anmälningsavgift:**
30:-/ind.start och 40:-/lagstart inbetalas samtidigt med anmälan på Sundsvalls SS´ SM-postgiro: **620 18 94-0**

**Efteranmälan:**
300:-/individuell start och 400:-/lagstart. Efteranmälningstiden utgår den 1/3 (tisdag) kl.12.00. **Kvalificering mellan ordinarie anmälningstid och efteranmälningstiden är ej tillåten.**

**Kvalnormer:**
1. Kvaltider
**OBS!** Nya grenar som tillkommit i programmet: 4x50 m medley och 4x200 m fritt. Dess simmas torsdag kväll, 3/3.
2. Seedning: Alla tider noterade i 25 m bana seedas in först, sedan tider gjorda i 50 m bana och därefter yardstider.
***VIKTIGT! Inga tider omräknas!***
3.Kvalperiod:1993.02.05-1994.02.16

**Lagkapper:**
Alla lagkapper simmas i direktfinal. **Alla** lagkappsheat avverkas under respektive finalpass, d v s *inga* lagkapper simmas under försökspassen.

**Grand Prix:**
Deltävling 2 i Grand Prix ingår i SM-tävlingarna. GP-grenar är samtliga individuella SM-grenar. Information om Grand Prix finns i Simsport nr 10/93.

**Seriebiljetter:**
Seriebiljetter kan förbokas via Sundsvalls SS kansli, tel 060-11 73 11. **OBS!** Antalet åskådarplatser i simhallen är begränsat.

**Upplysningar:**
Sundsvalls SS kansli, tel 060-11 73 11, 09.00-13.30.

**Övrigt:**
Information om logi mm kommer att sändas ut till klubbarna från Sundsvalls SS.

## Grenordning:

### Torsdag 3/3

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. | 4x200 | m | fritt, | herrar |
| 2. | 4x200 | m | fritt, | damer |
| 3. | 4x50 | m | medley, | herrar |
| 4. | 4x50 | m | medley, | damer |

### Fredag 4/3

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 5. | 100 | m | fjäril, | damer |
| 6. | 100 | m | fjäril, | herrar |
| 7. | 400 | m | fritt, | damer |
| 8. | 400 | m | fritt, | herrar |
| 9. | 200 | m | bröst, | damer |
| 10 | 200 | m | bröst, | herrar |
| 11 | 100 | m | rygg, | damer |
| 12 | 100 | m | rygg, | herrar |
| 13 | 50 | m | fritt, | damer |
| 14 | 50 | m | fritt, | herrar |
| 15 | 200 | m | medley, | damer |
| 16 | 200 | m | medley, | herrar |
| 17 | 4x100 | m | fritt, | damer |
| 18 | 4x100 | m | fritt, | herrar |

### Lördag 5/3

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 19 | 1500 | m | fritt, | herrar |
| 20 | 50 | m | fjäril, | damer |
| 21 | 100 | m | medley, | herrar |
| 22 | 100 | m | bröst, | damer |
| 23 | 200 | m | rygg, | herrar |
| 24 | 200 | m | fritt, | damer |
| 25 | 100 | m | fritt, | herrar |
| 26 | 50 | m | rygg, | damer |
| 27 | 50 | m | bröst, | herrar |
| 28 | 400 | m | medley, | damer |
| 29 | 200 | m | fjäril, | herrar |
| 30 | 4x100 | m | medley, | damer |
| 31 | 4x100 | m | medley, | herrar |

### Söndag 6/3

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 32 | 800 | m | fritt, | damer |
| 33 | 50 | m | fjäril, | herrar |
| 34 | 100 | m | medley, | damer |
| 35 | 100 | m | bröst, | herrar |
| 36 | 200 | m | rygg, | damer |
| 37 | 200 | m | fritt, | herrar |
| 38 | 100 | m | fritt, | damer |
| 39 | 50 | m | rygg, | herrar |
| 40 | 50 | m | bröst, | damer |
| 41 | 400 | m | medley, | herrar |
| 42 | 200 | m | fjäril, | damer |
| 43 | 4x50 | m | fritt, | herrar |
| 44 | 4x50 | m | fritt, | damer |

## Kvaltider SM i Sundsvall, 3-6/3 1994

| | Damer | | | Herrar | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Frisim** | **Yards** | **25 m** | **50 m** | **Yards** | **25 m** | **50 m** |
| 50 m | 24,25 | 27,35 | 28,00 | 20,89 | 23,78 | 24,29 |
| 100 m | 53.04 | 59,04 | 1.00,34 | 46,35 | 51,85 | 53,05 |
| 200 m | 1.53,42 | 2.08,42 | 2.10,47 | 1.41,56 | 1.53,76 | 1.56,86 |
| 400 m | 5.10,76* | 4.30,66 | 4.37,42 | 4.30,58* | 4.05,98 | 4.13,20 |
| 800/1500 m | 10.35,03* | 9.22,20 | 9.33,03 | 16.23,58* | 16.28,48 | 16.47,88 |
| 4x50 m | - | 1.50,29 | 1.52,29 | - | 1.35,56 | 1.37,56 |
| 4x100 m | - | 4.00,98 | 4.05,98 | - | 3.30,41 | 3.35,41 |
| 4x200 m | - | 8.38,25 | 8.48,25 | - | 7.46,89 | 7.56,89 |
| **Ryggsim** | | | | | | |
| 50 m | 28,78 | 31,88 | 32,48 | 25,55 | 28,16 | 28,75 |
| 100 m | 1.01,43 | 1.08,13 | 1.09,13 | 52,69 | 59,59 | 1.00,59 |
| 200 m | 2.10,75 | 2.26,25 | 2.29,25 | 1.56,25 | 2.09,85 | 2.13,56 |
| **Bröstsim** | | | | | | |
| 50 m | 32,18 | 35,28 | 35,88 | 27,91 | 30,51 | 31,05 |
| 100 m | 1.07,27 | 1.15,77 | 1.17,77 | 58,51 | 1.05,99 | 1.08,91 |
| 200 m | 2.24,33 | 2.43,82 | 2.48,82 | 2.07,24 | 2.24,24 | 2.30,24 |
| **Fjärilsim** | | | | | | |
| 50 m | 26,81 | 29,91 | 30,51 | 23,22 | 25,82 | 26,42 |
| 100 m | 1.01,00 | 1.06,55 | 1.07,55 | 51,29 | 56,99 | 57,89 |
| 200 m | 2.12,90 | 2.26,89 | 1.54,41 | 2.07,53 | 2.09,73 | |
| **Medley** | | | | | | |
| 100 m | - | 1.08,83 | - | - | 1.00,83 | - |
| 200 m | 2.12,03 | 2.27,43 | 2.30,73 | 1.55,47 | 2.10,27 | 2.13,28 |
| 400 m | 4.42,65* | 5.14,44 | 5.25,82 | 4.12,66* | 4.41,73 | 4.47,89 |
| 4x50 m | - | 2.06,19 | 2.08,19 | - | 1.50,62 | 1.52,62 |
| 4x100 m | - | 4.30,32 | 4.35,32 | - | 3.55,09 | 4.00,09 |

**Kvalperiod:** 1993-02-05--1994-02-16



# LÄGEREXTRA -94

## Träningsläger.

Smaka på ordet. Det riktigt ångar av sommar, skollov, kompisar, resor, upptäcksfärder och allt det där andra som gör vinterns mörker och kyla uthärdliga.

Teknikskolornas unga simmare likaväl som elitgruppens är dock beroende av att allt fungerar. Ett träningsläger drar trots allt en hel del pengar och det är därför viktigt att dagarna kan användas till det de är avsedda för.

Det finns bassänger nästan överallt i Sverige och utomlands men det är också mycket runt omkring som skall fungera. Förläggning, mat, transporter, utrustning och annat skall vara avsedaa för simträning och tyvärr finns det anläggningar som ännu inte klarar detta.

De kommuner och andra som valt att synas i Simsport klarar att arrangera ett träningsläger, för alla nivåer av simmare, på ett utmärkt sätt. De har varit med tidigare så de vet vad som gäller. Har du synpunkter på hur ditt träningsläger varit eller hur du vill det skall vara så hör av dig till redaktionen. Kanske är det något vi kan berätta om.

Trevlig sommar

Red.



# 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 31Norrköping. Eller ring 011-15 29 91.

# SOMMARENS SIMLÄGER I MARIESTAD

Mariestad Vänerns pärla



**Obs!! Hela paket**

*** Träna i bra bassäng**
*** Bo billigt**
*** Ha´ trevligt på lediga stunder**
*** Nära till Parken Sommarland**

**För mer information kontakta:**
**Mariestads Turistbyrå**
**Hamnplan**
**542 30 Mariestad. Tel. 0501-100 01**

**Tala med Lasse Persson eller Björn Berggren**

# Ge diplom till alla som kämpat!

Alla behöver vi beröm. För att vi gjort någonting bra, kanske bäst.

Ett diplom eller intyg stimulerar till fortsatt träning och utveckling. Gör att man orkar hålla på ett tag till, även om det tar emot ibland. Det är också roligt att ha kvar som minne.

Ring eller skriv till Esselte Blankettförlag, Box 1379, 171 27 Solna, tel. 08-734 39 42 och beställ vår folder, där du även hittar diplom för andra idrotter. Diplomen finns i bok- och pappershandeln.



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

BOXHOLMS KOMMUN

## SIMLÄGER I BOXHOLM

**Boxholm ligger i västra Östergötland vid länsgränsen till Småland.**

**Vi erbjuder er förening:**

* 25 meters simbassäng med 4 banor
* Ni disponerar hela simhallen för Er själva
* Närhet till övriga aktiviteter: Märkta motionsstigar, sporthall, styrketräningshall och bordtennis.

**Vi offererar ett paketpris på:**
Frukost, lunch, middag med logi på hotell eller i klassrum.

**VÄLKOMMEN**
med förfrågningar och bokningar till Simhallen, tel. 0142-895 64 (Eva Wik) eller Skolkontoret, tel 0142-895 75.

## Turistbyrå

# Träna i Ronneby och segra i Sverige!

För att få ut maximalt av ett träningsläger krävs

- bra möjligheter till träning
- vila och återhämtning
- en rätt sammansatt kost
- trivsel och välbefinnande

Därför har vi komponerat detta **-Äta-Sova-Paket**

***Vi erbjuder följande:***

* Träna i Brunnsbadets bassäng *

* Bo i Karöns stugby med sjötomt! *

Detta förmånliga paket kostar endast **250:-/person** och dag.
(Träningshyra ingår ej).

Kontakta Ronneby Turistbyrå 0457/176 50 och säg att ni vill boka
**Äta-Sova-Båt-Paketet för träningsläger**

***Vi ses i Ronneby- "Hjärtat i Sveriges Trädgård"!***
***VÄLKOMMEN***

# 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

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**

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.

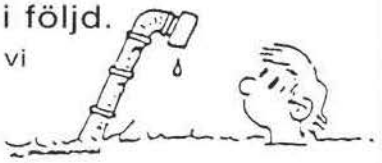
**Pris 1994**

**295:-/person och dygn**

# 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**

# Ankerskogen Svømmehall og Idrettspark HAMAR NORGE

00947-62-522035

Till: **Simmarnorden**
Från: **Ankerskogens Simhall**

**Nordens största inomhus simhall erbjuder:**

* Utmärkta träningsförhållanden hela året i saltvatten
* Simning i 50m eventuellt 25m banor
* Simhopp, alla aktuella höjder, svikt /hopptorn
* Styrketräningsrum kan disponeras
* 33°C varmvattenbassäng kan disponeras efter överrenskommelse
* Utomhus solplage med två 80m vattenrutschbanor
* Tennishall med 4 banor
* Minigolf
* Cafeteria med bra villkor för klubbar

**Två glada nyheter:**
Vid hyra av min. 25 timmar erhålles 20% rabatt på ordinarie hyrpriser
**Hoppare:**
Nu finns både bubbelanläggning under 3, 5, 7 och 10m.

**Välkommen till Norges sim- och hoppeldorado!!**

# UGGLEBADET

**Förlägg träningslägret till underbara UGGLEBADET i Perstorp.**




**INOMHUS:**
Veckoslutsläger fr-sö.
4x2 tim. trän 350:-/bana
Bassäng:
25 m och 6 banor

**UTOMHUS:**
Veckoläger
7x4 tim. trän. 695:-/bana
Bassäng:
50 m och 8 banor



**LOGI:**
Vi hjälper till med att ordna utmärkt logi med möjlighet till självhushåll
Tel: 0435-392 03, 392 04, 392 07

**RING OCH BOKA SÅ SNART DU KAN.**
**VÄLKOMNA!!**

# Lysekils Fritidscenter

Vår anläggning har utformats för att passa Dig och Dina behov.

Vi har en väl genomtänkt organisation och nu står vi till Ditt förfogande.

Fritidscentrat är Lysekils basanläggning med simhall, ishall, bowlinghall, friskvård/motionscentral, välutrustade konferenslokaler, konstgräsplan och sporthall.

**• Vi skräddarsyr träningsläger, arrangemang, kurser och konferenser.**
**• Vi ger Dig tipsen på utflykter och förströelser.**
**• Sova och äta är "A och O" för goda resultat.**
**• Vi ger Dig olika paketförslag.**

**Hör av Dig till oss, så kan vi tillsammans sy ihop ett arrangemang med perfekt passform för just Dig och Din förening.**

**KULTUR-FRITID-TURIST LYSEKIL**
**Tel. 0523-192 01, Fax. 0523-110 91**

# TRÄNINGSRESOR

## Kunskap och erfarenheter

Vi tar också hand om
era lagresor,
Kontakta oss för
prisuppgift.
Det lönar sig.



ROYAL TOURS

Idrottsavdelningen
SVEAVÄGEN 6 • 111 57 STOCKHOLM
TEL 08-23 20 40

**RESOR MED OMTANKE**


# Simförbundet byter resebyrå

Resor är idag en färskvara. I och med avregleringen är dagens priser på resor mycket rörliga. Detta ställer stora krav på att köparen har en närkontakt med sin leverantör.
Simförbundet har under många år anlitat Inter Tours AB och samarbetet har varit gott. Vi har nu känt att det är dags att pröva något nytt och beslutat att byta reseleverantör. Vi har då valt att samarbeta med **Idrottens Resebyrå, IRB.** Såsom delägare i Pool 2 Tusen är vi också indirekt ägare av IRB tillsammans med 44 andra förbund.
Idrottens Resebyrp ingår i Rese Center-koncernen med 13 resebyråer i Sverige och är Wagon-Lits representanter. De tillhör därmed en av världens största resebyråkedjor som omsluter drygt 20 miljarder kronor per år.

*Lennart Hjärpne*


SURAHAMMAR

KULTUR & FRITID

**Lätt att nå-värt att åka till!**
**25 km norr om Västerås**

**Du tränar på**

# EKÄNGSBADET

**25 m bassäng, 6 banor**

**Friskvårdsanläggning med bra utrustning med möjlighet till styrketräning!**
**Med gångavstånd från järnvägsstationen och till Vandrarhemmet.**

**Bokning och upplysning 0220-390 80.**

**VÄLKOMMEN!**

**önskar Viveka Persson med personal**

Känn Dig som hemma på
VANDRARHEMMET BRUKSGÅRDEN SURAHAMMAR

20 rum, 94 bäddar **VÄLKOMMEN!**
Kerstin och Hans Nyhlén. Tel. 0220-330 08, 337 52

DINNERS

Tel. 0220-362 80.
Vägrestaurang vid väg 66.
Infart till Surahammar.

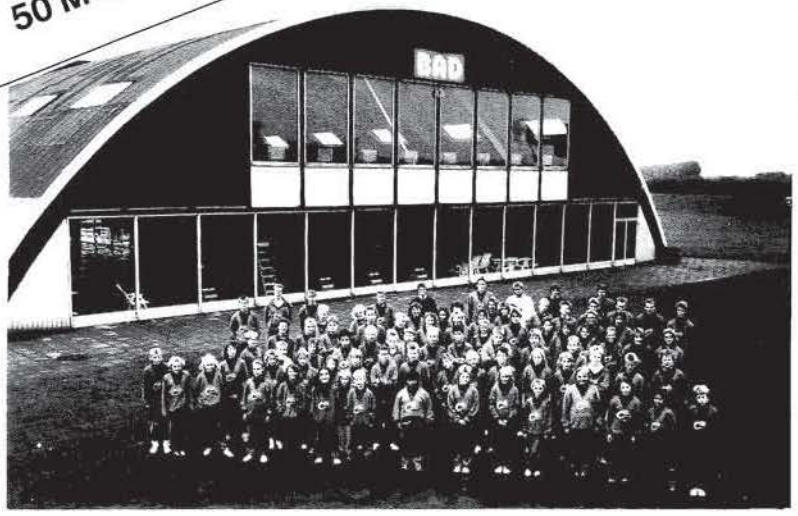
Brett sortiment-Bra priser!
**VÄLKOMMEN!**

# Eiser-CUP 1994

## Trikå AB

## 28-29 maj 1994 i Burlövsbadet, Arlöv

50 M INOMHUS




BURLÖVS SIMKLUBB
SK HAJEN
SYDSIM
Eiser
Trikå AB

JerSea
of Sweden


# Simläger LANZAROTE

"Club La Santa är ett förträffligt simresmål! Stor buffé vid alla måltider och att solen skiner gör det inte sämre. Jag kan varmt rekommendera Club La Santa till alla simklubbar som vill ha ett lyckat läger".
**Sven-Bertil Mattsson, SK Triton**

**Järfälla SS, SK Triton, Ängelholms SS och Amfitrite KK var några av de simföreningar som hade lyckade läger på Lanzarote 1993.**

50-metersbassäng
Flyg från Köpenhamn

Idrottens Resebyrå

OLKA resor

☎ 031-80 55 60

Ring och beställ specialfoldern "SIMLÄGER 1994"

ANNONS

## Årets julklapp!

# TIME WINDOW ...

**förvandlar simglasögonen till ett raffinerat high-tech träningsredskap.**



**TIME WINDOW** finns nu på den svenska marknaden.
**TIME WINDOW** är ett personligt tidtagar/stoppur för den som vill ha absolut kontroll på sina tider i träningen.
**TIME WINDOW** är nämligen ett digitalt stoppur i miniatyr som med en sugkopp och säkerhetslina fästes på alla typer av tränings- eller simglasögon. Genom att **TIME WINDOW** placeras i undre delen av glasögonen skymmer den inte sikten i vattnet.

**TIME WINDOW** visar minuter och sekunder på världens minsta, men mycket lätt avläsabara display med flytande kristaller. Tidtagningen startas och stoppas enkelt genom ett tryck på "urtavlan" och nollställningen är lika enkelt att göra.

**TIME WINDOW** ger simmaren ständig kontroll på tiden utan att förlora tid på att kontrollera en klocka på avstånd. Med **TIME WINDOWS** behövs bara en ögonrörelse för att få tidsinformation, just där och då simmaren behöver den.

**TIME WINDOW** stimulerar även till ökad träningsinsats och används med fördel till att lära fartlänsla.

**TIME WINDOW** säljs genom FS Föreningsservice i Helsingborg.Tel. 042-34 76 22

## Arbete sökes

## Arbete finnes

*Under dessa rubriker kommer Simsport i mån av plats att ge er som söker arbete eller har arbete att erbjuda chansen att tala om det.*

Du som söker arbete bl a inom simning och bad och är medlem i förening tillhörig Svenska Simförbundet, vill vi på detta sätt ge chansen att synas.
Skicka in uppgift om vilken typ av arbete du söker. Det kan vara simlärare, badvakt eller liknande. Du kanske har synpunkter på var du helst vill arbeta m m.
Skicka dina uppgifter med namn och adress till:

**Simsport,**
**Vingalandsgatan 8,**
**417 63 Göteborg**

Du som har arbete att erbjuda inom simning och bad får här chansen att tala om det. Många av Simsports läsare är utbildade simlärare, livräddare och tränare på olika nivåer över hela landet.
Genom att i Simsport tala om att du har en ledig tjänst når du alla dem som har utbildning och är intresserade. Din tjänst kanske är aktuell för sommarens utebad där du behöver utbildade simlärare, livräddare eller badpersonal som semestervikarier.
Skicka in nödvändiga uppgifter för tjänsten till:

**Simsport,**
**Vingalandsgatan 8,**
**417 63 Göteborg.**

För kommuner och företag är annonspriset för 60x60 mm bara 500 kronor.

## *INBJUDAN*

# Swimming World Cup

## i Malmö 15-16 mars 1994.

**Malmö Simallians och Svenska Simförbundet inbjuder härmed till Swimming World Cup, som är en av 7 deltävlingar i världscupen, den 15-16 mars 1994 i Vattenpalatset Aq-Va-Kul, 25 m. Tävlingen är samtidigt den tredje i raden av Grand Prix-tävlingar i Sverige 1994.**

**Anmälan:**
Anmälan görs på Svenska Simförbundets anmälningslista och skall vara Malmö Simallians tillhanda senast fredagen den 25 februari 1994. Vi vädjar till er som har möjlighet att skicka lista i såväl bokstavsordning som i grenordning.
Anmälningstiderna skall vara uppnådda under 1993 eller 1994.
Anmälda tider skall vara noterade i 25 m bana eller 50 m bana.
OBS! Tider noterade i 50 m bana omräknas ej.
Inga kvaltider gäller. Arrangören förbehåller sig dock rätten att begränsa antalet heat. Inbjudna utländska deltagare har förtur oavsett anmälningstid.

**Korrigering av tider:**
Anmälda simmare som förbättrar sina personliga rekord vid SM 3-6/3 ges möjlighet att korrigera anmälningstiderna till World Cup. Eventuella korrigeringar skall göras senast måndagen den 7/3 kl 12.00 på fax 040-23 65 75.

**OBS!** Detta gäller alltså endast korrigering av anmälningar gjorda senast den 25/2. Efteranmälningarmottages ej.

**Anmälningsavgift:**
Anmälningsavgiften är 10:- per start och inbetalas till Malmö Simallians postgirot 94 35 90 - 0 efter det att startlista erhållits.

**Startavgift:**
Startavgiften är 70:- per start och inbetalas till Malmö Simallians postgiro 94 35 90 - 0 efter det att startlista erhållits.

**Tävlingstider:**
Försök 09.00 och finaler 18.00 båda dagarna.
Insimningstider: 07.00-08.45, 16.15-17.45.

**Upplysningar**
Johan Lindberg, tel 040-12 23 86, fax 040-23 65 75.

**Inkvartering:**
Beställning av inkvartering sker per telefon eller skriftligen till: Ingrid Fredriksson, Malmö S, Banérsgatan 2 A, 211 48 Malmö, tel 040-12 23 86, fax 040-23 65 75.

**Entrébiljetter:**
Entrébiljetter till försök och final en dag 80:-. Båda dagarna, fyra pass, 140:-. Beställning av biljetter görs genom insättning på Malmö Simallians postgirot 94 35 90 - 0 senast fredagen den 4 mars. Biljetterna avhämtas i World Cup byrån.

### Grenordning

**Tisdag 15 mars**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 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 |

**OBS!** Gren 14, 800 m fritt damer, samt gren 5, 400 m medley herrar avverkas med direktfinal. Heat över 1 avverkas i försökspasset.

**Onsdag 16 mars**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 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 | 1500 m | fritt, | herrar |
| 32 | 100 m | medley, | damer |
| 33 | 200 m | rygg, | herrar |
| 34 | 50 m | fjäril, | damer |

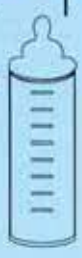
**OBS!** Gren 31, 1500 m fritt herrar och gren 22, 400 m medley, damer, avverkas med direktfinal. Heat över 1 avverkas i försökspasset.

*Välkomna till Swimming World Cup i Malmö 15-16 mars 1994.*

**SVENSKA SIMFÖRBUNDETs årsmöte**
äger rum 23-24 april 1994 i Stockholm.

**SVENSKA SIMFÖRBUNDETs**
försäljningsavdelning har stängt 20-21 december 1993 för inventering.

**GÖTEBORGS SIMFÖRBUND**
anordnar babysimledarkurs på Valhallabadet, Göteborg, lördagen den 12 februari 1994. För vidare upplysningar kontakta Göteborgs Simförbund, tel 031-20 56 37, Kenneth Ekström.



**GÖTEBORGS SIMFÖRBUND**
anordnar grundkurs-**simlekis**, den 3-6 februari 1994. För vidare upplysningar kontakta Göteborgs Simförbund.

**EJM-KVAL-94 på SUM-SIM**
Kvalificering till EJM (4-7/8 i Pardubice) kommer att ske på SUM-SIM 8-10 juli i Burlöv. Uttagningsnormerna för EJM kommer att presenteras i Simsport 1/94.

# Bestämmelser för Svenska Simförbundets Standardmedaljer

**(gäller från 1993-11-01)**

**Simförbundets standardmedaljer kan erövras i simning och hopp i valörerna brons, silver och guld.**

| SIMNING | Herrar | | | Damer | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Frisim | Guld | Silver | Brons | Guld | Silver | Brons |
| 50 m | 22.40 | 24.10 | 25.50 | 25.20 | 27.30 | 28.70 |
| 100 m | 49.00 | 53.00 | 55.80 | 55.20 | 59.90 | 1.02.90 |
| 200 m | 1.47.20 | 1.57.60 | 2.03.40 | 1.59.20 | 2.09.20 | 2.15.40 |
| 400 m | 3.47.30 | 4.08.00 | 4.20.28 | 4.07.60 | 4.27.90 | 4.41.10 |
| 800 m | 7.54.60 | 8.34.40 | 8.59.70 | 8.24.40 | 9.06.50 | 9.32.60 |
| 1500 m | 15.02.10 | 16.14.30 | 17.09.00 | 16.07.80 | 17.26.40 | 18.18.00 |
| **Ryggsim** | | | | | | |
| 50 m | 25.40 | 27.60 | 29.00 | 28.80 | 31.90 | 33.50 |
| 100 m | 54.80 | 59.90 | 1.02.50 | 1.01.40 | 1.06.30 | 1.09.60 |
| 200 m | 1.58.90 | 2.08.80 | 2.15.10 | 2.09.70 | 2.19.40 | 2.26.60 |
| **Bröstsim** | | | | | | |
| 50 m | 28.10 | 30.80 | 32.30 | 32.00 | 34.60 | 36.40 |
| 100 m | 1.01.80 | 1.07.50 | 1.10.90 | 1.08.80 | 1.14.60 | 1.18.20 |
| 200 m | 2.13.40 | 2.24.50 | 2.31.90 | 2.27.70 | 2.40.80 | 2.48.20 |
| **Fjärilsim** | | | | | | |
| 50 m | 24.50 | 26.80 | 28.20 | 27.30 | 30.20 | 31.60 |
| 100 m | 53.40 | 58.00 | 1.00.70 | 59.30 | 1.03.60 | 1.06.50 |
| 200 m | 1.57.60 | 2.07.80 | 2.13.80 | 2.08.40 | 2.18.30 | 2.25.30 |
| **Medley** | | | | | | |
| 100 m | 55.00 | 1.02.00 | 1.06.00 | 1.02.00 | 1.10.00 | 1.15.00 |
| 200 m | 2.01.20 | 2.11.90 | 2.18.50 | 2.13.20 | 2.24.80 | 2.31.90 |
| 400 m | 4.14.90 | 4.39.40 | 4.53.40 | 4.40.10 | 5.03.50 | 5.18.60 |
| **HOPP** | | | | | | |
| **Höga hopp** | | | | | | |
| **5-10 m** | 490 | 410 | 330 | 350 | 300 | 245 |
| **Svikthopp** | | | | | | |
| **1 m** | 470 | 395 | 315 | 370 | 320 | 275 |
| **3 m** | 525 | 440 | 350 | 410 | 345 | 290 |

**Reglerna för medaljernas erövrande är följande:**

***1. GULDMEDALJEN I SIMNING*** kan erövras endast vid utlysta tävlingar, varvid SSF:s tävlingsbestämmelser utan inskränkning gäller.

***2. GULDMEDALJEN I HOPP*** kan endast erövras vid nationella eller internationella tävlingar, där minst 3 av 5 domare är 1:a klass-domare eller motsvarande. TÄvlingen skall dessutom genomföras enligt SM-serierna.

***3. SILVER- OCH BRONSMEDALJERNA I SIMNING*** kan erövras:
**a)** vid utlysta tävlingar
**b)** vid ej utlysta klubbtävlingar, typ klubbmästerskap, dock måste SSF:s tävlingsbestämmelser följas.

***4. SILVER- OCH BRONSMEDALJ I HOPP*** kan erövras vid utlysta tävlingar eller klubbtävlingar, där minst 3 av 5 domare är 1:a klass-domare eller motsvarande, samt att tävlingarna genomförs enligt SM-serierna.

***GULDMEDALJEN erhålls kostnadsfritt av SSF***
efter ansökan från föreningen. Silver- och bronsmedalj beställs och betalas av respektive förening.

## *2000-IADEN*

**LUDVIKA**
**18-23 juni 1994**

- Simtävlingar för dig mellan 12 och 16 år
- Konstsimläger för ungdom
- "Prova-på" aktiviteter

Vi räknar med att idrottsungdomar från cirka 30 olika idrotter kommer att delta i 1994 års 2000-iad. Vidare kommer bl a sambakarneval och diskotek att finnas med i det fullspäckade aktivitetsprogrammet som kommer att erbjudas under 2000-iadenveckan i Ludvika.

Inbjudan till 2000-iaden 1994 kommer i Simsport nr 3 eller 4.

***Gränges SS, Svenska Simförbundet, Ludvika SS***

## Föreningsbyten

| NAMN | KLUBB | NY KLUBB | TÄVL.KLAR |
|---|---|---|---|
| Martin Sjöbeck | Sjöbo SS | Helsingborgs S | 931105 |
| John Plikk | Vallentuna SK | Täby Sim | 931116 |
| Kostas Zigkkas | SPIF | Södertörns SS | 931117 |
| Annika Morin | SK Laxen | SK Neptun | 931112 end. polo |
| Paul Lindström | SPIF | Ronneby SS | 931126 |
| Per-Ola Andersson | S 02 | SK Ran | 931127 |
| Roger Lundqvist | S 02 | SK Ran | 931127 |
| Robert Svanberg | Sollefteå | ASS Skellefteå SK | 931202 |
| Carl Zdoisek | S 02 | LASS | 931203 |
| Peter Wahlgren | LUGI | S 02 | 931203 |
| Joakim Jardeby | Falu SS | S 02 | 931203 |
| Jonas Ulting | Kristinebergs SK | Falu SS | 931211 |

## *ANMÄLNINGSAVGIFTER 1994*

**I enlighet med SSFs regler för startavgifter vid 1994 års mästerskapstävlingar gäller följande för konstsim och skall inbetalas som en anmälningsavgift.**

| | RM | SUM | JSM | SM |
|---|---|---|---|---|
| *Figurer* | 25:- | 25:- | 30:- | 35:- |
| *Solo* | - | 25:- | 30:- | 35:- |
| *Par* | - | 50:- | 50:- | 50:- |
| *Lag* | - | 50:- | 50:- | 50:- |

*Eva Larsson*

# 50 000 från SvD till unga talanger

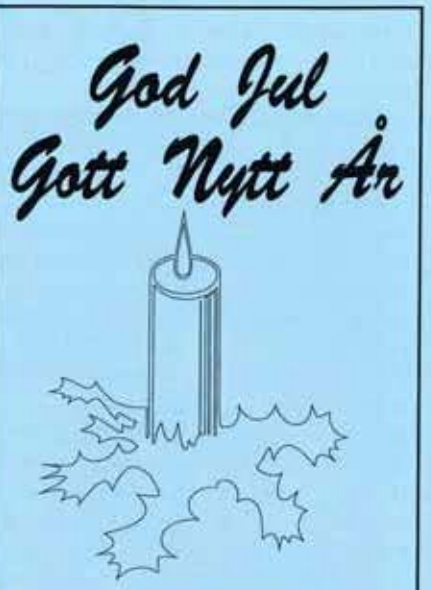
**Tidningen Svenska Dagbladet berättade i en artikel den 19 oktober att den genom en donation fått möjlighet att årligen dela ut cirka 50 000 kronor i stipendium till en ung, svensk, lovande idrottsutövare.**

Ansökan kan göras av kandidaten själv, av föräldrar, anhöriga, vänner, ledare, klubb eller förbund. Svenska Dagbladets speciella blankett skall användas och den kan rekvireras från Svenska Dagbladet, Sportredak-tionen, 105 17 Stockholm, tel 08-13 50 00. Ansökan skall vara inne senast den 31 december 1993.

Beslut i stipendiefrågan fattas av en särskild kommitté, bestående av följande ledamöter: Mats Svegfors, ordf., Carl-Gustaf Anderberg, Gunilla Lindberg, Anders Bergfelt, Kristofer Gustafsson och Sune Sylvén. Besked lämnas i slutet av februari eller i början av mars.

Enligt donatorns vilja skall kandidaterna till stipendiet ännu inte ha nått nationella eller internationella framgångar på seniorplanet. Men den som belönas skall bedömas ha mycket stora chanser att slå igenom inom en snar framtid.

*Vem blir den förste som får 50 000 kronor?*




# HUR KOMMER BESKATTNINGEN ATT VARA PÅ OLIKA TJÄNSTEINKOMSTER 1 JANUARI 1994?

**Regeringen föreslår i en lagrådsremiss olika ändringar av tjänsteinkomstbeskattningen. Dessutom föreslås att fysiska personers rätt till grundavdrag vid taxeringen till statlig inkomstskatt, med vissa undantag, slopas vid 1995 och 1996 års taxeringar.**

## Resor mellan bostad och arbetsplats

Nuvarande regler om avdrag för kostnader för resor mellan bostad och arbetsplats behålls i allt väsentligt oförändrade.

Vid sidan av schablonavdraget för kostnader för resor med egen bil mellan bostad och arbetsplats skall dock avdrag medges för faktiska väg-, bro- eller färjeavgifter, som den skattskyldige har haft vid resorna mellan bostaden och arbetsplatsen.

De som har bilförmån har inte rätt till avdrag för kostnad för resa med bil mellan bostad och arbetsplats. De skall dock omfattas av den föreslagna avdragsrätten för väg-,bro- eller färjeavgifter. Har en arbetsgivare betalat sådana avgifter för en anställd, uppkommer en skattepliktig förmån.

Vid 1995 års taxering, inkomståret 1994, medges avdrag för kostnader för bilresor mellan bostad och arbetsplats med 13 kr per mil (beloppet oförändrat).

## Bilkostnader i tjänsten

Utredningen om tjänsteinkomstbeskattning lade i sitt betänkande fram förslag om ett införande av två olika avdragschabloner för kostnader för resor med egen bil i tjänsten. *Dessa förslag genomförs inte nu.*

## Kostnadsersättningar och förmåner

Kostnader för resor i Sverige i samband med tillträdande eller frånträdande av anställning eller uppdrag skall vara avdragsgilla vid inkomsttaxeringen och ersättning för sådana kostnader skall inte ingå i underlaget vid beräkning av preliminär skatt.

Förmån av fri resa i Sverige till eller från anställningsintervju eller kostnadsersättning för sådana resor skall vara skattefri till den del den inte överstiger faktiska kostnader, eller vid körning med egen bil inte överstiger avdragsgillt belopp vid körning med egen bil mellan bostad och arbetsplats, d v s för närvarande 13 kr per mil.

Ersättning från arbetsgivare eller av allmänna medel, som en skattskyldig erhåller för flyttningskostnader som uppkommit på grund av byte av verksamhetsort, skall liksom för närvarande vara skattefri. Det nuvarande kravet för skattefrihet - att ersättningen inte utgått med väsentligt högre belopp än som gäller för statligt anställda - avskaffas.

## Utlandstraktamenten

Schablonbeloppet avseende avdrag för ökade levnadskostnader vid tjänsteresa utomlands skall bestämmas så att de motsvarar den normala ökningen i levnadskostnaden och inte som nu den största normala ökningen av levnadskostnaden.

Detta normalbelopp skall avse

kostnadsökningen för frukost, lunch och middag bestående av en rätt på restaurang av normal standard samt småutgifter under varje hel dag som har tagits i anspråk för resan.
Vidare föreslås att de schabloniserade avdragen skall, i likhet med vad som gäller vid förrättning i Sverige, reduceras när traktamente utgått vid tjänsteresa på en och samma ort under längre tid än tre månader i följd.
För kalenderåret 1994 skall normalbeloppet bestämmas enligt särskilda övergångsbestämmelser, som innebär att normalbeloppet för hel dag skall motsvara 70 procent av det belopp som kan anses motsvara största normala ökning i levnadskostnaden för respektive förrättningsland.

## Personalvårdsförmåner och beloppsgränser

Den nuvarande konstruktionen med att låta begreppet personalvårdsförmån omfatta även sedvanliga rabatter utan någon uttrycklig begränsning av värdet på rabatterna, gör att reglerna i viss mån står i motsatsförhållande till varandra. I 32 paragrafen 3 e mom KL definieras sålunda personalvårdsförmån med bl a benämningen "enklare åtgärder av mindre värde". Men genom att det samtidigt i punkt 3 b av anvisningarna till paragrafen som exempel på personalvårdsförmåner anges sedvanliga rabatter, kan ändå detta slag av förmån i det enskilda fallet komma att uppgå till betydande belopp.
Regeringen föreslår därför att man bryter ut sedvanliga rabatter från personalvårdsförmåner och i stället reglerar dem särskilt.

## Tidpunkten för beskattning av naturaförmån

Det finns för närvarande inte en klar för alla fall gemensam tidpunkt för skatteplikens inträdande för naturaförmåner.
Regeringen föreslår att kriteriet för att beskattning av en naturaförmån skall inträda ändras från tillhandahållits till åtnjutits.

## Beskattning av bilförmån.

När det gäller beräkning av förmånsvärdet genomförs inte utredningspromemorians förslag om beskattning grundad på den faktiska körsträckan. Nuvarande schablonregel, beräknat på en körsträcka om 1 500 mil, behålls.
Bilförmånens värde skall beräknas med utgångspunkt från nybilspriset för bilen för årsmodellåret. Det nybilspris som fastställs för bilen när den är ny skall tillämpas vid förmånsvärderingen de fem första åren. De gamla "treårs-bilarna" försvinner. Samma nybilspris skall alltså tillämpas från det bilen är ny tills bilen blir sex år.
Att ett fast listpris tillämpas för bilarna de första fem åren innebär i praktiken, p g a prisutvecklingen, att förmånsvärdet successivt sjunker. Enligt remissen finns det därför inte skäl att ha kvar någon särskild reducering för bilar äldre än tre år.
Är förmånsbilens årsmodell sex år eller äldre skall värdet beräknas på 70 procent av ett uppskattat nybilspris i slutet av året före beskattningsåret för de vanligaste förekommande bilarna ägda av juridiska personer. Riksskatteverket kommer att fastställa detta genomsnittspris (idag tillämpas genomsnittspriset för de vanligaste förekommande bilarna).
Vid beräkning av förmånsvärdet skall till nybilspriset (i grundutförandet) läggas anskaffnings- för all extrautrustning. Det s k fribeloppet på 20 000 kr avskaffas således.
Det fasta beloppet vid beräkning av värdet av bilförmån sänks från 0,8 till 0,7 basbelopp. Den övre gränsen för förmånsvärdet sänks från 42 till 40 procent och den undre från 35 till 32 procent av nybilspriset.
En särskild jämkningsmöjlighet införs för personbilar som har karaktär av arbetsredskap när körningen i tjänsten är mycket omfattande eller när bilen huvudsakligen används i tjänsten.



För att få jämkning måste den skattskyldige göra sannolikt att det finns förutsättningar för jämkning.
Tjänstekörningen kan visas genom t ex körjournal, reseräkning eller motsvarande notering.
Om förmånsbilen används i endast ringa omfattning, skall bilförmånen inte tas upp till beskattning. Med ringa omfattning avses ett fåtal tillfällen per år och en sammanlagd körsträcka om högst 100 mil.

## Bostadsförmån

Värdet av förmån av bostad i Sverige (som inte är semesterbostad) skall vid beräkning av preliminär skatt beräknas per kvadratmeter bostadsyta. Enligt de regler som gäller idag beräknas värdet per rum.
Vid taxeringen skall däremot liksom idag värdet beräknas "enligt ortens pris".
Arbetsgivaravgiften skall kunna jämkas om schablonvärdet avviker mer än 10 procent från "ortens pris".

## Slopat statligt grundavdrag

Fysiska personers rätt till grundavdrag vid taxering till statlig inkomstskatt slopas i princip vid 1995 och 1996 års taxeringar. Den som vid taxering till kommunal inkomstskatt är berättigad till ett särskilt kommunalt grundavdrag skall dock medges statligt grundavdrag, men med ett lägre belopp än vad som medges vid taxering till kommunal inkomstskatt.
Det fasta skattebeloppet på 100 kr, som nu tas ut på beskattningsbar förvärvsinkomst vid den statliga inkomsttaxeringen, slopas vid 1995 och 1996 års taxeringar för inkomster som inte överstiger det nuvarande statliga grundavdraget.
Bestämmelserna tas in i en särskild lag.

## Ikraftträdande

Förslagen innebär att de ändrade bestämmelserna skall träda ikraft den 1 januari 1994 och tillämpas första gången vid 1995 års taxering.
Reglerna rörande bestämmelserna av normalbeloppets storlek för hel dag vid utlandsförrättning skall dock gälla först ifråga om kalenderåret 1995. För kalenderåret 1994 föreslås i detta avseende särskilda övergångsbestämmelser.
(I remissen nämns att reglerna för värdering av bilförmån skall utredas vidare. Det är därför möjligt att ytterligare nya regler träder i kraft den 1 januari 1995).

*Birgitta Lindström*
*V. ordf.*

# DIVING LUND 1993

Text o foto: Thomas Jeppsson

**Årets upplaga av Diving Lund artade sig till en succé redan innan tävlingarna hade startat med det största och bästa startfältet någonsin. Fler klubbar representerande fler länder, från Pinheiros i Brasilien till Hamar i Norge och Ukraina i öster till England i väster, fanns på plats. 34 klubbar och 13 länder får ses som ett mycket gott resultat av årets inbjudningar. Många av hopparna tillhör europaeliten och några är redan etablerade i världseliten. Mest intressant var givetvis de ukrainska och tyska hopparna mot vilka hela den svenska eliten var anmäld. Den ende som inte kunde komma var vår hoppdrottning, Josefine Askagården, som under tävlingarna låg nedbäddad i sängen. Våra svenska nuvarande hopp och våra framtidshopp visade upp sig och det är bara att konstatera: Anna Lindberg från Karlskoga SHK är på väg att bli något riktigt STORT. Kanske det största som landet någonsin haft i simhoppväg. Mamma Ulrika Knape-Lindberg får ursäkta.**



Linda Aronsson. Foto: Bildbyrån

## INTERNATIONELLA KLASSERNA

I de internationella klasserna var anmälningama ovanligt många i år. Över 30 i svikthoppet och mer än 20 i höga hopp. Mest namnkunniga var tysken Steffen Dögnitz, ukrainaren Roman Volodkov och Valeri Statsenko samt polackerna Grzegorz och Andrzej Kozdranski.

Mot dessa ställde Sverige Joakim Andersson, Jönköpings SS, Martin Jeppsson, SK Poseidon samt malmögrabbarna Jimmy Sjödin och Matts Martinsson. "Jocke" behöver ju ingen närmare presentation. De övriga tre har faktiskt presenterats tidigare i mina anlklar och resultaten nedan talar för sig själva.

På damsidan var nära 30 anmälda i svikthoppet och nästan 20 i höga hopp. Här var spridningen på de intressanta större med ukrainskan Elena Zhupina, tyskorna Conny Schmalfuss, Jana Giese, Ilka Jäger och Annika VValter, polskan Barbara Winiarz, norskan Kristin Grosvik samt våra svenska hopperskor, Josefine Askagården, Malmö KK, Maria Lund, Stockholmspolisen, Adstrid Mellblom, SK Poseldon samt Linda Aronsson, Karlskoga SHK.

Herrarnas båda tävlingar blev både rafflande och tuffa med många fantastiska resultat på enskilda hopp. Svikttävlingen blev mycket underhållande och man ser att de svenska hopparna alltmer närmar sig de övriga europeiska nationerna på sviktsidan.

Nu blev det endast "Jocke" som på allvar kunde konkurrera om slutmedaljerna, men Jimmy Sjödin kommer inte så långt efter och har en rejäl utvecklingspotential.

Fredagens försökstävlingar slutade i en förkrossande överlägsenhet för de ukrainska hopparna Roman Volodkov och Valeri Statsenko, vilka gick till final som etla resp tvåa med poängen 377,40 och 377,30 av de 32 startande hopparna. Försöken omfattade den olympiska försöksserien med tre obligatoriska och fyra valfria hopp. Joakim Andersson hamnade en bra bit efter, men gick lill final som trea på 324,55 mot åttan, Vladisiav Biletskis 313,00.

Utanför finalen hamnade Mikael Orban, Malmö KK (9), Johan Johansson, Jönköpings SS (11), Thomas Klövheden, S 02 (13) plus ett antal andra, samt båda bröderna Kozdranski från Polen och bl a Halvor Hirkjölen, Norge.

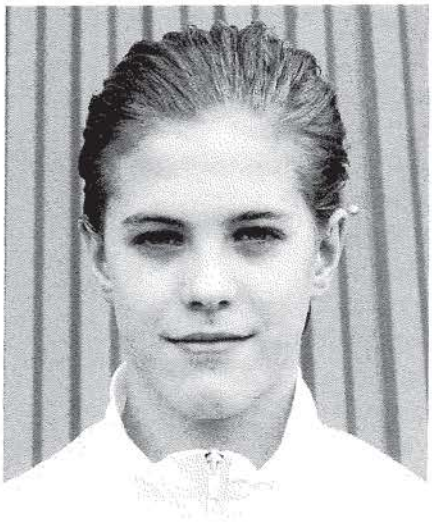
Finalen blev en synnerligen rafflande historia. Joakim Andersson gick i topp direkt med ett formidabelt förrstahopp. Han satte från början press på de övriga kombattanterna och visade att han ville vara med och slåss om medaljerna. Han hoppade hela flnalen igenom mycket friskt och såg ett tag ut som segrare i tävlingen. Men han fick hela tiden stenhårt motstånd av framför allt Valeri Statsenko.

Bakom dessa båda lurade Roman Volodkov som i finalen visade upp den svåraste hoppserien och inte gjorde några misstag. Det gjorde nämiigen "Jocke" i sitt näst sista hopp. En liten miss gav ett rejält underslag och nu blev det en helt öppen affär. Statsenko fick sin chans, men tog den inte.

Han missade nämligen också och det lämnade precis det utrymme som Roman Volodkov behövde. Han satte sina båda sista hopp på ett härligt sätt och förpassade "Jocke" till silverplatsen samt Statsenko till bronset.
Sveriges och Malmö KK:s unge stjärna, Jimmy Sjödin, som tagit sig till final blev nu sjua och dessutom segrare i A-juniortävlingen, som avgjordes samtidigt. Ett mycket bra resultat och endast lite drygt 12 p från fjärdeplatsen.
Jimmy kommer nog att vara med på allvar och slåss om medaljerna redan nästa år. Den saken är klar.
Herrarnas höga hopp, som avgjordes på avslutningsdagen blev en ren uppvisning i både försök och final av Ukrainas Roman Volodkov. Han kom, sågs, beundrades av den ganska stora åskådarskaran och Malmös lokal-TV, som fick något trevligt att se på. Denne mycket sympatiske hoppare kommer med all sannolikhet att tillhöra de som slåss om medaljerna vid nästa års internationella tävlingar. Under 1993 års EM-tävlingar blav han femma på 3 meter, slagen av bl.a Joakim Andersson och sexa i höga hopp.
Inte bara Volodkov gjorde fint ifrån sig. Det fanns tre skåningar, visserligen sparvar i tranedansen, när Volodkov, polackerna Grzegorz och Andrzej Kozdranski satte igång, men ändå bra med i sammanhanget. Martin Jeppsson,SK Poseidon, Mats Martinsson och Jimmy Sjödin fråm Malmö KK gjorde sitt tlll för att höja temperaturen i hallen.

Alla tre gjorde mycket bra ifrån sig och med lite svårare serier och lite vassare skärpning på en del håll, så hade mycket väl en och annan medalj kunnat bli kvar i Skåne. Jimmy inledde finalpasset ganska svagt, om man skall jämföra med Volodkov och Kozdranskibröderna. Han låg länge sist, men satte sina två avslutningshopp på ett helt underbart sätt och noterade som ende deltagare en nia i domarsiffra.
Så bra hoppade Jimmy när han skärpte sig och nådde därmed femteplatsen med bronset inom räckhåll. Martin och Mats hoppade inte riktigt lika bra i finalen och blev sjua respektive åtta. Det viktigaste var nog trost allt att de gick tili final och kunde visa att de tillhör de bättre.

I damernas tävling i höga hopp blev det rafflande hoppning. Årets europatrea tippades som säker segrare. Elena Zhupina från Ukraina vann försöksomgången tämligen lätt före tyskoma Conny Schmalfuss, Annika Walter och Ilka Jäger. På dessa följde två svenskor, Maria Lund, SPIF och Astrid Mellblom, SK Poseidon.
Tyvärr kunde Josefine Askagården inte ställa upp på grund av sjukdom. Hon låg nedbäddad i sängen.
I finalen inledde Zhupina bra, tog ledningen, men därefter gick det grus i det ukrainska maskineriet.



*Simon Chrissander*

Conny Schmalfuss och Annika Walter satte sina hopp med just den maskinmässiga säkerhet som så ofta präglat tysk (östtysk) idrott, att Zhupina fick finna sig i att bli trea även i Diving Lund. Inte ens bronsplatsen var riktigt säker. Conny Schmafuss, Berliner TSC, som inte ens var med på EM vann på 228,40 p, 15 poäng före landsmaninnan från SC Empor Rostock som nådde 213,85. Zhupina fick som slutresultat 200,65 och inte långt efter kom Astrid Mellblom som genomförde sin tävling med samma styrka och säkerhet, som så när hade gett henne guldet i SM i Kumla i somras.
Lundatjejen är på god väg mot ett riktigt genombrott och behöver i princip bara rätta till småsakerna, byta ut ett eller två hopp och kanske bli lite starkare. Hon får dock se upp. Maria Lund hade inte någon lyckad dag den här gången, men skillnaderna i hoppen är så små, när svårighetsgraderna spelar in. Maria nådde sjundeplatsen och är nog inte riktigt nöjd med den placeringen. Även hon kan komma att stå på pallen.

I svikthoppet, som avgjordes på söndagen, blev det en mycket tuff försökstävling, med fem finalpretendenter inom nio poäng. Elena Zhupina var helt klart ute efter revansch efter "missen" i höga hopp och visade redan från början vartåt det lutade. Hon stod lite i en klass för sig.
Lite överraskande var nog tvåan i försöken. Kristin Grösvik, Stavanger SC, Norge som tog andraplatsen nästan lika klart som Zhupina vann försöksomgången. Sedan blev det betydligl hårdare. Lördagens segrarinna i höga hopp blev trea i försöken, men ströks sedan på grund av sjukdom varför Jana Giese från samma klubb fick en ny chans att hoppa om medaljerna. Även här blev det två svenskor i final. Den ena, Linda Aronsson, Karlskoga SHK gjorde en av sina bästa insatser någonsin och var mycket nära att snuva årets EM-sexa på konfekten i form av en bronsmedalj.

Finalen blev nämligen, om man undantar Elena Zhupina, just så jämn i toppen som vi hoppades på. Inte nog med att det var svårt att gå till final. Det var även stentufft i flnaien. Jana Giese, som egentligen inte skulle hoppat final höll ett tag jämna poäng meo Elena Zhupina, men Zhupinas höga svårighetsgrad i slutet fällde avgörandet. Zhupina vann tämligen ohotad på 258,70 p mot Giseses 218,75. Att Giese skulle lyckas ta silvermedaljen med sig hem till Berlin hängde också på en skör tråd.
Kristin Grösvik och Linda Aronsson hoppade mycket bra, likaså Andrea Absolonova från Tjeckien. Mellan dessa fyra var det endast lite drygt nio poäng. Alla hade chansen inför sista hoppet att ta hem silvermedaljen. Nu blev det Jana Giese, som drog det längsta stråt. Hon nådde 218,75 p före Kristin Grösvik, 213,80 och fyran Linda Aronsson som förlorade bronset med 1,2 p. Hon fick 212,60 p. Linda hoppar allt bättre, men här liksom i höga hopp finns fler som normalt kan konkurrera med Linda om placeringarna.
Sammantaget blev de internationella klasserna genomgående mycket fina och tuffa tävlingar, precis som de skall vara.

## B-KLASSARNA KLARADE SIG BRA I KONKURRENSEN

I B-pojkarnas svikthopp och höga hopp blev det skånsk seger genom Simon Chrisander, Malmö KK. I båda genarna fick han motstånd av Markus Albrecht, Dresden, Tyskland. I höga hopp var det knappa fem poäng mellan de båda, men i svikthopp 3 meter visade Simon att han utan tvivel tillhör europaeliten i sin klass.
Marginalen mellan Simon och Markus blev här mycket liten. Simons slutresultat blev 215,30 och Markus Albrecht stannade på 210,75. Internationellt sett godkända resultat. Trea blev Frank Duffer, SC Empor Rostock, Tyskland, med slutpoängen 201,40. Positivt var det även för Martin Kylberg och Erik Nilsson, SPIF, som här kom femma resp sexa.
I svikthoppet vann Simon före ett helt koppel av tyskar med den mycket fina poängen 343,50 före Markus Albrecht, som tog silvret lika enkelt.
Simon och Markus Albrecht var de enda som lyckades nå över 300 p-gränsen. Om bronset blev det helt jämnt. Även här kunde SPIFs Erik Nilsson notera famgångar. Han tog hem sjäteplatsen endast 14 poäng efter Frank Duffer.
Ytterligare noterbara resultat här var utan tvekan att SPIF hade tre hoppare bland de tio främsta och för det svarade vidare Martin Kylberg, (9) och Peter Axtelius, (10).

På flicksidan har vi ännu ingen i yttersta toppen, men flera flickor är på god väg att ta sig dit. Jenny Granath, SK Neptun, Lotta Liljedahl och Kersttin Sigbo, SK Poseidon är på god väg, men har fortfarande en bit kvar.
Även Veronica Eldh, Malmö KK och Sofia Wiktorsson, Jönköpings SS gjorde bra ifrån sig, även om de inte når fram till toppen.
Lotta Liljedahl från Lund nådde det bästa resultatet i B-flickornas svikthopp med en sjundeplats. Lotta hoppade bra, men inte riktigt på topp. Hon kan bättre och kommer nog att prestera bättre resultat redan till våren. Kerstin Sigbo, Jenny Granath och Veronica Eldh nådde ganska likvärdiga resultat den här gången med Kerstin cirka tio poäng före de båda övriga.
Vann gjorde Elena Vakulenko, SC Motor, Ukraina på 304,35 p, före Dorit Hubner, Dresden, Tyskland på 291,65.
I höga hopp blev det ett härligt brons till Jenny Granath. Hon hoppade helt jämnt med Kathleen Olbrich, Dresden och det skilde inte en enda hundradel mellan de båda flickorna. Båda fick 211,80 p. De blev ordentligt frånhoppade av segrarinnan Kristin Anlauf, SC Empor Rostock, som stod i samma särklass i B-flickornas höga hopp, som Simon Chrisander i B-pojkarnas svikthopp.
Anlauf vann på 243,60 p före landsmaninnan Dorit Hubner, Dresden på 232,60. Även Lotta Liljedahl hoppade upp sig betydligt och nådde femteplatsen, men var lite drygt 14 poäng efter Jenny och Kathleen och nådde 197,65.


*Anna Lindberg*

I höga hopp ser det lite ljusare ut. Avståndet mellan de båda bästa är absolut inte ointagligt och utvecklingen i svensk simhoppning ser f n ut att gå åt rätt håll. I svikthopp ser det för närvarande ut som om vi i Sverige ligger en liten bit efter, men med tanke på hur man från statsmakternas sida behandlar både gymnastiken i skolan och idrotten på fritiden, så skall vi vara tacksamma för att ungdomar över huvud vill idrotta. Inget land i världen, tror jag, värderar sina idrottsmän och kvinnor lägre än vårt. Inte ens de nuvarande staterna i det forna Sovjetunionen eller nuvarande Tyskland är sämre.

## C-KLASSEN HÄRLIG

I C-klassen famstår svensk simhoppning, undantaget Kina, som kanske en av världens främsta nationer. Detta mycket tack vare Anna Lindberg, Karlskoga SHK. Anna är en mycket målmedveten ung dam som tränar både mycket och intensivt. Enligt uppgift är hon oerhört träningsvillig, kanske lite för villig, ambitiös och målmedveten.
Kan hon klara av balansgången att fortsätta hoppa simhopp på elitnivå när hon når tonåren och andra Intressanta objekt pockar på uppmärksamhet? Kan hon klara av skola och simhoppning, när framtiden i form av utbildning och arbete måste prioriteras? Jag hoppas det av hela mitt hjärta. Anna har tillfört min syn på simhopp en helt ny dimension. En dimension, som jag inte trodde var möjlig i svensk simhoppning.

I C-flickornas svikthopp 3 meter noterades Anna Lindberg för ett kanonresultat. Jag har letat i resultatlistor tillbaka i tiden för att se om det fanns något jämförbart resultat i svenska tävlingar.
Jag har hittat två; Mia Bergström, Speedo Cup 1985, 218,85 och Tatiana Stvojenskaia, Lvov, Ukraina i Speedo Cup 1989, som noterades för 221,40 p. Jag vet vidare att Carina Backlund, SPIF, under sin karriär noterde över 215 i en tävling. Anna har utan vidare överträffat dessa resultat. Dessutom i en tävling, som idag är svårare att vinna än för femsex år sedan.
Anna vann C-flickornas 3 m svikthopp på 236,90 p och distanserade närmaste konkurrent med nästan 60 p på sex hopp. Det är klasskillnad.
I svikthopp 1 m gick det inte riktigt lika bra för Anna. Hon fick nöja sig med en andraplats efter mycket bra hoppande bakom Elena Belash, Kiev o Winnitsa, Ukraina som här nådde 203,15 p. Anna, som tvåa, fick 189,65 p, 23 p bättre än bronsmedaljören Valentina Gabriel, klubbkompis med Elena Belash.

Även C-pojkarna nådde framgångar. Inte riktigt i samma klass som Anna, men Henrik Jeppsson, SK Poseidon tog hem bronset i 1 m svikthopp och i 3 m svikthopp lyckades Frej Thulin ta femteplatsen. C-pojkarna ligger en liten bit efter de bästa C-flickorna, men har alla chanser att gå ifatt.
Det ser i alla fall ganska trevligt ut för svensk simhoppning just nu. Hoppas bara trenden håller i sig och att våra trevliga ungdomar, våra tränare, ledare och övriga ideella "arbetsmyror" orkar hålla på i en idrottsvärld där pengar är det största problemet, som vanligt och där statsmakterna inte förstår hur mycket idrotten ger nationen i positiv samhällsekonomi.

***INBJUDAN***

## SM/JSM UTOMHUS 1994

1994 års SM/JSM utomhus i svikthopp 1 m och 3 m samt höga hopp äger rum i Kumla den 16-18 juli 1994.

Anmälningstiden utgår fredagen den 2 juli och efteranmälningstiden utgår den 14 juli kl 12.00.

Separat inbjudan utsändes till hoppföreningarna.

*KANSLIET*

## SSF-SMÅTTNYTT

- Simförbundets styrelse har utsett Sydsim till arrangör av Ute U-SM, (Sum-Sim) 1994.
- Sum-Sim byter namn till **U-SM** 1994.

## Ett förbund

Finland har haft flera olika simförbund. Nu är detta ändrat. Vid ett möte 13 november godkände Finska simförbundet ett kontrakt med Arbetarnas idrottsförbund. Avtalet innebär att föreningar i Arbetarnas idrottsförbund med simning på programmet blir medlemmar i Finska simförbundet. Budgeten för 1994 är på 4,8 miljoner mark, en ökning med 27 procent. Eftersom förbundet inte kunde enas om vem som var bäst av Jani Sievinen och Antti Kasvio under 1993 utsågs båda till "Årets simmare".

## USA-Klubb vill ha utbyte med svensk klubb.

***AURORA SWIM TEAM***

***11 November 1993***

***To Whom it May Concern***

*We are writing as representatives of the Aurora Swim Team from Anchorage, Alaska, USA. Your address was given to us by the United States Swimming Headquarters as the first contact in our goal of finding a team willing to host a small group of swimmers for approximately three weeks next summer for training and competition in a swim meet.*

*Every two years, a group of 10-15 senior swimmers (young men and women, ages 14-19) go on an international trip to train and compete. They are accompanied by their coach. The team has travelled twice to Australia and once to England, Portugal and Madeira. The swimmers normally stay approximately 2 1/2 to 3 weeks and house with the families of swim team members for most of this time. Other time is spent visiting cultural sites within the country. Planning for the summer 1994 trip prompts this letter of inquiry.*

*Could you refer us to a swim team with swimmers of similar ages that might be willing to host a small group from our team? Additionally, our swim team would be interested in hosting a group of swimmers here in Anchorage the following summer.*

*We would appreciate a response as rapidly as possible as the time to make these arrangements is very short. You may contact us at the Anchorage swim team address, or by fax 0091 907 274 77 08.*
*Thank you, in advance, for the information.*

*Sincerely*
*Nancy Sanders & Donna Kimura*

***P.O. Box 220008,***
***Anchorage, Alaska 99522,***
***USA.***
***Tel. 0091 907 243 4353***

## IRENE TILL AUSTRALIEN

I januari åker Norges Irene Dalby till Australien. Hon vill ha miljöombyte och tänker träna i Brisbane i tre månader.
Landslagstränare Frank Pedersen är positiv till resan och tycker hennes planering är nödvändig för att hon skall kunna utvecklas vidare i sin simning, säger han till Norsk Svömming.

## ARENA SPONSRAR

Arena bad- och simkläder har kommit överens med Europeiska Simförbundet att sponsra Europacupen i simhopp med början under åren 1994-1997. Det är första gången Arena engagerar sig i simhopp. Europacupen 1994 kommer att hoppas i Pardubice, Tjeckien, i påskveckan 1.4 april.

# Domarkurs i konstsim

**I samband med riksmästerskapen i figursimning i mitten av oktober, träffades ett femtontal av Sveriges konstsimsdomare för att genomgå en uppdateringskurs. Under ledning av Inger Lindholm diskuterade och tränade domarna bedömning av musiksimning. Underlaget hämtades från videofilmer som spelats in under sommarens tävlingar på Mallorca och vid EM i Sheffield.**

På detta sätt fick domarna möjlighet att få ta del av de nya idéer och trender som är förhärskande på den internationella scenen.
Med hjälp av denna typ av kurser hoppas vi att uttagningarna till internationella tävlingar skall underlättas och klubbarna får nu bra återkoppling från de domare som haft tillfälle att döma internationellt.

**Från årets tävlingar framkom följande "trender";**
*- Många väljer nationella tema, d v s musik av nationella kompositörer.*

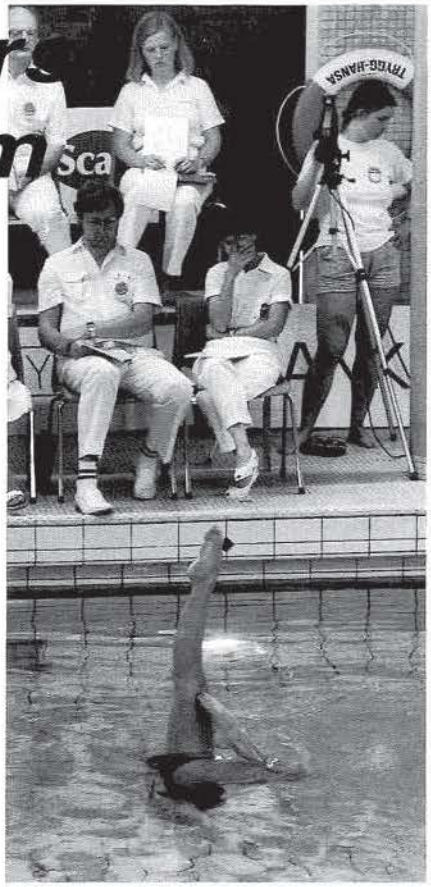



*Foto: Anders Wernesten*

*- Det finns en klar tendens att "simma" konstsim, d v s simtag från flera simsätt och med mycket rörelse genom hela programmet.*
*- Även i mönsterbildningar sker förflyttningar.*
*- Rörelser med s k dominoeffekt, d v s upprepningar i serie är vanligt förekommande i lag. Även "ormande" rörelser i sekvens börjar göra sig gällande.*
*- I programmen finns oftast en s k offbalance figur med, d v s en lutande figur utanför den vertikala linjen. Till skillnad från föregående år förekommer nu också rörelser i horisontell del samtidigt.*
*- Undervattenskoreografin gör sig allt mer märkbar. Från att göra allt lika under vattnet till att göra enstaka mönster under vatten i lagsimningen.*

Vid domarträffen diskuterade domarna även kring figurerna och fick tillfälle att praktisera i samband med riksmästerskapen.

Sist men inte minst diskuterades kring etik och moral i domararbetet.
Förhoppningsvis kommer denna typ av uppdateringar att kunna bli årligen återkommande träffar.

*Inger Lindholm*

## BLI TRÄNARE!

Instruktörskurs 1 i konstsim, för vuxna utan erfarenhet, ordnas i Stockholm den 19-20 februari 1994.

Kontakta Elisabeth Andersson, Näsbydalsvägen 10 2tr, 186 31 TÄBY, tel 08-758 82 06.


# 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*

# Insikten som ledde till ett nytt simsätt

**Torsterianerna hade gjort vissa experiment med att samtidigt som de använde båda armarna också utnyttja axelledens naturliga rörlighet. Detta gjorde att de hade problem med återföringen av armarna. Men eftersom det inte fanns något Internationellt Simförbund med regler som förbjöd, (FINA fisken tyckte Torsterianerna), så kunde de låta återföringen av armarna ske ovanför vattenytan. Denna form av simning i kombination med bröstsimsbentag var den torsterianska föregångaren till fjärilsim. Lustigt nog har vi också i modernare tider samma föregångare till fjärilsim.**



Foto: Bildbyrån

Om detta bekräftar regeln att man alltid gör samma fel mer än en gång, överlåter vi åt andra att bedöma. Jag tror nämligen att vi människor besitter tillräckligt med dumhet för att bekräfta denna regel.

Samtidigt som man utvecklade ryggsimmet började Torsterianerna se sig om efter andra boplatser. Tillfälligt hade de bott på västkusten. Det är därifrån vi fått namnet västkustbananen som sedan blev västkustbanan. De fortsatte att leta sig söderut och bosatte sig tillfälligt i ett annat ris. Ris betyder inte ris på torsterianska utan var det torsterianska ordet för boplats. Eftersom Torsterianerna var intresserade av att simma kallade grannarna den nya boplatsen för Simris. Ordet sim var dock inte torsterianska utan mer ett ord från nordmännen. Torsterianerna hade således bosatt sig i vikingatrakter.

Inte så långt från Ale stenar och Kåseberga ligger det som vi idag känner till som orten Simris och här slog sig Torsterianerna ner för att leva.

Men de trivdes inte. Simris låg för långt från vattnet. Det stora, öppna havet. Så de sökte sig vidare. De letade efter stora mängder vatten. Rakt söderut från Simris fanns havet men där fick de inte slå sig ner för där hade vikingarna sina skepp. Så de sökte sig österut. När de kommit så långt österut som var möjligt började de vandra norrut. Kusten bjöd på hårt väder och detta trivdes varken Torsterianerna eller deras bananer med.

Så plötsligt hittade de en plats som gav skydd för den hårda vinden och där kunde de slå sig ner för gott.

För er som inte är bekanta med Österlen kan vi tala om att platsen idag heter Simrishamn. Torsterianerna tyckte att ordet sim lät som en bra beskrivning på deras största intresse så ordet inkluderades i det torsterianska språket. Simrishamn betyder följdaktligen "De simälskandes boplats i lä", eftersom hamn betyder lä på torsterianska.

Sentida boende utnyttjade faktiskt detta sätt att bygga hamnar, eftersom man tyckte det passade bra att lägga hamnen i lä.

Idag finns sentida ättlingar från Simrishamn som fortfarande älskar att simma. Någon därifrån har till och med varit bäst i Sverige just på att simma fjärilsim. Hon heter Malin.

## UPPTÄCKT AV ANDRA FISKAR

I vattnet utanför Simrishman levde andra sorters fiskar än vad Torsterianerna var vana vid. Här hittade de plattfisk som rödspättor och piggvar.

Vid närmare studier fann Torsterianerna att dessa fiskar utnyttjade samma rörelseschema som fiskarna i dammen, för att ta sig framåt. Skillnaden var den att de platta fiskarna använde sig av rörelsen i det vertikala planet.

Snilleblixtar och dunder från de kreativa Torsterianerna. Varför inte försöka efterlikna denna vertikala rörelse för att likt dessa nya fiskar ta sig fram i vattnet? Sagt och gjort.

## FJÄRILSKICKENS UTVECKLING

Från studierna av plattfiskarna konstaterade Torsterianerna att fiskarna bara använde sidofenorna för att hålla balansen i vattnet och stjärtfenan för att driva fiskkroppen framåt genom vattnet.

Eftersom Torsterianerna hade proportionellt sett stora fötter, tyckte de det verkade logiskt om man försökte

utnyttja fötterna som fiskarna använde stjärtfenan. Detta visade sig vara ett utmärkt sätt.
Med händerna längs med sidorna simmade de glada likt rödspättor under vattnet. Armarna höll de invid sidorna och de användes endast till att balansera kroppen under vattnet.
Till en början krävdes det mycket arbete med händer och armar men efter mycket träning lärde sig Torsterianerna att kicka med fötterna både uppåt och neråt vilket underlättade balansen. De insåg snabbt att den framtådrivande effekten av att kicka i båda riktningarna var nästan lika stor.
Självklart hade styrkeförhållandet mellan musklerna på benets framsida och benets baksida en viss betydelse.

## FJÄRILSKICK OCH ANDNING

Dessa fjärilskickar var mycket ansträngande då de var tvingade att hålla andan hela tiden. Därför började de experimentera med att kicka i ytläge. Då var det mycket lättare att andas. Torsterianerna hade nämligen väldigt korta halsar och svårt för att andas bara genom att lyfta på huvudet. Genom att skapa en rytm mellan kicken och andningen visade det sig att de små Torsterianerna kunde simma flera kilometer på detta nya sätt.
Oftast andades de bara på var tredje kick. Det viktigaste var att hela tiden hålla huvudet förhålladevis högt så att andningsrörelsen blev så liten som möjligt.
Om man studerade de små Torsterianerna, som var riktigt duktiga på denna övning, kunde man se att huvudrörelsen vid andningen var minimal, samtidigt som de hela tiden arbetade med höfterna och kickade med fötterna.
Egentligen kom hela kicken från höften, men ibland när de små liven blev trötta orkade de inte att arbeta med höften utan kickade bara med underbenet. Detta sätt var inte bra att ta sig fram i vattnet på. Det var ytterst viktigt att att man lät hela den vertikala rörelsen komma från höften. Detta samtidigt som huvudet var ganska stilla för att behålla en bra kroppsposition som minimerade det frontala motståndet.
Eftersom rödspättorna inte hade någon variation i styrkan mellan sin vertikala uppåt- och nedåtrörelse, hade heller inte Torsterianerna det.

## EN TEMPOÖKNING

En dag började de experimentera med att använda sig av denna typ av benrörelse då de simmade fri simning med armarna. Det visade sig då att denna typ av benrörelse drev upp tempot på armarna. Simningen blev väldigt krävande och det var svårt att hålla rytmen på längre distanser.
Eftersom Torsterianerna i första hand tänkte på effektiviteten i sitt sätt att röra sig, funderade de på om man inte kunde simma med båda armarna samtidigt. Det sätt som man egentligen kallade bröstsim efter de drunknade goterna. Sagt och gjort igen.
De kopplade ihop den rödspätteliknande benrörelsen med en armrörelse som liknade den armrörelse de använde i fri simning. Fast de rörde båda armarna samtidigt framåt över vattenytan.
Skillnaden till dagens fjärilsim var den att man drog med en arm i taget. Detta skapade problem därför att de accelerade inte kroppens rörelse förbi handen. Följdaktligen blev frånskjutet från vattnet mindre lyckat. De insåg således snabbt att de var tvingade att direkt kopiera den armrörelse de haft i bröstsimmer, då de utnyttjade hela axelledens naturliga rörlighet.

## RYTMIKEN I DET NYA

Då de kopplade ihop dessa två olika rörelsermönster upptäckte de att det fanns vissa problem med tyrmiken i simningen. När skulle andningen komma? Dessutom var det problem med kroppspositionen.
Då de utförde rödspättesimningen med benen fanns det ingen variation i styrkan på kickarna. Detta behov fanns inte då det är förhållandevis lätt att koppla ihop två rörelser. Men då de la till en tredje rörelse, armarna, blev det problem med rytmiken. Om de kickade lika hårt hela tiden var det inga problem att få upp händerna och armarna ur vattnet men överkroppen kom för djupt i vattnet då de satte i händerna. Detta skapade ett för stort frontalt motstånd och gjorde att de bromsade den framtådrivande rörelsen av kroppen.
Torsterianerna hade nämligen inte den muskulära styrkan så att de kunde komma över detta frontala motstånd. Det blev därför viktigt att inte överdriva kicken då de satte händerna i vattnet. På så sätt skapade de en hjärtpulserandeliknande tyrmik i benrytmen.
Ta-tung, ta-tung.
Nu hade de skapat två olika former av vertikalt undulerande rörelser med höfterna och benen. Hur ksulle man nu träna den andra rörelsen?

## EN ÖVNING SOM LETT TILLMÅNGA DRUNKNINGSTILLBUD

För att behålla kroppspositionen då de satte händerna i vattnet var det viktigt att kontrollera huvudpositionen. Detta kunde de inte göra om de böjde för mycket i knäleden. Kicken blev för kraftig.
Torsterianerna försökte då att korta ner rörelsen i knäleden. På detta sätt utnyttjade de kicken till att behålla positionen samtidigt som de satte ner händern ai vattnet. Men det var en dåligt framåtdrivande kraft i denna rörelse.
Torsterianerna tyckte att man även i denna kick skulle driva kroppen framåt, samtidigt som man behöll kroppen i rätt position. När de studerade de små Torsterianerna som simmade på detta vis, lade de märke till att att då de gjorde denna "lilla" kick, var fötterna ganska djupt ner i vattnet.
De simforskande Torsterianerna, som redan tidigt insett att om man inte använde sig av benen och höfterna i detta sätt att simma, så fungerade inte simning över längre distanser. Därför experimenterade de med att förändra armarnas och huvudets position i förhållande till rädspättesimningen.
De kom fram till att om de bara sträckte armarna rakt framför sig och kopplade ihop tummarna, samtidigt som de hela tiden höll huvudet ovanför vattenytan, hamnade fötterna ganska djupt ner i vattnet. Nu gällde det att få upp snabbheten i denna korta kick.
I början blev det problem eftersom de knöt ihop händerna på de små Torsterianerna. Detta gjorde att de som var förhållandevis svaga i ryg-

gen inte orkade kicka tillräckligt fort för att hålla huvudet ovanför vattenytan.
Många små Torsterianer har sedan dess levt med en stark fobi mot att få händerna ihopbundna, även på land. Lekar som indianer och vita har aldrig varit en hit bland små Torsterianer.
De simutvecklande Torsterianerna insåg då snabbt att de inte kunde binda ihop händerna på de de små Torsterianerna. Snabbt blev de små Torsterianerna duktiga på att utföra även denna övning. Men till skillnad från rödspättesimningen kunde de endast utföra denna övning korta distanser. Men å andra sidan gick det ganska fort.

## ANDNINGEN

För att kunna andas var de tvingade att lyfta på huvudet. Torsterianerna experimenterade även med att endast vrida huvudet åt sidan, men det blev vissa problem i symmetrin mellan höger- och vänsterarmens rörelsemönster.
Detta berodde till största delen på att det var svårt att vrida huvudet åt sidan utan att förändra kroppens riktning. Då de lyfte huvudet rakt upp fanns det en tendens att tappa höfterna ner i vattnet. Men eftersom Torsterianerna hade tränat länge på fjärilskicken uppstod detta problem endast hos ett fåtal små Torsterianer. En sak hade de gemensamt, nämligen den att de inte kickade tillräckligt hårt då händerna liksom exploderade upp ur vattnet. Vissa lata små Torsterianer kickade inte alls.
De åtgärdade problemet dels genom att be de små Torsterianerna att tänka på att kicka hårt samtidigt som de lyfte huvudet för att andas och dels genom att tala om för dem att skjuta hakan fram över vattnet då de andades så att kroppen inte kom för högt upp i vattnet.
Det blev viktigt att se till att kicka hårt så att de snabbare kunde skjuta ifrån det stillastående vattnet med händerna i slutfasen av armrörelsen i vattnet.
De hjälpte till att "explodera" upp händerna ur vattnet med hjälp av den stora kicken.



## VIDAREUTVECKLING

De de funderade över hur ofta de skulle andas i denna typ av simning kom de på att siffran två hade stor betydelse. De använde ju två armar samtidigt, två ben och de hade två kickar. I och för sig en stor och en liten men de var i alla fall två. Skulle de därför andas två gånger på varje armtag?
Nej. De insåg snabbt att de då andades för fort och detta kunde vara skadligt.
Men om de tog två armtag på varje andning blev också andingsrytmiken mer naturlig. Samtigit behöll de en mer fördelaktig kroppsposition då de inte andades. På så sätt minskades också det frontala motståndet.

## QUATRE NAGES

Som många vet heter medley quatre nages på franska. Rent översatt fyra simsätt. Det var nästan lika många som de hade på landbacken. I och för sig hade varje sätt på landbacken ett syfte, dels i förhållande till hastighet och dels i förhållande till terräng, fiende och livsglädje.
Man kan ju hoppa av lycka och detta utveklades till att man studsade fram men detta tillhör en helt annan, landbaserad idrott och kanske en annan gång.
De simforskande Torsterianerna var väldigt nöjda med sitt arbete. Men de satte sig inte ner på stenarna i Simrishamn och slutade fundera. Det låg nämligen inte i deras natur. De fortsatte att utveckla övningar som kunde utnyttjas för att förbättra olika tekniska problem som uppstod p g a slarv i träning och obalans i styrka hos de små Torsterianerna.
Torsterianerna arbetade hela tiden med denna filosofi i grunden. Om man lär sig hur och varför något fungerar så kan man också lära sig hur förändringar kan göra åverkan på helheten.
Så.

***Förändra påverkan och du åverkar. Helheten måste alltid fungera.***

**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

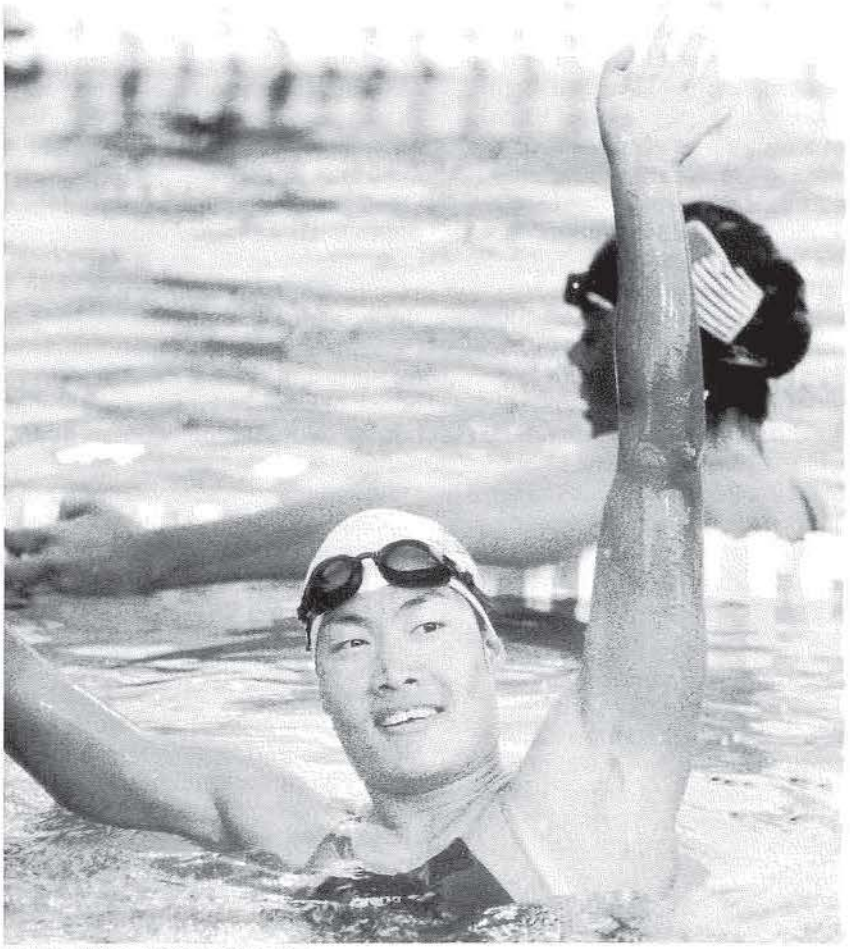
ORDERTELEFON
044-24 71 50

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

# FINA Xth WORLD SPORT MEDICINE CONGRESS

## Kyoto, Japan, 25-28 Oktober 1993

**FINA:s medicinska konmmitté, MC, bildades 1966 och blev officiell 1968. Den kom att sammansättas av simintresserade läkare från världens olika hörn och består som alla FINA:s kommittéer av tolv medlemmar samt en liaisson från FINA-byrån. Dess förste ordförande blev General Firsov från Sovjetunionen, som var ordförande 1968(66) till 1980. Han efterträddes av dr José A Merino från Spanien, som 1992 efterträddes av Allen B Richardsson från USA. Jag har haft förmånen att tillhöra MC under åren 1976-1988 samt ånyo från 1992. Det var i den egenskapen jag deltog i ovanstående kongress. Nu råkade jag även vara inbjuden som "Key-note speaker", d v s inbjuden föreläsare. Detta senare delade jag med 13 andra forskare, varav 7 av 14 kom från Europa och bara tre länder hade mer än en inbjuden föreläsare, nämligen USA, Kanada och Sverige.**



*Li Lin, Kina. Foto: Bildbyrån*

Sveriges andre inbjudne föreläsare var Ingvar Holmér, som talade om "simforskning i Sverige - En översikt". Kari L Keskinen från Finland var också inbjuden, vilket innebär att Norden hade tre inbjudna föreläsare. Keskinen talade om "Fysiologisk mätning av simteknik i frisim".
Kongressen hölls i den gamla kejsarstaden Kyoto. Japanerna hade lyckats få 180 deltagare till kongressen. Dessa kom från alla världsdelar och från minst 18 olika länder.
Utöver de 14 inbjudna föreläsarnas föredrag hölls 50 föredrag och dessutom en dopingdebatt. Japan stod för 22 av de 50 föredragen. Rent generellt kan man säga att simforskningen i Japan verkligen är imponerande. Japanerna själva säger att de fått sina impulser till detta från Sverige, som de upplever som ett föregångsland.

Det är ju ironiskt att inget egentligen har hänt i Sverige sedan Lennart Gullstrand lämnade sin forskningsbefattning 1984.

### 77 SPONSORER

Japans stora framsteg i simforskningsavseende får tillskrivas professor Mitsumasa Miyashita, som nu blivit rektor för Faculty of Education vid Tokyos universitet samt professor Yoshiteru Mutoh vid laboratoriet för arbetsfysiologi och biomekanik, tillika medlem av FINA MC.
Dessa två var också de som organiserat denna kongress med ordförande i Japans Simförbund, Hironoshin Furuhashi, tillika vicepresident i FINA, som ordförande i

organisationskommittén.
Man hade stöd av 14 olika organisationer och förbund. Till detta hade man lyckats skaffa sig 76 olika sponsorer förutom det japanska simförbundet. Antalet sponsorer gör att man bleknar. Att lyckas med detta är fantastiskt.
De hade allt från läkemedelsbolag, simmaterialfirmor, flygbolag till olika medicinska institutioner. Inte undra på att man kunde inbjuda 14 olika internationella föreläsare förutom att man stod för uppehälle, kost och logi för hela FINA MC och under sju dagars tid!
Kongressen invigdes av FINA:s president, Mustapha Larfaoui från Algeriet. Förste talare var professor James M Cameron, kallad Tuffy, England. Tuffy ersatte den ursprungligen utsedde, prins de Merode, som är ordförande i IOC:s medicinska kommission.
Tuffy höll "Bleasdale Memorial Lecture" och han talade om doping. Hans föreläsning var klart bättre än tidigare kongressers.

## HOLLÄNDSKA ANALYSER

Annars dominerade Sverige den första dagen med våra bägge inbjudna föreläsare. Ingvar Holmér började och belyste simforskningen i Sverige alltifrån Liljestrand och Stenströms undersökningar 1919-20 fram till perioden 1978-84, d v s Lennart Gullstrands period på GIH. Det sorgliga är ju att sedan upphörde i princip simfysiologiska forskningen för att nu börja vakna till liv, hoppas vi. Det enorma försprång som Sverige hade under 60-70-talet är ju nu uppätet. Sverige ligger nu snarast efter en del andra länder som Kanada, USA, Australien men även Finland och Estland.
Vår finske kollega Kari Keskinens undersökningar underströk inte minst detta. Finsk simforskning liksom finsk simning har nu passerat Sveriges.
Holland har ju traditionellt god, framför allt simbiomekanisk forskning med Peter Hollander som god exponent. Denna gång var hans medarbetare Huub Toussaint inbjuden och talade om sambandet mellan biomekanik och energi i simning. Genom en elegant biomekanisk analys kunde han fastställa en matematisk formel, som visade sambandet mellan energiförbrukningben, simhastigheten, "gross efficiancy" framdrivningsefficiancy och drag, d v s motståndet.
Genom att analysera en simmare kunde således påvisas vilken/vilka faktorer som behövde förbättras, en dröm för alla simtränare. Problemet är att man måste kunna mäta de olika delfaktorera, vilket inte är så lätt att göra. Drag, d v s mottåndet diskuteras ju fortfarande hur det skall mätas.
Om Toussaints föredrag var utomordentligt bra om än något biomekaniskt komplicerat för praktisk användning, var David J Smith från Kanada mer tillgängligt.
Han använde en metod, att genom att mäta simmarens hastighet på några olika distanser, d v s den högsta tolerabla hastigheten där den inte ackumulerade laktat, kunde han styra träningen och också följa simmarens förbättring. Detta kunde göras utan laktatmätning, något som säkert tilltalar många simtränare. Teorin bakom metoden har publicerats av japanska forskare.
Litet av samma filosofi präglade föredraget från dr Fernando A Rodriguez från Spanien. Han hade utvecklat ett system att analysera simmarens fysiologiska förutsättningar. Genom att tillämpa detta på såväl simmare som polospelare kunde han framför allt få de senare att kvalitativt förbättra främst den aeroba träningen. Kanske var det därför som Spanien tog silver både i OS och VM.

## KINAS HÖJDTRÄNING

Utan att på något sätt förringa de övriga inbjudna föreläsarnas föredrag, så blev jag mest imponerad av professor Qingzhang Weng från Kina.
Han är chef för Institutet för sportforskning i Beijing. Han redogjorde mycket trevligt för Kinas höghöjdsträning. De har låtit sina simmare simträna på cirka 2 000 meters höjd och i perioder på cirka tre veckor. Dessa perioder lades in lagom före viktiga internationella tävlingar och så anpassade att de sedan hade tre veckor på havsnivå som utnyttjades till toppningsträning.
Vanligen genomförde de tre höghöjdsperioder per år och hade gjort så 13 gånger sedan 1968 inför Asian Games och senast 1992 inför OS.
Professor Weng poängterade att höghöjdsperioderna inte fick vara längre än 3-4 veckor. Översteg de 6-8 veckor hade de negativ effekt.
Simmarna skulle vara ordentligt aerobt tränade inför höghöjdsperioden. Simträningsintensiteten fick sänkas på hög höjd och detta desto mer ju längre distanser det gällde.
Under hela höghöjdsperioden följdes simmarna intensivt med olika mätningar. Sålunda följdes de med upprepade laktatprover för att se att intensiteten inte blev för hög. I så fall sänktes intensiteten. Av det jag lyckats utröna om DDR:s höghöjdsträning hade de samma erfarenhet.
Under dessa höghöjdsveckor uppvisade simmarna betydligt högre maximala laktatvärden än på havsnivå. Värden upp till 16-20 mmol/l förelåg. När de kom ned på havsnivå kunde man påvisa högerförskjutning av laktathastighetskurvan, talande för en klar aerob förbättring, något som de fysiologiska experterna i Sverige anser att man inte får. Vi har ju fått höra att man sannolikt får en förbättrad anaerob kapacitet, men denna vinst uppvägs av försämrad aerob kapacitet. Nu visar Kina liksom tidigare DDR att detta inte är sant.
Kanske tid för oss i Sverige att tänka om?
Weng visade flera andra intressanta saker. Sålunda kunde han visa att simmarnas Hb-värden sjönk under höghöjdsveckorna för att sedan markant stiga efteråt och lägga sig på högre nivå jämfört med före. En simmare kom upp i ett Hb på 180 g/100 ml.
Ett annat intressant sätt att följa träningen var att mäta natturinmängden och då framför allt proteinmängden (UPOND). Vid för hård träning ökar denna. På detta sätt kunde träningen modifieras.
Med ekocardiografisk metod kunde de också visa att hjärtats pump-



funktion förbättrades, omfattande både hjärtats slagvolym, ejektonsfraktionen och förkortningskvoten. Likaså hade hjärtats vänsterkammartjocklek ökat, ett något mer tveksamt positivt fynd.

## SPEEDO BÄST

Bland de många, intressanta föredragen, tänkte jag bara nämna några stycken.
Monique Berger, tillsammans med Peter Hollanders grupp från Amsterdam, hade sålunda tittat på olika kvinnliga simdräkters och materials påverkan på simmotståndet. Det har ju länge ansetts att utan baddräkt är motståndet minst, men så är det inte.
I stället är det viktigt att ha kroppen täckt med så mycket material som möjligt med undantag för armar och ben. Bäst både vad gäller material och heltäckning var Speedos S 2000 catsuit, som går upp ordentligt på halsen och stramar åt så att vatten inte kommer in. På det sättet får man minsta bromsning och reducerar också en av de tre komponenter som ger simmotståndet, nämligen vattenfriktioncn. Jag ser framför mig heltäckande dräkter även för män.
Ett annat ämne som togs upp i några föredrag men även förelåg som rapport till FINA MC gällde undervattensimning. Sålunda visade professor Keating med sin grupp från London i en rapport till FINA MC att konstsimmare som är lång stund under vatten får mycket låga värden för alveolärt syretryck och höga koldioxidtryck. När de alveolära gaserna är låga innebär det att även blodets gasvärden är låga. Keating visade också att det som karakteriserade en god konstsimmare var att hon kunde vara längre under vattnet. Samtidigt innebär det störst risk för syrebrist i hjärnan med fatala följder.

## 40 SEKUNDER MAX

Från Japan presenterades två föredrag om undervattensimning, som visade upp en annan riskfaktor. Man hade låtit 30 st 10-12 år gamla friska ungdomar simma 25 m under vattnet med samtidig EKG-registrering. Härvid kunde de påvisa, vilket ju är känt tidigare, att pulsen sjunker 10-20 slag (dykreflexen).
Vad som var nytt var att 50 procent av dem uppvisade mer eller mindre allvarliga hjärtrytmrubbningar, (arrytmier), såsom kammartachycardi, totalt block och så kallad QT-förlängning, vilket innebär en uppenbar risk för kammarflimmer och död.
De ungdomar som uppvisade dessa arrytmier genomgicks sedan ånyo och nu med noggrann hjärtarrytmiundersökning innefattande 24 timmars bandspelar-EKG, utan att något sjukligt kunde påvisas. Det var bara undervattensimning som provocerade fram detta. Samma fynd uppvisade den andra japanska undersökningen nu med vuxna, både patienter som simtränades i sitt rehabiliteringsprogram som frivilliga kontroller.
Jag fick onekligen mina tankar att gå till kalmarflickan. Var det detta som hände henne?
I det avseende får vi aldrig veta, eftersom hon är död och undersökning efter döden kan inte påvisa arrytmier.
Med hänsyn både till dessa två föredrag samt professor Keatings rapport, har FINA MC beslutat rekommendera FINA-Byrån att ändra reglerna i konstsim, så att ingen får vara längre än 40 sekunder under vattnet, (i Masters 30 sekunder). Vid tidsöverdrag rekommenderas poängavdrag. Jag hoppas Byrån accepterar detta förslag.

## SOJA GER RESULTAT

Professor Ian Dragan från Rumänien har i flera föredrag vid tidigare kongresser redogjort för effekten av extra tillförsel av vissa äggviteämnen. Professor Dragan är chef för det idrottsmedicinska institutet i Bukarest och har varit medlem i FINA MC under 1968-1992.
Denna gång hade han studerat effekten av ett sojabönprotein - Supro - en amerikansk produkt. Detta visade sig ge en ökning av kroppsvikten på 2.6 kg samtidigt som fettmassan, mätt med skinfoldteknik minskade. Detta måste innebära en muskelmasseökning, d v s en anabol effekt.
Han hade inte studerat om detta gav bättre simresultat. Muskelökning kan ju vara en ökad vätskemängd. Men inga skadliga effekter kunde påvisas och inga biverkningar noterades heller. Jag ser framför mig svensk simelit ätande Supro, om nu resultatet står sig.
Nästa FINA World Sport Medicine Congress avhålls i Aten 14-17 september 1995. De som är intresserade kan vända sig till undertecknad. Kongressavgiften blir 250 dollar och med 20 procent reduktion vid anmälan före 95.01.01. Kongressen kommer enligt Eleni Avlonitou, som presenterade den för deltagarna - hon är en tidigare stjärnsimmare - att hållas på ett hotell i Aten nära de olympiska anläggningarna och simstadion, där EM 1991 avhölls. Vilka ämnesområden som kommer att tas upp är ännu inte bestämt. Inte heller hade hon/de klart med vilka som blir inbjudna föreläsare.
En mycket välorganiserad och imponerande kongress avslutades med en kongressmiddag där förutom japansk mat även japanska seder visades upp. Några Geishor visade upp dans, sång och musik etc. Japan har all heder i världen för en mycket väl organiserad kongress.

Organisatörerna med professorerna Miyashita och Mutoh hade gjort ett fantastiskt fint jobb och skall ha allt tack i världen för det. När jag framförde mitt djupa tack, så sade de att de hade fått kicken att bedriva simforskning och arrangera en kongress av vår kongress i Stockholm 1977. som de tyckte var fantastisk bra.

Den hade utgjort en ledstjärna för dem om hur en kongress skall vara organiserad.

*Bengt Eriksson,*
*förbundsläkare*

# Resultat

Triumph Sportswear INTERNATIONAL

## SIMNING

### Svenska Mästerskap 19-21 november 1993, Linköping, 25 m

**Damer**

**50 m fritt**
1. Linda Olofsson, Sundsvalls SS, 25.29
2. Ellenor Svensson, Norrköpings KK, 25.78
3. Susanne Lööw, Södertälje SS, 26.07
4. Petra Meuller, Norrköpings KK, 26.31
5. Helena Åberg, helsingborgs S, 26.52
6. Erik aSohlén, Tunafors SK, 26.68

**100 m fritt**
1. Ellenor Svensson, Norrköpings KK, 55.51
2. Linda Olofsson, Sundsvalls SS, 55.73
3. Susanne Lööw, Södertälje SS, 56.46
4. Louise Jöhncke, Spårvägens SF, 56.80
5. Lisa Lönn, Falu SS, 56.98
6. Viktoria Gadd, Växjö SS, 57.50

**200 m fritt**
1. Malin Nilsson, Malmö KK, 2.00.78
2. Louise Jöhncke, Spårvägen SF, 2.01.31
3. Petra Mauritzon, KSLS, 2.03.61
4. Emma Olsson, SK Sydsim, 2.04.09
5. Sofia Lindström, Turebergs IF, 2.05.19
6. Petra Meuller, Norrköpings KK, 2.06.4

**400 m fritt**
1. Malin Nilsson, Malmö KK, 4.10.69
2. Emma OLsson, SK Sydsim, 4.18.43
3. Viktoria Gadd, Växjö SS, 4.21.81
4. Petra Mauritzon, KSLS, 4.24.20
5. Åsa Sandlund, LASS, 4.24.40
6. Jeanette Thörner, Södertörns SS, 4.28.91

**800 m fritt**
1. Malin Nilsson, Malmö KK, 8.45.29
2. Viktoria Gadd, Växjö SS, 8.51.60
3. Sofia Lindström, Turebergs IF, 9.00.57
4. Cecilia Kentell, Malmö KK, 9.02.17
5. Ulrika Chill, Turebergs IF, 9.07.22
6. Anneli Olsson, Skelleftesim, 9.07.23

**4x50 m fritt**
1. Norrköpings KK, 1.45.76, Ellenor Svensson, 26.47, Petra Meuller, Viktoria Ekberg, Helena Kälvehed
2. Södertälje SS, 1.45.79, Susanne Lööw, 26.25, Sofi Nygren, Anna-Karin Rantzow, Charlotte Humling
3. Spårvägen SF, 1.46.19, Louise Jöhncke, 26.54, Annika Gustafsson, Jenny Engkvist, Martin Aronsson
4. Sudnsvalls SS, 1.46.35, Linda Olofsson, 25.47, Britt-Louise Fahlberg, Marie Söderlund, Pernilla Lundström
5. Växjö SS, 1.48.03, Viktoria Gadd, 27.05, Malin Ulveklint, Camilla Johansson, Frida Johansson
6. Helsingborgs S, 1.49.12, Helena Åberg, 26.77, Annika Nilsson, Anna Lindberg, Linda Strandberg

**4x100 m fritt**
1. Norrköpings KK, 3.47.92, Petra Meuller, 57.36, Viktoria Ekberg, Helena Kälvehed, Ellenor Svensson
2. Spårvägen SF, 3.48.37, Louise Jöhncke, 56.82, Jenny Engkvist, Ulrika Wikström, Martin aAronsson
3. Södertälje SS, 3.49.60, Susanne Lööw, 56.28, Anna-Karin Rantzow, Charlotte Humling, Sofi Nygren
4. Helsingborgs S, 3.51.86, Anna Lindberg, 58.28, Helena Åberg, Annika Nilsson, Nelly Jörgensen
5. Malmö KK, 3.54.17, Charlotta Grunditz, 59.39, Malin Nilsson, Kristina Engdahl, Cecilia Kentell
6. Sundsvalls SS, 3.56.50, Linda Olofsson, 56.02, Britt-Louise Fahlberg, Pernilla Lundström, Marie Söderlund

**50 m rygg**
1. Therese Alshammar, SK Neptun, 29.01 SJR
2. Ulrika Jardfelt, Turebergs IF, 29.61
3. Camilla Johansson, Växjö SS, 30.39
4. Malin Holmberg, Upsala S, 30.77
5. Noemi Persich, Norrköpings KK, 30.82
6. Annelie Johansson, Västerås SS, 31.13

**100 m rygg**
1. Therese Alshammar, SK Neptun, 1.02.10, SR/SJR
2. Ulrika Jardfelt, Turebergs IF, 1.02.29
3. Camilla Johansson, VÄxjö SS, 1.03.02
4. Kristina Engdahl, Malmö KK, 1.05.13
5. Camilla Månsson, SK Triton, 1.06.04
6. Cathrine Ahl, Spårvägen SF, 1.06.25

**200 m rygg**
1. Camilla Johansson, Växjö SS, 2.14.65
2. Anna Nilsson, Södertälje SS, 2.16.29
3. Magdalena Schultz, Malmö KK, 2.17.03
4. Linda Olsson, Norrköpings KK, 2.17.24
5. Kristina Engdahl, Malmö KK, 2.19.50
6. Cathrine Ahl, Spårvägen SF, 2.21.56

**50 m bröst**
1. Hanna Jaltner, Växjö SS, 32.26
2. Charlotte Humling, Södertälje SS, 33.50
3. Susanne Ahl, Spårvägen SF, 33.63
4. Lena Eriksson, Spårvägen SF, 33.83
5. Annika Remaeus, Turebergs IF, 33.88
6. Lindą Björklund, Trelleborgs SS, 34.29

**100 m bröst**
1. Hanna Jaltner, Växjö SS, 1.09.58
2. Anna Rosengren, Falu SS, 1.11.79
3. Charlotte Humling, Södertälje SS, 1.11.83
4. Susanne Ahl, Spårvägen SF, 1.12.39
5. Lena Eriksson, Spårvägen SF, 1.12.44
6. Caroline Eriksdotter, Södertälje SS, 1.13.18

**200 m bröst**
1. Hanna Jaltner, Växjö SS, 2.32.71
2. Lena Eriksson, Spårvägen SF, 2.33.55
3. Charlotte Humling, Södertälje SS, 2.33.67
4. Anna Rosengren, Falu SS, 2.34.66
5. Mikaela Rosenholm, Spårvägen SF, 2.37.97
6. Linda Björklund, Trelleborgs SS, 2.39.70

**50 m fjäril**
1. Linda Olofsson, Sundsvalls SS, 27.90
2. Ellenor Svensson, Norrköpings KK, 27.99
3. Anna Lindberg, Helsingborgs S, 28.17
4. Therese ALshammar, SK Neptun, 28.36
5. Malin Strömberg, Ystads SS, 28.51
6. Petra Meuller, Norrköpings KK, 29.02

**100 m fjäril**
1. Ellenor Svensson, Norrköpings KK, 1.01.99
2. Anna Lindberg, Helsingborgs S, 1.02.14
3. Louise Jöhncke, Spårvägen SF, 1.02.39
4. Ulrika Wikström, Spårvägen SF, 1.03.90
5. Anna-Karin Rantzow, Södertälje SS, 1.04.31
6. Linda Karlström, Norrköpings KK, 1.04.44

**200 m fjäril**
1. Christina Öhlund, Piteå Sim, 2.16.39
2. Mikaela Laurén, SPIF. 2-16-67
3. Ulrika Wikström, Spårvägen SF, 2.18.26
4. Anneli Olsson, Skelleftesim, 2.19.29
5. Karin Haraldsson, LASS, 2.21.09
6. Linda Karlström, Norrköpings KK, 2.21.92

**100 m medley**
1. Ulrika Jardfelt, Turebergs IF, 1.03.58
2. Lisa Lönn, Falu SS, 1.04.26
3. Helena Kälvehed, Norrköpings KK, 1.05.20
4. Liselotte Pettersson, Södertörns SS, 1.05.71
5. Marie Ulves, Västerås SS, 1.06.01
6. Sofi Nygren, SÖdertälje SS, 1.06.95

**200 m medley**
1. Ulrika Jardfelt, Turebergs IF, 2.17.13
2. Lisa Lönn, Falu SS, 2.18.63
3. Liselotte Pettersson, Södertörns SS, 2.20.31
4. Linda Frygell, LASS, 2.24.51
5. Jeanette Thörner, Södertörns SS, 2.24.87

Magdalena Schultz, Malmö KK, struken till final

**400 m medley**
1. Anna Nilsson, Södertälje SS, 4.54.63
2. Liselotte Pettersson, Södertörns SS, 4.58.02
3. Cecilia Kentell, Malmö KK, 4.59.9
4. Linda Frygell, LASS, 5.01.17
5. Betty Hedman, Väsby SS, 5.01.74
6. Jill Pettersson, Katrineholms SS, 5.04.70

**4x100 m medley**
1. Växjö SS, 4.11.42, SR, Camilla Johansson, 1.03.08, Hanna Jaltner, Viktoria Gadd, Malin Ulveklint
2. Södertälje SS, 4.15.85, Anna Nilsson, 1.06.14, Charlotte Humling, Anna-Karin Rantzow, Susanne Lööw
3. Spårvägen lag 1, 4.16.91, Cathrine Ahl, 1.05.88, Susanne Ahl, Louise Jöhncke, Jenny Engkvist
4. Norrköpings KK, 4.19.38, Linda Olsson, 1.06.07, Frida Windisch, Ellenor Svensson, Petra Meuller
5. Helsingborgs S, 4.20.46, Linda Strandberg, 1.06.82, Anna Kideborn, Anna Lindberg, Helena Åberg
6. Spårvägen lag 2, 4.23.10, Hanna Casserblad, 1.08.02, Lena Eriksson, Ulrika Wikström, Martina Aronsson

**Herrar**

**50 m fritt**
1. Joakim Holmqvist, Jönköpings SS, 22.36
2. Christer Wallin, MÖlndals ASS, 22.65
3. Patric Robertsson, Södertälje SS, 22.92
4. Jan Karlsson, Falu SS, 22.99
5. Lars-Ove Jansson, Upsala S, 23.05
6. George Papp, Sudnsvalls SS, 23.08

**100 m fritt**
1. Anders Holmertz, Spårvägen SF, 48.96
2. Christer Wallin, Mölndals ASS, 49.14
3. Lars Frölander, Borlänge SS, 49.29
4. Joakim Holmqvist, Jönköpings SS, 49.39
5. Niclas Öhman, Fagersta SK, 50.26
6. Jan Karlsson, Falu SS, 50.57

**200 m fritt**
1. Anders Holmertz, Spårvägen SF, 1.45.68
2. Lars Frölander, Borlänge SS, 1.47.66
3. Christer Wallin, Mölndals ASS, 1.47.70
4. Tobias Marklund, Piteå Sim, 1.49.18
5. Pär Helgesson, Borlänge SS, 1.50.04
6. Niclas Öhman, Fagersta SK, 1.51.27

**400 m fritt**
1. Anders Holmertz, Spårvägen SF, 3.50.01
2. Jonas Lundström, Södertälje SS, 3.51.28
3. Mikael E Rosén, Fagersta SK, 3.52.40
4. Pär Helgesson, Borlänge SS, 3.57.91
5. Tony Lennartsson, Ängelholms SS, 3.59.04
6. Johan Backlund, Sandviks IK, 4.00.17

**1500 m fritt**
1. Jonas Lundström, Södertälje SS, 15.19.05
2. Mikael E Rosén, Fagersta SK, 15.33.11
3. Magnus Aronsson, Spårvägen SF, 15.47.57
4. Sverker Persson, Ronneby SS, 16.01.40
5. Johan Rönnevall, Östersund SF, 16.11.77
6. Niklas Larsson, LASS, 16.18.57

**4x50 m fritt**
1. Borlänge SS, 1.31.05, Pär Helgesson, 23.54, Jan Helgesson, Per Johansson, Lars Frölander
2. Jnökpings SS, 1.31.07, Zsolt Hegmegi, 23.10, Andreas Dencker, Thomas Holmqvist, Joakim Holmqvist
3. Södertälje SS, 1.31.45, Patric Robertsson, 22.83, Marcus Lundstedt, Anders Bladh, Jonas Åkesson
4. Upsala S, 1.31.95, Kenneth Nyman, 23.68, Lars-Ove Jansson, Ulf Eriksson, David Kollstedt
5. Spårvägen SF, 1.33.04, Fredrik Letzler, 23.26, Robert Löfström, Anders Holmertz, Arvid Bruhn
6. SPIF, 1.33.77, Joakim Sjöholm, 23.98, Stefan Gullberg, Peter Pärlklo, Gustaf Johansson

**4x100 m fritt**
1. Jönköpings SS, 3.20.40, Zsolt Hegmegi, 50.28, Andreas Dencker, Martin Svensson, Joakim Holmqvist
2. Södertälje SS, 3.20.64, Marcus Lundstedt, 51.05, Patric Robertsson, Peter Haraldsson, Jonas Åkesson
3. Borlänge SS, 3.20.92, Pär Helgesson, 50.67, Jan Helgesson, Per Johansson, Lars Frölander
4. Spårvägen SF, 3.21.14, Fredrik Letzler, 50.25, Robert Löfström, Anders Holmertz, Arvid Bruhn
5. SK Neptun, 3.25.15, Conny Mattsen,

51.91, Klas Lindfors, Willy Ahlström, Ola Frejd
6. SPIF, 3.27.97, Peter Pärlklo, 51.83, Joakim Sjöholm, Gustaf Johansson, Stefan Gullberg

**50 m rygg**
1. Zsolt Hegmegi, JÖnköpings SS, 25.92
2. Pär Gustafsson, Ängelholms SS, 26.14
3. Daniel Lönnberg, Karlskrona SS, 26.29
4. Jan Karlsson, Falu SS, 26.36
5. Andreas Dencker, Jönköpings SS, 26.45
6. Jonas Söderberg, SK Elfsborg, 26.57

**100 m rygg**
1. Zsolt Hegmegi, Jönköpings SS, 56.36
2. Martin Svensson, Jönköpings SS, 56.40
3. Daniel Lönnberg, Karlskrona SS, 56.63
4. Andreas Dencker, Jönköpings SS, 56.74
5. Tobias Marklund, Piteå Sim, 56.80
6. Jonas Söderberg, SK Elfsborg, 57.67

**200 m rygg**
1. Tobias Marklund, Pieå Sim, 1.59.47 SJR
2. Martin Svensson, Jönköpings SS, 1.59.74
3. Fredirk Lundin, Malmö KK, 2.00.02
4. Daniel Carlsson, Väsby SS, 2.02.86
5. Johan Andersson, Ängelholms SS, 2.03.34
6. Henrik Forsberg, Spårvägen SF, 2.05.01

**50 m bröst**
1. Patric Robertsson, Södertälje SS, 28.45 SR
2. Michael Alpfors, Malmö KK, 29.01
3. Magnus Classén, Norrköpings KK, 29.07
4. Arvid Bruhn, Spårvägen SF, 29.08
5. Jens Johansson, Sundsvalls SS, 29.18
6. Stefan Scherling, Spårvägen SF, 29.23

**100 m bröst**
1. Magnus Classén, Norrköpings KK, 1.02.84
2. Conny Wennberg, Turebergs IF, 1.03.03
3. Peter Karlsson, Västerås SS, 1.03.16
4. Fredrik Rosenholm, Spårvägen SF, 1.03.32
5. Willy Ahlström, SK Neptun, 1.03.51
6. Arvid Bruhn, Spårvägen SF, 1.03.85

**200 m bröst**
1. Conny Wennberg, Turebergs IF, 2.14.79
2. Fredrik Rosenholm, Spårvägen SF, 2.15.00
3. Michael Alpfors, Malmö KK, 2.15.34
4. Peter Karlsson, Västerås SS, 2.15.48
5. Willy Ahlström, SK Neptun, 2.16.12
6. Magnus Classén, Norrköpings KK, 2.17.92

**50 m fjäril**
1. Jonas Åkesson, Södertälje SS, 24.44
2. Jan Karlsson, Falu SS, 24.48
3. Christer Wallin, Mölndals ASS, 24.88
4. Daniel Carlsson, Väsby SS, 24.91
5. Dan Lindström, Växjö SS, 25.15
Lars Frölander, Borlänge SS, diskv.

**100 m fjäril**
1. Lars Frölander, Borlänge SS, 52.95, SR
2. Jonas Lögdberg, Täby Sim, 54.18
3. Jonas Åkesson, Södertälje SS, 54.60
4. Ola Söderholm, Norrköpings KK, 54.65
5. Mats Rasmusson, Helsingborgs S, 54.66
6. Stefan Gullberg, SPIF, 55.22

**200 m fjäril**
1. Gustaf Johansson, SPIF, 1.59.74
2. Stefan Gullberg, SPIF, 1.59.82
3. Mats Rasmusson, Herlsingborgs S, 2.00.86
4. Jonas Lögdberg, Täby Sim, 2.01.15
5. Niklas Åhlin, Sundsvalls SS, 2.02.90
6. Daniel Larsson, Örebro SA, 2.06.09

**100 m medley**
1. Anders Holmertz, Spårvägen SF, 56.72 SR
2. Peter Haraldsson, Södertälje SS, 57.10
3. Pär Gustafsson, Ängelholms SS, 57.58
4. Ola Frejd, SK Neptun, 57.96
5. Marcus Lundstedt, Södertälje SS, 58.02
6. Bert-Ola Eriksson, Kalix SS, 58.25

**200 m medley**
1. Daniel Karlsson, Täby Sim, 2.02.23
2. Peter Haraldsson, Södertälje SS, 2.03.46
3. Ola Frejd, SK Neptun, 2.03.84
4. Henrik Cleverdahl, Norrköpings KK, 2.04.02
5. Jon Lundqvist, SK Poseidon, 2.05.34
Bert-Ola Eriksson, Kalix SS, diskv.

**400 m medley**
1. Fredrik Lundin, Malmö KK, 4.15.41, SJR
2. Daniel Karlsson, Täby Sim, 4.15.47
3. Henrik Cleverdahl, Norrköpings KK, 4.21.42
4. Jon Lundqvist, SK Poseidon, 4.26.72
5. Magnus Aronsson, Spårvägens SF, 4.29.72
6. Bert-Ola Eriksson, Kalix SS, 4.32.94

**4x100 m medley**
1. Södertälje SS, 3.42.67, SR, Marcus Lundstedt, 58.21, Peter Haraldsson, Jonas Åkesson, Patric Robertsson
2. Spårvägen SF, 3.43.92, Henrik Forsberg, 58.45, Arvid Bruhn, Fredrik Letzler, Anders Holmertz
3. SPIF, 3.45.93, Nicklas Håkansson, 58.66, Jan Björk, Gustaf Johansson, Peter Pärlklo
4. SK Neptun, 3.46.81, Klas Lindfors, 58.34, Willy Ahlström, Joakim Nyholm, Ola Frejd
5. Jönköpings SS, 3.46.86, Andreas Dencker, 56.59, Martin Svensson, Petter Lindh, Joakim Holmqvist
6. Norrköpings KK, 3.48.35, Henrik Cleverdahl, 58.02, Magnu Classén, Ola Söderholm, Patrik Rydberg

## SIMNING

## Juniorlandskamp, Danmark-Sverige 6 november 1993, Hilleröd, DEN, 50 m

**4x100 m medley, flickor**
1. Sverige, SWE, 4.38.18, Lina Mattsen, 1.11.90, Emma Igelström, Cajsa Malmsten, Lisa Wänberg
2. Danmark, DEN, 4.40.95, Mia Muusfeldt, 1.11.58, Mie Kristensen, Ditte Jensen, Line Flensborg

**4x100 m medley, pojkar**
1. Sverige, SWE, 4.07.59, Mattias Ohlin, 1.03.93, Jonny Engman, Johan Mattsson, Anders Forsberg
2. Danmark, DEN, 4.09.39, Jacob Andersen, 1.03.44, John Madsen, Kristian Grönbech, Peter Nyboe

**800 m fritt, fl**
1. Åsa Sandlund, SWE, 9.28.01
2. Annika Wallin-Gyökeres, SWE, 9.30.65
3. Dorthe Nielsen, DEN, 9.36.32
4. Trine Roesdahl, DEN, 9.43.46

**1500 m fritt, po**
1. Jacob Carstensen, DEN, 16.43.86
2. Ted Molin, SWE, 17.06.42
3. Mattias Thuresson, SWE, 17.15.91
4. Kenneth Keller, DEN, 17.58.11

**200 m fjäril, fl**
1. Ditte Jensen, DEN, 2.29.95
2. Dorthe Nielsen, DEN, 2.31.35
3. Malin Svahnström, SWE, 2.31.61
Cajsa Malmsten diskv.

**200 m fjäril, po**
1. Johan Mattsson, SWE, 2.13.02
2. Dan Otzen, DEN, 2.15.59
3. Christian Grönbeck, DEN, 2.16.90
4. Jonas Enberg, SWE, 2.17.10

**100 m bröst, fl**
1. Mikaela Rosenholm, SWE, 1.16.12
2. Emma Igelström, SWE, 1.16.78
3. Mie Kristensen, DEN, 1.18.40
4. Pernille Jensen, DEN, 1.23.13

**100 m bröst, po**
1. Johnny Engman, SWE, 1.10.55
2. John Madsen, DEN, 1.11.17
3. Joakim Lundqvist, SWE, 1.11.68
4. Martin Bach, DEN, 1.16.67

**200 m fritt, fl**
1. Åsa Sandlund, SWE, 2.14.18
2. Lisa WÄnberg, SWE, 2.15.46
3. Trine Roesdahl, DEN. 2.15.60
4. Maiken Hjulgaard, DEN, 2.16.34

**200 m fritt, po**
1. Jacob Carstensen, DEN, 2.00.22
2. Fredrik Engdahl, SWE, 2.01.20
3. Anders Forsberg, SWE, 2.01.45
4. Henrik Andersen, DEN, 2.03.96

**100 m rygg, fl**
1. Nelly Jörgensen, SWE, 1.10.37
2. Lina Mattsen, SWE, 1.12.29
3. Mia Muusfeldt, DEN, 1.12.42
4. Julie Poulsen, DEN, 1.14.61

**100 m rygg, po**
1. Jacob Andersen, DEN, 1.02.78
2. Mattias Ohlin, SWE, 1.03.28
3. Ted Molin, SWE, 1.04.01
4. Michael Luthi, DEN, 1.04.05

**200 m medley**
1. Lina Brantemark, SWE, 2.31.19
2. Emma Igelström, SWE, 2.33.82
3. Ditte Jensen, DEN, 2.35.47
4. Christina Fabricius, DEN, 2.36.27

**200 m medley, po**
1. Johan Mattsson, SWE, 2.16.43
2. Dan Otzen, DEN, 2.19.67
3. Jacob Bech, DEN, 2.20.78
4. Anders Forsberg, SWE, 2.31.73

**4x100 m fritt, fl**
1. Sverige, SWE, 4.14.19, Lisa Wänberg, 1.02.66, Åsa Sandlund, Nelly Jörgensen, Malin Svahnström
2. Danmark, DEN, 4.15.14, Trine Roesdahl, 1.04.64, Dorthe Nielsen, Line Flensborg, Maiken Hjuulgard

**4x100 m fritt, po**
1. Sverige, SWE, 3.43.18, Anders Forsberg, 55.87, Mattias Thuresson, Ted Molin, Fredrik Engdahl
2. Danmark, DEN, 3.48.95, Jacob Andersen, 58.35, Jacob Carstensen, Peter Nyboe, Henrik Andersen

**400 m fritt, fl**
1. Åsa Sandlund, SWE, 4.36.96
2. Annika Wallin-Gyökerse, SWE, 4.37.57
3. Gitte Römer, DEN, 4.43.36
4. Trine Roesdahl, DEN, 4.45.96

**400 m fritt, po**
1. Jacob Carstensen, DEN, 4.12.17
2. Johan Mattsson, SWE, 4.12.80
3. Fredrik Engdahl, SWE, 4.23.76
4. Henrik Andersen, DEN, 4.26.74

**100 m fjäril, fl**
1. Ditte Jensen, DEN, 1.07.55
2. Malin Svahnström, SWE, 1.08.95
3. Cajsa Malmsten, SWE, 1.09.50
4. Dorthe Nielsen, DEN, 1.09.66

**100 m fjäril, po**
1. Christian Grönbeck, DEN, 1.00.69
2. Jonas Enberg, SWE, 1.00.86
3. Johan Mattsson, SWE, 1.01.09
4. Dan Otzen, DEN, 1.03.44

**200 m bröst, fl**
1. Mikaela Rosenholm, SWE, 2.44.36
2. Emma Igelström, SWE, 2.47.63
3. Mia Kristensen, DEN, 2.47.74
4. Pernille Jensen, DEN, 2.55.57

**200 m bröst, po**
1. Johnny Engman, SWE, 2.31.29
2. Martin Bach, DEN, 2.31.66
3. John Madsen, DEN, 2.35.56
4. Joakim Lundqvist, SWE, 2.36.05

**100 m fritt, fl**
1. Nelly Jörgensen, SWE, 1.02.81
2. Lisa Wänberg, SWE, 1.02.94
3. Maiken Hjulgaard, DEN, 1.03.12
4. Line FLensborg, DEN, 1.03.23

**100 m fritt, po**
1. Jacob Carstensen, DEN, 55.57
2. Anders Forsberg, SWE, 55.99
3. Mattias Thuresson, SWE, 56.27
4. Peter Nyboe, DEN, 57.01

**200 m rygg, fl**
1. Lina Mattsen, SWE, 2.33.76
2. Mia Muusfeldt, DEN, 2.36.78
3. Nelly Jörgensen, SWE, 2.37.40
4. Julie Poulsen, DEN, 2.39.31

**200 m rygg, po**
1. Jacob Andersen, DEN, 2.16.88
2. Michael Luthi, DEN, 2.18.03
3. Mattias Ohlin, SWE, 2.18.68
4. Ted Molin, SWE, 2.19.10

**400 m medley, fl**
1. Lina Brantemark, SWE, 5.18.70
2. Malin Svahnström, SWE, 5.26.85
3. Dorthe Nielsen, DEN, 5.32.21
4. Ditte Jensen, DEN, 5.39.50

Triumph Sportswear INTERNATIONAL

# DAGBOK

## 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 |

**400 m medley, po**
1. Johan Mattsson, SWE, 4.48.60
2. Dan Otzen, DEN, 4.56.52
3. Martin Bach, DEN, 4.59.44
4. Mattias Ohlin, SWE, 5.13.12

**4x200 m fritt, fl**
1. Sverige, SWE, 9.06.16, Nelly Jörgensen, 2.20.09, Åsa Sandlund, Lisa Wänberg, Annika Wallin-Gyökeres
2. Danmark, DEN, 9.11.10, Gitte Römer, 2.17.45, Maiken Hjulgaard, Christina Fabricius, Trine Roesdahl

**4x200 m fritt, po**
1. Sverige, SWE, 8.07.44, Anders Forsberg, 2.01.79, Mattias Thuresson, Ted Molin, Fredrik Engdahl
2. Danmark, DEN, 8.18.55, Jacob Carstensen, 1.59.35, John Madsen, Henrik Andersen, Kenneth Keller

**Slutpoäng:**
**Sammanlagt.**
Sverige, SWE, 198
Danmark, DEN, 137

**Flickor**
Sverige: 110
Danmark: 57

**Pojkar**
Sverige: 88
Danmark: 80


***Vill du se VM i Rom -94 Live?***

***Kontakta Berth Johansson, SSF 08-605 63 83.***


## KONSTSIM

**Riksmästerskap, figurer, 17 oktober 1993, Täby**

**Senior**

| | |
|---|---|
| 1. Monica Kristensson, S 02, | 154.82 |
| 2. Helen Svensson, S 02, | 150.86 |
| 3. Nadja Odenhage, Fagersta SK, | 144.03 |
| 4. Renée Andersson, SK Neptun, | 139.53 |
| 5. Cecilia Hellberg, Borlänge SS, | 136.98 |
| 6. Lisa Limell, Borlänge SS, | 134.96 |
| 7. Christine Porsander, Örebro SA, | 133.22 |
| 8. Linda Ek, Täby Sim, | 112.28 |
| 9. Helena Hellman, Täby Sim, | 112.15 |

**Junior**

| | |
|---|---|
| 1. Anna Thörnberg, Ludvika SS, | 137.64 |
| 2. Annelie Sjölund, Järfälla S, | 125.67 |
| 3. Karin Letzler, Järfälla S, | 124.44 |
| 4. Linda Kreo, Örebro SA, | 122.73 |
| 5. Helene Porsander, Örebro SA, | 121.33 |
| 6. Karolina Gustavsson, Växjö SS, | 120.23 |
| 7. Helene Bromander, Växjö SS, | 117.51 |
| 8. Eva Ahlm, S 02, 117.05 | |
| 9. Emma Lundberg, Ludvika SS, | 116.97 |
| 10 Stella Lindstam, Växjö SS, | 116.10 |
| 11 Madeleine Hulander, Jönköpings SS, | 116.04 |
| 12 Sofia Nyström, Ludvika SS, | 114.75 |
| 13 Cecilia Johansson, Jönköpings SS, | 112.91 |
| 14 Kristina Uppenberg, Jönköpings SS, | 111.89 |
| 15 Evelina Skjutare, Växjö SS, | 110.98 |
| 16 Melissa Shelley, Täby Sim, | 110.25 |


# Falu SS söker simtränare

Falu SS söker en simtränare och "spindel i nätet" i en och samma person – en koordinator och samordnare inom klubben. Tillsammans med simkommittén kommer Du att samarbeta med många intressanta personer. Falu Simsällskap har sin verksamhet ca 20 mil från Stockholm och din arbetsplats är vid sportanläggningen Lugnet. En spännande och utmärkt arbetsmiljö.

Välkommen att kontakta: Klubbens ordförande Sören Åkerblom tel 023-179 95 (kvällstid) eller Sven von Holst tel 023-345 20 (kvällstid) för vidare information.

Din ansökan med löneanspråk vill vi ha senast 940131 till: Falu Simsällskap, Sören Åkerblom, Bagarvägen 13, 791 41 Falun.

Falu Simsällskap, en förening med ca 1.000 medlemmar, bedriver verksamhet inom simning och vattenpolo.

# VÄSBY SIMSÄLLSKAP

**söker tränare för SUM-simgrupp.**

**Tillträde snarast möjligt.**

***Ytterligare information kan lämnas av:***

***Pär Gabrielsson, huvudtränare arb. 08-59034472.***
***Christer Magnusson, biträdande huvudtränare bost. 08-849423.***
***Bengt Lundell, ordförande bost. 08-6558109, arb. 08-7825198.***

Triumph Sportswear
INTERNATIONAL

## SIMNING

### Sprint-EM, 11-13 november 1993 Gateshead, GBR, 25 m

**Damer**
50 m fritt
1. Sandra Volker, GER, 25.55
2. Linda Olofsson, SWE, 25.56
3. Annette Hadding, GER, 25.79
4. Susanne Lööv, SWE, 25.97
5. Ellenor Svensson, SWE, 26.22
6. Inge de Bruijn, NED, 26.25
Helena Åberg, SWE, utslagen i semifinal, 26.50

**4x50 m fritt**
1. Sverige, SWE, 1.41.27, SR, Ellenor Svensson, 25.82, Linda Olofsson, 24.75, Louise Karlsson, 25.43, Susanne Lööv, 25.27.
2. Tyskland, GER, 1.43.08
3. Storbritannien, GBR, 1.46.04
4. Finland, FIN, 1.46.91

**50 m rygg**
1. Sandra Volker, GER, 28.26, WB/ER
2. Nina Zhivanevskaya, RUS, 28.71
3. Andrea Kutz, GER, 29.32
4. Eva Gysling, SUI, 29.46
5. Anke Scholz, GER, 29.73
6. Alex Bennett, GBR, 30.01
(Inga svenska deltagare)

**4x50 m rygg**
1. Tyskland, GER, 2.01.15
2. Storbritannien, GBR, 2.02.45

**50 m bröst**
1. Sylvia Gerasch, GER, 31.57
2. Peggy Hartung, GER, 31.89
2. Karen Rake, GBR, 31.89
4. Louise Karlsson, SWE, 32.11
5. Dagmara Ajnenkiel, POL, 32.60
6. Hanna Jaltner, SWE, 32.80

**4x50 m bröst**
1. Storbritannien, GBR, 2.11.28
2. Tyskland, GER, 2.11.34

**50 m fjäril**
1. Louise Karlsson, SWE, 27.49
2. Svetlanda Pozdeyeva, RUS, 27.88
3. Julia Voitowitsch, GER, 27.91
4. Inge de Bruijn, NED, 28.11
5. Katrin Sliep, GER, 28.37
6. Ewa Galazka, POL, 28.61

**4x50 m fjäril**
1. Tyskland, GER, 1.53.06
2. Storbritannien, GBR, 1.55.62
3. Finland, FIN, 1.57.17

**100 m medley**
1. Louise Karlsson, SWE, 1.01.45
2. Ulrika Jardfelt, SWE, 1.02.74
3. Sylvia Gerasch, GER, 1.03.12
4. Susan Rolph, GBR, 1.04.20
5. Jutta Renner, GER, 1.05.52
6. Helen Slatter, GBR, 1.06.09

**4x50 m medley**
1. Tyskland, GER, 1.53.26
2. Sverige, SWE, 1.53.74, Ulrika Jardfelt, 29.68, Hanna Jaltner, 32.04, Louise Karlsson, 27.11, Linda Olofsson, 24.91
3. Storbritannien, GBR, 1.57.13
4. Finland, FIN, 1.59.32

**Herrar**
**50 m fritt**
1. Joakim Holmqvist, SWE, 22.26 SR
2. Vladimir Predkin, RUS, 22.45
2. Silko Gunzel, GER, 22.45
4. Alexander Vassiliev, RUS, 22.57
5. Ingolf Rasch, GER, 22.58
5. Rene Gusperti, ITA, 22.58
Dan Lindström, SWE, 23.28, utslage i semifinal
Zsolt Hegmegi, SWE, 23.42, utslagen i uppsamlingsheat
Pär Lindström, SWE, 24.02, utslagen i uppsamlingsheat

**4x50 m fritt**
1. Sverige, SWE, 1.28.80, Christer Walin, 22.97, Pär Lindström, 22.35, Joakim Holmqvist, 21.36, Zsolt Hegmegi, 22.12
2. Tyskland, GER, 1.28.88
3. Kroatien, CRO, 1.32.96
4. Storbritannien, GBR, 1.33.30
Ryssland, RUS, diskv 2:a växl.

**50 m rygg**
1. Patrick Hermanspann, GER, 25.76
2. Tino Weber, GER, 25.78
3. Zsolt Hegmegi, SWE, 25.99
4. Miro Zeravica, CRO, 26.01
5. Giuseppe Tiano, ITA, 26.17
6. Miloslav Dolnik, SLO, 26.32

**4x50 m rygg**
1. Tyskland, GER, 1.44.97
2. Storbritannien, GBR, 1.48.28
Kroatien, CRO, diskv 2:a växl.

**50 m bröst**
1. Vassily Ivanov, RUS, 27.82
2. Ron Dekker, NED, 27.89
3. Mark Warnecke, GER, 28.03
4. Roman Havrlant, CZE, 28.19
5. Vitaly Kirintchuk, RUS, 28.22
6. Andrea Cecchi, ITA, 28.33

**4x50 m bröst**
1. Tyskland, GER, 1.55.53
2. Storbritannien, GBR, 1.58.24

**50 m fjäril**
1. Carlos Sanchez, ESP, 24.04
2. Jan Karlsson, SWE, 24.19
3. Vladimir Predkin, RUS, 24.32
4. Jonas Åkesson, SWE, 24.44
5. Dirk Vandenhirtz, GER, 24.56
6. Fabian Hieronimus, GER, 25.18
Kenneth Nyman, SWE, 25.26, uslagen i uppsamlingsheat
Christer Wallin, SWE, 24.67 i försök, struken till uppsamlingsheat.

**4x50 m fjäril**
1. Sverige, SWE,

**100 m medley**
1. Ron Dekker, NED, 55.77
2. Indrek Sei, EST, 56.07
3. Christian Keller, GER, 56.14
4. Denislav Kalchev, BUL, 56.70
5. Steffen Smollich, GER, 56.84
6. Vitaly Kirintchuk, RUS, 58.90
Peter Haraldsson, SWE, 57.34, utslagen i semifinal

**4x50 m medley**
1. Sverige, SWE, 1.39.54, Zsolt Hegmegi, 26.16, Peter Haraldsson, 28.14, Jan Karlsson, 23.97, Joakim Holmqvist, 21.27
2. Ryssland, RUS, 1.40.22
3. Tyskland, GER, 1.40.23
4. Italien, ITA, 1.40.38
Storbritannien, GBR, diskv.

## SM-Poäng, kortbana

| | |
|---|---|
| 1. Spårvägens SF, | 1338 |
| 2. Södertälje SS, | 1158 |
| 3. Norrköpings KK, | 924 |
| 4. Malmö KK, | 603 |
| 5. Växjö SS, | 600 |
| 6. SK Neptun, | 507 |
| 7. Jönköpings SS, | 504 |
| 8. Turebergs IF, | 432 |
| 9. Sudnsvalls SS, | 381 |
| 10 Södertörns SS, | 357 |
| 11 SPIF, | 354 |
| 12 Helsingborgs S, | 331,5 |
| 13 Ängelholms SS, | 279 |
| 14 Täby Sim, | 189 |
| 15 LASS, | 186 |
| 16 Borlänge SS, | 174 |
| 17 Piteå Sim, | 169,5 |
| 18 Upsala S, | 153 |
| 19 Fagersta SK, | 150 |
| 20 Västerås SS, | 145,5 |

21 Väsby SS, 135, 22. SK Triton, 130,5, 23. MÖlndals ASS, 126, 24. Falu SS, 78, 25. KSLS, 72, 26. SK Sydsim, 66, 27. Karlskrona SS, 63, 27. ÖSA, 63, 29. Kalix SS, 60, 30. Umeå SS, 58.5, 31. Tunafors SK, 57, 31. SK Poseidon, 57, 33. Skelleftesim, 48, 33, Trelleborgs SS, 48, 35. Göteborg Sim, 36. SK Elfsborg, 42, 37. Sandviks IK, 33, 38. Katrineholms SS, 30, 38. Eslövs SS, 30, 38. Ronneby SS, 30, 38. Östersunds SF, 30, 42. Ystads SS, 27, 42, S 02, 27, 44. Solna SS, 25,5, 45. Ljungby SS, 21, 46. Tyringe SS, 18, 47. S 71, 15, 48. SS Mora, 12, 48. Eskilstuna SS, 12, 50. Kristinebergs SK, 6, 50. KarlstadsSS, 6, 52. Oskarshamns SS, 3.

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

## Simförbundets TACK

*med en önskan om*

God Jul och Gott Nytt År

Svenska Simförbundets styrelse, kommittéer och medarbetare på förbundskansliet tackar Er alla-aktiva,tränare, ledare, föräldrar och övriga simmarvänner- som genom ett beundransvärt lagarbete medverkat i genomförandet av ännu ett framgångsrik och minnesvärt år för svensk simidrott.

Ett tack också till myndigheter, organisationer, enskilda och massmedia vilka på olika sätt hjälpt oss att genomföra vår stora och omfattande verksamhet. Vi tar också tillfället i akt att tacka våra sponsorer och övriga samarbetspartners vilkas medverkan och stöd varit direkt avgörande för såväl våra internationella framgångar som för Simförbundets fortsatta expansion.

Vi vänder oss därvid särskilt till 1993-års sponsorer



**Speedo/Seger United AB**
-utrustning till våra landslag

**Inter Tours AB**
-reserabatter

**Hemmets Journal**
-material till "Kalle Ankas klädsim"

**Euroshell**
-ekonomiskt stöd



# Chrunaks krönika



Foto: Thommy Nyhlén, Bildbyrån

**1993 lider mot sitt slut. Sitter i min kammare och följer spänt faxen som matar hem till mig, årets Sum-Sim finalister.**

Vilken spridning på segrarna.
I skrivande stund har jag fått in resultat från de första 18 grenarna. Ettorna kommer från 15 olika klubbar.
Visserligen har jag ännu inte noterat någon norrlandsklubb, men där har vi ju redan Linda Olofsson, Tobias Marklund, Christina Öhlund med flera.

Under SM i Linköping, tack LASS för ett fint arrangemang, sprutade det kvalitet. Tyvärr så är våra skrivande vänner inte riktigt vakna när simkvalitén står som spön i backen. Tänk att Anders holmertz simmar på en ytterbana, i en 6-banors bassäng på 1.45.68 och inte får riksrubriker. Hade Patrik Sjöberg hoppat 2.40 på ett SM hade många slagit volter. Att Lars Frölander var enhalv sekund från europarekordet på 100 m fjäril blev också en parentes.
Shame, shame, shame!

## På tal om annat.

Hanna Jaltner, som under sin debut förra våren, på bl a läger i Antibes, orsakade mig ett personligt rekord i intagande av magsårshämmande tuggtabletter, har vuxit ut till en internationell storsimmerska.
Suveränt tränarjobb, Sven-Rune, och snyggt jobbat Hanna. Eftersom jag tror att Hanna känner att jag gillar henne skarpt, kan jag utan betänkligheter utnämna henne till 1993 års kaxigaste "debbis".
På tal om debutanter, så har Therese Alshammars hattmode blivit internationellt uppmärksammat. När jag var i Schweiz och föreläste på en clinic så undrade man över "ryggsimmerskan med den häftiga hatten". Skaffa hatt Anders så behöver du inte gifta dig med Madonna.

## På tal om simsätt.

Som säkert många noterat så dominerades VM-truppen av frisim. Se inte detta som en framtid, alla ni simsättssimmare. Fortsätt satsa på det ni är bra på. Just nu räcker tiderna bara för Hanna Jaltner, Therese Alshammar, Louise Karlsson och Lars Frölander.
Vi är för tillfället bäst på frisim i Sverige men resultat i annat är på gång. Jag tänker bl a på herrarnas bröstsim och långt medley.

## Jag tänker också på ...

- vilket stiligt par Linda Olofsson och jag kommer att bli på OS-balen i januari. I varje fall Linda.
- vilken höjdare söndagen på Sprint-EM var. "Du gamla du fria" kördes som önskerepris stup i kvarten.
- hur lite vattenkontakt Joakim "Svävaren" Holmqvist hade i lagkappslagen på Sprint-EM. Ruggigt häftigt.
- huruvida jag skall få en klump i halsen och undervattenseende vid någon prisutdelning på Mallorca.
- hur roligt det kommer att bli på World Cup i Malmö med hela den svenska eliten i fulltoppat skick.

Till dess

***God Jul och Gott Nytt År***
***samt***
***Hemskt mycket tack för i år***

*Hans Chrunak*




# 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.**

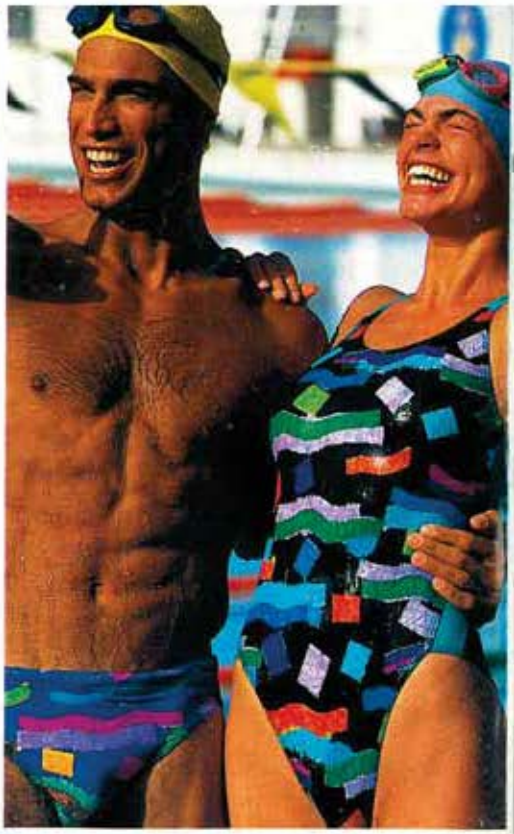
SIXU Föreningsservice AB, Box 2012, 403 11 Göteborg.
Telefon 031-15 42 00. Fax 031-15 13 33.



arena®

93/94

simplagg för aktiv vattensport - för alla!

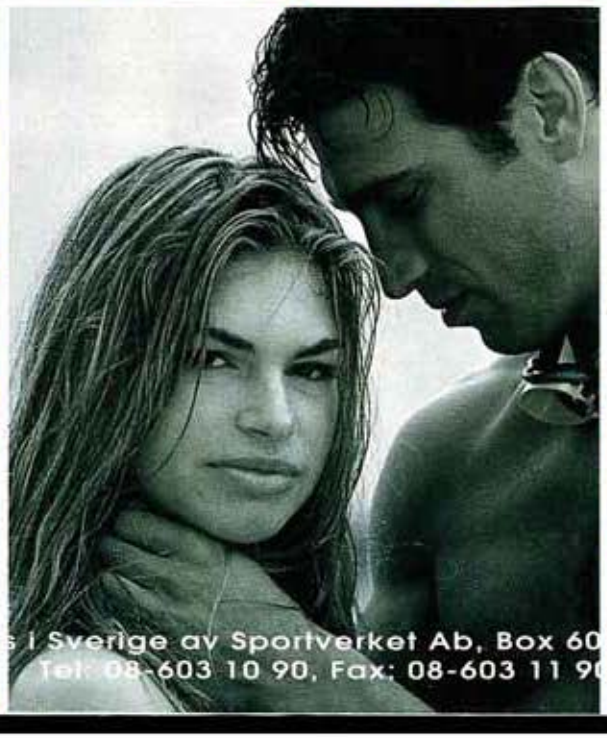














ARENA marknadsförs i Sverige av Sportverket Ab, Box 60 1, S-129 06 Hägersten,
Tel: 08-603 10 90, Fax: 08-603 11 9