Sim sport 11

OFFICIELLT ORGAN FÖR SVENSKA SIMFÖRBUNDET ÅRG. 47 1992 PRIS 27:-



Konferens-extra

OS-analys 2

TEKNISKT MAGASIN



SIMNING - SIMHOPP - KONSTSIM - POLO - MASTERS

SPEEDO®



Baddräkt
"The Winner"
finns i februari -93

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

Innehåll Simsport 11 -92: Officiellt 4 • Simallting 7 • Simnyheter14 • Tekniskt magasin 22 • OS-analys 2 31 • Rekord 44 • Tävlingskalender 46 • Chrunaks krönika 50 •

Omslaget: Konstsim och polo var två stora publikattraktioner vid OS i Barcelona, även utan svenskt deltagande. Foto: Bildbyrån

Sim sport

Journalen

ALLT VÄL?

Det är intressant att gå runt och lyssna när nästan 300 simledare och tränare konfererar några dagar. Vid årets simallting fanns kanske inga stora frågor att ventilera men styrelsen gjorde vad den kunde för att få igång diskussioner. Den lyckades inte särskilt bra.

Och det är väl kanske riktigt. Styrelsen är ju vald att företräda medlemmarna just för att medlemmarna inte skall behöva bry sig under mandatperioden. Därför förstår jag inte riktigt varför styrelsen måste fråga om det mesta under samma period. Särskilt som medlemmarna är så ointresserade av att svara på de frågor som styrelsen skickar ut.

Jag tänker närmast på frågan om en licens. Det var inte många klubbar som svarade på sommarens enkät. Däremot är det många som har synpunkter utanför konferensrummen.

Egentligen handlar en licens bara om en sak. Vem som skall förfoga över medlemmarna. Som det är nu så redovisar simmarsverige nästan 100.000 medlemmar totalt in till Simförbundet varje höst. Dessa 100.000 är anonyma för Simförbundet. I stället är det så att Simförbundets medlemmar är dess föreningar, cirka 360 stycken.

Genom att införa en licens skulle Simförbundet få det så mycket enklare, trots ett engångsarbete när det gäller uppläggningen av licensierade aktiva. Tilltänkta sponsorer och andra intressenter kan då snabbt och lätt få reda på vilka som i en viss ålder bor var, för att ta ett exempel.

Eller kanske rakare uttryckt. Simförbundet har idag inte en aning om vilka som är aktiva. Det är inte bra.

Oavsett hur en licens utformas och oavsett vad den skall innehålla är det för mig en självklarhet att Simförbundets aktiva också skall vara en tillgång för detta Simförbund.

Visst blir det merarbete och ett visst bortfall när det kostar mer pengar men detta fungerar alldeles utmärkt i en stor del av Europa och hos många andra idrotter i Sverige.

Jag förstår inte varför det inte skall fungera i Simförbundet.

När jag frågar enskilda ledare och tränare tycker de att en licens är utmärkt. När de kommer in i klump i en konferenssal är de inte lika säkra längre.

Varför är det så få som vågar tänka själva?

Lars-Åke Lindqvist

SIMSPORT, ÅRGÅNG 47. Officiellt organ för Svenska Simförbundet, Idrottens Hus, 123 87 Farsta, 08-605 60 00. SIMSPORTS ADRESS: Box 8346, 402 79 Göteborg. BESÖKSADRESS: Sörhallen, Eriksbergsområdet, TELEFAX: 031-22 32 34, TELEFON: 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 200:-, (9 utgåvor 1992), Norden 245:-, Utanför Norden, 380:-/år. Sättes in på postgironummer 98 55 05-7, PRENUMERATIONSÄRENDEN: 031-23 33 50, mellan kl. 10-12. PRODUKTION: Förlagspoolen, Box 8346, 402 79 Göteborg, 031-23 33 50, 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.

Håll inte tyst - Säg något!

Sedan ett halvår tillbaka har jag fått förtroendet att sitta i Svenska Simförbundets styrelse. Jag är inte, och har inte varit, simmare själv. Allätare av idrott i ungdomen, men inte på elitnivå. Däremot har jag i tio år, varav nio som ordförande, verkat i en liten simklubb. Det har varit en fascinerande tid, som i alla sina delar speglar olika sidor av verkligheten. Den verklighet som klubbarna idag rör sig i. Den är naturligtvis lite annorlunda i en liten klubb mot den verklighet som "storklubbarna" verkar i, men i det stora hela har vi alla samma problem och möjligheter.

Vi kan konstatera att det är få idrotter som bl a under och efter OS fått en sådan positiv press som simningen. Jag tänker inte bara på resultaten, utan framför allt på att alla reportrar underströk det oerhörda arbete som simmarna lägger ner. Vi har också sluppit alla diskussioner om doping. Att det knakar med stödet på kommunal nivå, att vi får ställa in oss på föreningsdrift av hallar, högre avgifter och större kostnadsmedvetenhet är vi inte heller ensamma om. Men vi har tror jag, genom vårt goda rykte, bättre möjligheter än de flesta andra sporter att klara den omställningen.

Men då krävs det också att vi, på alla nivåer; förenings-, distrikts- och förbundsnivå arbetar för samma sak. Vi får inte falla för frestelsen att säga vi och dom. Klubbarna måste ta ställning till frågan om hur förbundets ekonomi skall se ut. Det är inte bara en fråga för förbundet och simkommittén. Alla klubbar, små som stora, kommer förr eller senare att få fram simmare som tas ut till förbundstrupper. Vi får inte vara så egoistiska att vi så länge vi bara verkar på småklubbsnivå skjuter på problemet med svensk simnings ekonomi. Det var nämligen min reaktion på senaste årsmötet när frågan om hur förbundets ekonomi skulle ordnas, konkretiserades för mig. Den diskussionen kände jag inte igen från min dåvarande verklighet.

När SSF's styrelse, enligt uppdrag från årsmötet, nyligen gick ut med en enkät om licenser, var svarsfrekvensen cirka 50 procent. Slutsatsen från styrelsens sida var att det underlaget är för dåligt för att till nästa årsmöte kunna lägga ett förslag om hur ekonomin ska kunna ges lite stadga. Jag har därför en vädjan till alla klubbledare. I oktober/november fick ni en enkät i licensfrågan. Jag vill här inte plädera för det ena eller andra förslaget, vad jag önskar är att alla klubbar diskuterar det här, och att vi på nästa årsmöte i Göteborg kan ha Simmarsveriges uppfattning som bas.

Vi har inte råd att föra diskussionen på olika plan där intressenter replikerar på egen uppfattning om vad Simmarsverige egentligen tycker. Förbundsstyrelsen med en uppfattning, olika distrikt med sin, SES med sin o s v.

Debatten må gärna gå hög, men vi måste få en bra bas för ställningstagandet. Frågan om den långsiktiga stabiliteten i förbundets ekonomi är en överlevnadsfråga. Den bästa grundstenen för en sund ekonomi är att vi en gång för alla klarar av frågan om licens eller en rörlig avgift per klubbmedlem, sedan må det kallas "skånetjugan" eller något annat.

Vi måste ge svensk simning en chans att långsiktigt planera sin verksamhet. Annars tappar vi den "Good-will" som vi har. Låt oss förvalta den väl. Klubbledare engagera Er, redovisa era uppfattningar, strid för dem på distriktsnivå. Gör vad som helst - utom att vara tyst. Låt inte andra ta hand om problemen. Vi är ju alla svensk simning.

Bertil Remaeus

KÖP
SIMKALENDERN -93

"HEMORTS-ALTERNATIV"

Försöksverksamhet med individuella timplanejämkningar för idrottsträning för elever i gymnasiekskolan, det s k "hemortsalternativet", maximalt fem lektionstimmars studiebefrielse per vecka för idrottsträning upphör fr o m läsåret 1992/93 i takt med att nya gymnasiekskolan införs. Detta har Sveriges Riksdag beslutat.
Elever som tilldelades hemortsalternativsplats inför läsåret 1992/93 eller tidigare har kvar det i sin återstående gymnasietid.
Kommuner som inför nya gymnasieskolan 93/94-95/96 äger dock rätt att fortsätta med försöksverksamheten för elever som studerar på linjer.

INDIVIDUELLT TILLVAL OCH LOKALT TILLÄGG

Den nya gymnasieskolan som mer än tidigare skall ta hänsyn till elevernas intressen, skall vara fullt utbyggd inför läsåret 1996/97. Något som delvis kan ersätta det gamla hemortsalternativet är det s k "individuella tillvalet" cirka tre veckotimmar och det "lokala tillägget" om cirka två veckotimmar.
Varje kommun avgör innehållet i det "individuella tillvalet och "lokala tillägget" samt om möjlighet finns att kombinera båda dessa. Tänkbart är att man får träna ett visst antal timmar per vecka och samtidigt läsa idrottsteori såsom träningslära, fysiologi, anatomi, idrottsskador, mental träning, ledarskap etc. Hur timmarna fördelas mellan teori och praktik varierar säkerligen från kommun till kommun.
Varje kommun avgör också vilket antal olika "individuella tillval" som ska finnas. En kommun med bred fritids/kultur/idrottsverksamhet kan kanske införa flera "individuella tillval". Individuella tillval kan givetvis ha helt andra profiler också.

Påverka utvecklingen mot ubildning med simidrottsträning

En kommun med stor simidrott (simning, konstsim, simhopp och/eller vattenpolo), och där tillräckligt elevunderlag finns har vissa förutsättningar att kunna införa "lokalt tillägg" - simning.
En kombination mellan "lokala tillägget" simning och "indivduella tillval", idrott och hälsa, kan innebära totalt fem veckotimmar.
Idrottsträning kan inrymmas både inom individuellt tillval och lokalt tillägg. Detta

och DEN NYA GYMNASIESKOLAN

avgör varje kommun men som kommunmedborgare kan du och din förening vara med och påverka utvecklingen. Kontakta redan nu din studierektor på gymnasieskolan och delge dem vilken idrottsverksamhet/behov av kombination elitidrott/utbildning som finns i din kommun.
Det kan vara möjligt att flera av de större idrotterna inom din kommun bör gå samman för att kunna genomdriva ett idrottsligt individuellt tillval med koppling till praktiskt idrottsutövande inom det lokala tillägget.
Kommunen måste anställa en "lärare/instruktör" för både "individuellt tillval" och "lokalt tillägg" då dessa innebär undervisning och skall betygsättas. Har din förening kompetenta instruktörer så tipsa studierektorn om detta.

GAMLA "HEMORTSALTERNATIVET" KAN BLI NYTT "LOKALT IDROTTSGYMNASIUM"

Hemortsalternativet har varit en bra försöksverksamhet. När kommunerna nu fått större bestämmande och inte hela tiden skall rätta sig efter centrala beslut, har ett mindre antal kommuner redan bestämt sig för att tills vidare fortsätta med "lokalt idrottsgymnasium". Det kan peka på att fler kommuner kan komma att göra detsamma, vilket kan vara positivt med tanke på att det troligtvis ger mer utrymme för idrottsträning än "individuellt tillval" och "lokalt tillägg".
Har din kommun svårighet att ordna ett idrottsligt tillval/lokalt tillägg med simträning kan de kanske vara beredda att ersätta hemortsalternativet med "lokalt idrottsgymnasium". Elever som deltar i "lokalt idrottsgymnasium" då det tidsmässigt ingår i "individuellt tillval" eller "lokalt tillägg" kan få betyg i ämnet idrott.
Ett lokalt idrottsgymnasium kan komma att omfatta alltifrån två elever och uppåt. Antalet elever avgör till viss del hur organiserad och lärar/instruktörsledd verksamheten kan komma att bli. Kommunerna vill säkert sträva efter att hålla en hög kvalitet även på den lokala idrottsgymnasieverksamheten så simföreningen får vara lyhörd och kanske beredd på att vara samarbetspartner på olika sätt.
Ställs inte för höga ekonomiska krav för att föreningen ställer instruktör/lärare till förfogande har kommunen säkert mycket lättare att acceptera verksamheten.

Kommuner får söka samarbete med förening, SDF och DF

Om din kommun väljer "lokalt idrottsgymnasium" har Svenska Simförbundet ingen anledning att vara med i uttagningen av eleverna som tidigare. Orsakerna till detta är följande:

* Det finns inte längre något maximerat antal platser (tidigare 1200 platser för riksidrotten), då idrottslig meritering tidigare var avgörande. Kommunerna kan idag själva bestämma hur många man vill dela ut.

* Utgångspunkterna för den nya gymnasieskolan finns i propositionen "Växa med kunskaper". I större utsträckning än tidigare skall elevernas intressens riktning tillgodoses.
Vill kommunen arbeta med "lokalt idrottsgymnasium" så sätter den upp sina egna kriterier. Kriterierna för att få delta kommer att skilja sig från kommun till kommun.

* En för tidig urvalsprocess med idrottslig meritering där man inte bereds plats enligt intresse och ambition , förstör möjligheterna att utvecklas för dem som har en senare mognad, 6-7 års olika mognadstakt takt gör en sådan urvalsprocess mycket svår, för att inte säga helt omöjlig.
Forskare har konstaterat att flera av de som blivit stora internationella stjärnor har haft en senare mognad. Det behövs tid och uthållighet för att bli riktigt stor.

* Svenska Simförbundet kan inte garantera att elevernas träning inom olika lokala idrottsgymnasier sköts på ett tillfredsställande sätt, framförallt inte när omfattningen kan komma att öka avsevärt. Föreningen och SDF:et är bättre lämpade för uppgiften och har tidsmässigt större möjlighet att klara av detta.

* Den mest avgörande faktorn till att SSF konsekvent nekar till att vara varje kommuns samarbetspartner är den nästan 40-procentiga neddragning som vårt kansli drabbats av. Vi har inte förutsättningar och möjligheter att kunna administrera en sådan varierande verksamhet.

Vi är därför mycket tacksamma om ni i föreningen konsekvent framhärdar detta i kontakten med gymnasieskolan så de inte kommer att avkräva någon form av intyg från SSF.

Lars Modin
utbildningskonsulent

FÖRENINGSBYTEN

Namn	Klubb	Ny klubb	Tävlingskl.
Petra Meuller	Varbergs Sim	Norrköpings KK	920930
Daniel Carlsson	Botkyrka Rönninge SS	Väsby SS	921001
Ola Dahlström	Göteborgs Sim	S 02	921001
Nils Löfgren	IFK Lidingö	SK SPIF	921002
Andrea Bolin	Jönköpings SS	Kalmar S	921003
Daniel Pokorny	Hellas	SPIF	921003
Magnus Andersson	Malmö S	SK Triton	921003
Johan Eriksson	Malmö S	Upsala S	921004
Andreas Nord	SS Stimmet	SK Laxen	921007
Daniel Karlsson	SS Stimmet	SK Laxen	921007
Alice Terping	Ljungby SS	Markaryds SS	921007
Niklas Borg	Kungälvs SS	S 02	921004
Fredrik Letzler	Järfälla S	Spårvägens SF	921009
Catarina Lindfors	SPIF	Södertörns SS	921014
Filippa Lindfors	SPIF	Södertörns SS	921014
Jan Jämte	Järfälla S	Umeå SS	921014
Therese Lundin	S 02	Helsingborgs S	921014

Mer Officiellt på sid 16

AT POOLSIDE ...

Nu har vi just avverkat sponsorsim i Landskrona S. I början av september visade det sig hur framgångsrika simmarna i klubben varit att tigga och övertala.
Det är ingen lätt uppgift att i dessa tider få företagen att lätta på plånboken och sponsra simning på lokal nivå. Redan förra året var det svårt och i år nästan omöjligt. Jag säger "nästan" för det finns ju uppenbarligen de som lyckas - drygt 90.000 kronor simmades i år ihop - mot 143.000 1991.



Jag följde med när ett av mina simmarbarn skulle försöka få några firmor i vår närhet att betala valfri summa mellan 1 och 30 öre per simmad meter under ett tvåtimmarspass. (Mer än 30 öre var det aldrig värt att nämna).

Vi startade med den mest framgångsrika livsmedelsaffären i Landskrona. Nobben. Inga pengar hade avsatts till sponsring av idrott. Gick sedan till en annan större affär i kooperativ ägo. Affärschefen lät hälsa per lokaltelefon att man inte hade råd att ge bort något till ungdomsidrott. Han gav sig ej ens tid att komma till informationsdisken där vi väntade.

Humöret var nu på rätt låg nivå och jag insåg att vi kanske borde satsa på de små, privatägda företagen och så åkte vi till Färgpiraten i Tågarp, där jag vid ett flertal tillfällen köpt färg. De var vänligt positiva och välvilliga gentemot både simning och sponsring, men de sponsrade redan ett junior-fotbollslag och vad det nu mera var, så de hade inga pengar kvar att ge bort.

Nu började jag tänka i utpressarbanor.

A: *Vilket försäkringsbolag har jag gynnat i 20 år utan att ha vållat dem något som helst besvär i form av utbetalningar? Men där var chefen på semester och ingen annan kunde skriva sponsoravtal ...*

B: *Vilken bank har familjen gynnat både med låneräntor och insatt kapital i lika många år? "Tyvärr ... Huvudkontoret i Helsingborg har bestämt att ..."*

C: *Vilken blomsterhandel är det jag alltid köpt mina blommor i? "Här var en liten flicka i går och vi skrev avtal med henne ..."*

Det var inte roligt att gå vidare till nästa och nästa och nästa och hela tiden märka att man körde huvudet i väggen om än den ibland var lite fjädrande.

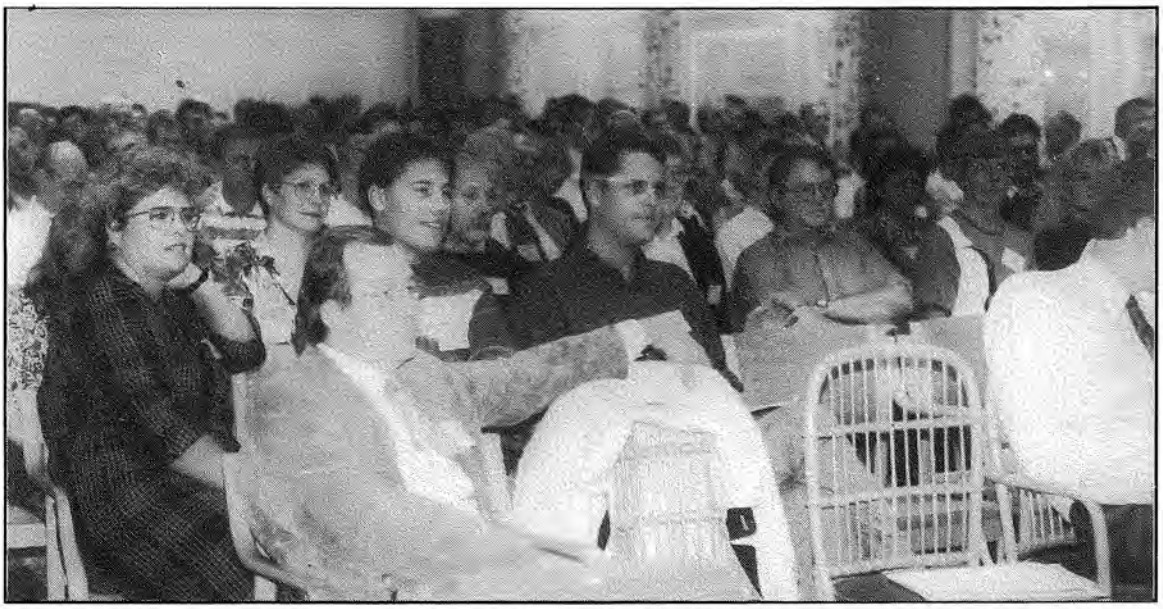
Så idrotten har och kommer att få problem med pengar från nu och i överskådlig tid, det kan jag och min son intyga. Den nya ekonomiska politiken blir en realitet även för våra juniorer när de fyllda av förhoppningar leende kommer med ett sponsoravtal i handen.

Om jag fick ge finansminister Ann Wibble ett råd så skulle det gå ut på att det företag som sponsrar icke-elitidrott borde få någon super-premie i paritet med den sorts super-premie de får när de anställer ungdomar under 25 år. Månne Ann Wibble läser Simsport. (Hon har fått detta nummer. Red anm).

Om hon hör av sig till denna tidnings redaktion med några frågor så är jag mer än villig att bistå med råd och dåd.

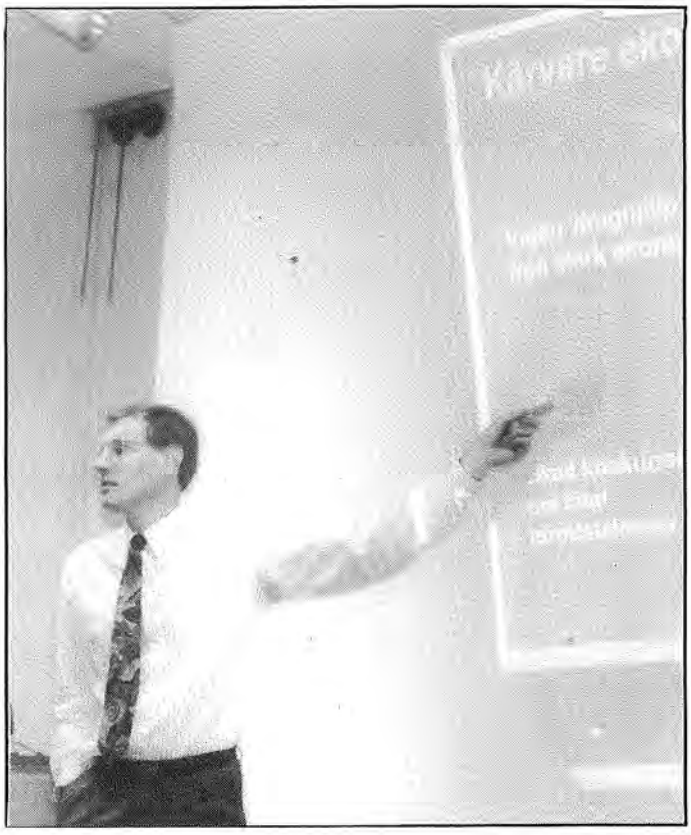
Sigrid Stiernströmer

Simallting
med nästan allting



Nästan 300 simledare från hela landet lyssnade andäktigt när Bengt Baron berättade om Simförbundets marknadsplan.

Det blev något som kan liknas vid svenskt rekord i simkonferenser när nästan hela simmarsverige samlades på hotell Ariadne 25 september för årets Simallting. Det var bara polon som hade valt att lägga sin konferens på annan plats. Nästan 300 personer, från Kalix i norr till Kåseberga i söder, hade valt att under tre dagar vara med på Sisus föreningsutvecklarkonferens, de olika idrotternas tränarkonferenser eller lyssna på föreläsningar om anorexia eller hur rätt kost ger resultat. Och bakom allt stod Master Foods med Uncle Bens ris och Mars för att nämna några produkter. Slutomdömet från deltagarna blev dock blandat. Både ris och ros.





Simkommitténs nya ordförande Thomas Jansson uppvaktade OS- och EJM-tränarna efter sommarens framgångar. Överst får fr v Hans Chrunak, Thomas Lövgren, Sven-Arne Selling varsin present. Senare var också förre ordföranden i SK, Pelle Holmertz föremål för uppvaktning. På bilden nedan är det EJM-tränarna Ole Torstensson, Pär Gabrielsson och avgående förbundskapten för

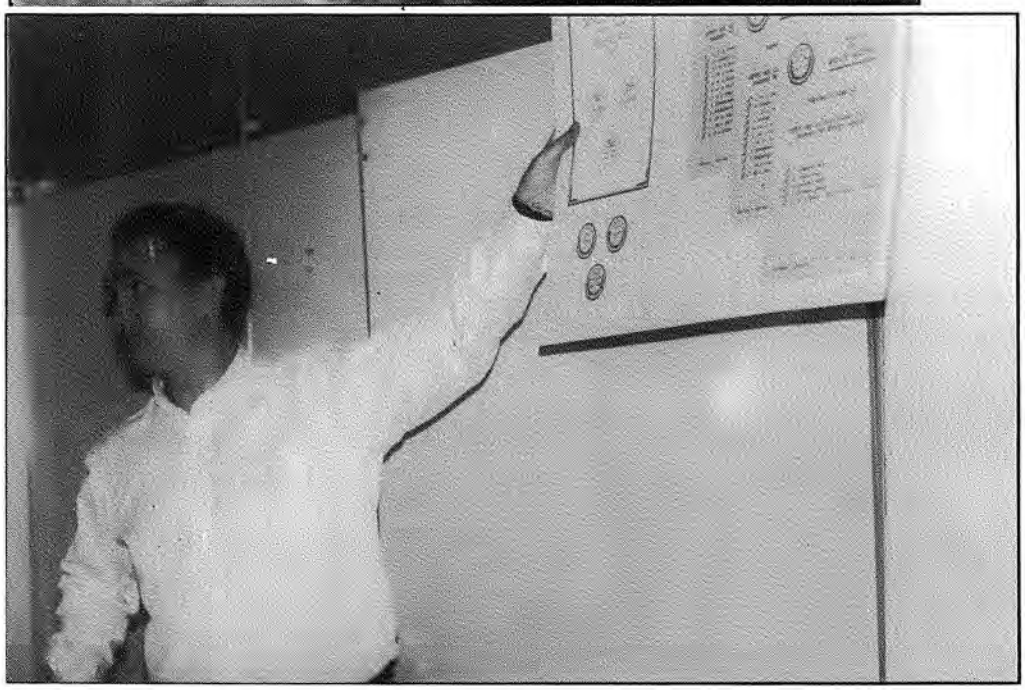


Simmarna inledde sin konferens redan på fredag middag med redovisning av OS och EJM. Åke Hansson hade gjort en analys av EJM-nationernas förberedelser och Torsten Buhre berättade från årets ASCA-Clinic i Anaheim, USA. (Se Tekniskt Magasin i detta nummer).

SK:s ordförande Thomas Jansson visade simkommitténs nya organisation och övriga medlemmar i SK berättade om sitt. Efter en kort paus fortsatte elittränarkonferensen med att förbundskapten Hans Chrunak visade hur han tänkt sig tiden fram till Atlanta 1996.

Simförbundets ordförande Per-Axel Eriksson lyckades samla alla. Han öppnade så Simalltinget och efter att Thomas Jansson avtackat OS- och EJM-tränarna blev det så småningom dags för fredagskvällens första höjdpunkt, Svenska Simförbundets marknadsplan. En marknadsplan som snyggt presenterades av SK:s ordförande Thomas Jansson.

Förre storsimmaren, OS-guldmedaljören från Moskva 1980, numera TV-sportens expertkommentator, Bengt Baron visade tillsammans med sin förre tränare Björn Larsson hur svensk simning kan få fart på sin ekonomi igen. Det gäller "bara" att sälja fler simmärken. Dessa är en outnyttjad resurs som skulle kunna ge miljoner. Björn Ekblom berättade sedan om kost - träning - tävling och hans föreläsning blev mycket uppskattad. Det såg ut som en tanke att Master Foods sedan som supé bjöd på delar av sitt sortiment, kattmaten saknades. Det var också mycket uppskattat.



Jörgen Svensson, Västerås, presenterade ett helt program för att bättre motivera nybörjare i sim-, teknik- och lek o plaskskolor. Programmet som går under namnet Simlinjen har haft stor framgång i Västerås SS.



Simförbundets Lars Modin t v tillsammans med SISUs Thore Carlsson vid en av alla de skyltar som blev resultatet av Föreningsutvecklingens grupparbeten

I gryningen avseglade sedan Silja Lines Festival mot Åbo. Dimman låg tät över Stockholms skärgård, vilket var bra planerat, för på så sätt kunde ingen skylla på utsikten i stället för att lyssna på föreläsningarna.

Simförbundets läkare Bengt Eriksson berättade om Anorexia. I konferenssalen, som kunde varit bättre, tog sedan Jörgen Svensson hand om programmet.

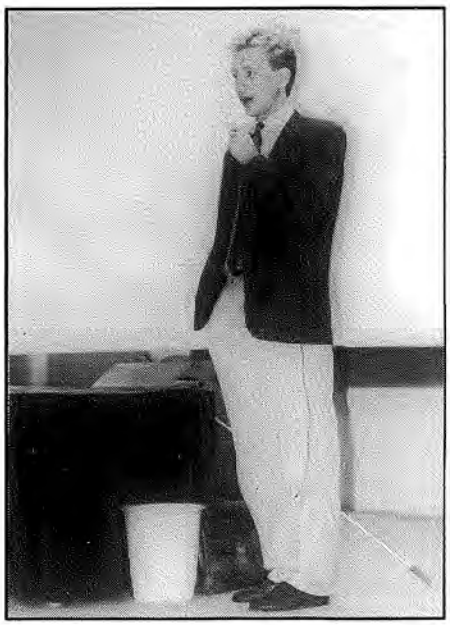
Jörgen Svensson är en intresserad simförälder från Västerås som sett över simningens olika delar vad gäller sim-, teknik- och lek o plask. Från detta har han sedan tagit fram ett program som han kallar Simlinjen. Ett system med bland annat diplom och märken skall se till att simningens början blir enhetlig och motivationsrik för dem som börjar simma i en klubb.

Materialet väckte på olika sätt uppmärksamhet och Simförbundet har beslutat utveckla simlinjen ytterligare.

Efter att styrelsen redovisat olika frågor och uppdrag delade konferensen på sig. Simtränarna gick åt sitt håll för att lyssna på världens bäste bröstsimmare, Mike Barrowman, och hans tränare, Josef Nagy. Magnus Kjellberg, UBK och Simförbundet hade med gemensamma ansträngningar lyckats få de båda att föreläsa om bröstsim. Ett simsätt där Sverige har en del att lära för att nå internationell topp. Innan det hade Lennart Gullstrand berättat om hur rätt kost ger resultat.

Konstsimmare, hoppare och mastersmänniskor satte sig i varsin lokal och diskuterade vad som har varit och vad som komma skall. Motionskommittén hade bjudit in Glen Christiansen och fick sig en helt ny syn på motion och masters till livs.

Den stora delen av konferensen ägnades åt Föreningutveckling, där SISU, (lämpligt på väg till Finland) såg till att deltagarna fick utlopp för alla olika idéer som kan vara bra att ha för att utveckla föreningen



Master Foods Ulf Ekdahl berättade varför Master Foods valt att satsa på simalltinget.



Världens bäste bröstsimmare Mike Barrowman fanns på plats för att berätta om sin syn på simning i världseliten.



Inger Lindholm förklarade nya regler för konstsimmarna på deras konferens.

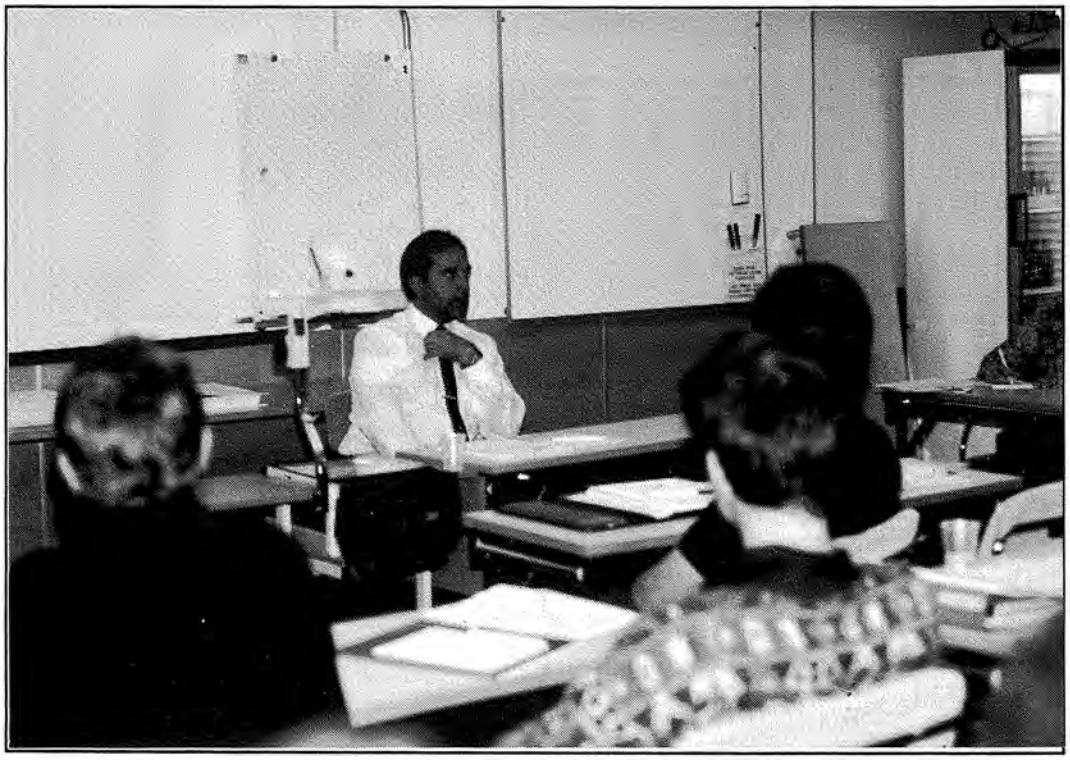
vidare. Det blev en sen kväll för de flesta konferensdeltagarna. SISU:s program blev klart minuterna före middag.

Efter en timma i hamn i Åbo, då ingen hann av, vände Festival tillbaka mot Stockholm. Fastän Sverige just gått tillbaka till vintertid blev det väckning i ny gryning. En frukost, som Master Foods inte svarade för, fick ändå mest ris. SISU fortsatte konferensen med att berätta om hur SISU kan vara en resurs och sedan började redovisningen av ett femtiotal grupparbeten. De församlade fick många nya idéer att ta med hem.

Under tiden hade konstsim, hopp, motion och simning fortsatt sina konferenser. Vid middagstid var det dock dags att samlas igen.

Per-Axel Eriksson avslutade då med att berätta om vad styrelsen arbetat med under konferensen och vid middagstid for alla hem till sitt. Även om en del kritiska röster fanns mot sättet att konferera var de flesta överens om att Simalltinget varit just så utvecklande som det var tänkt.

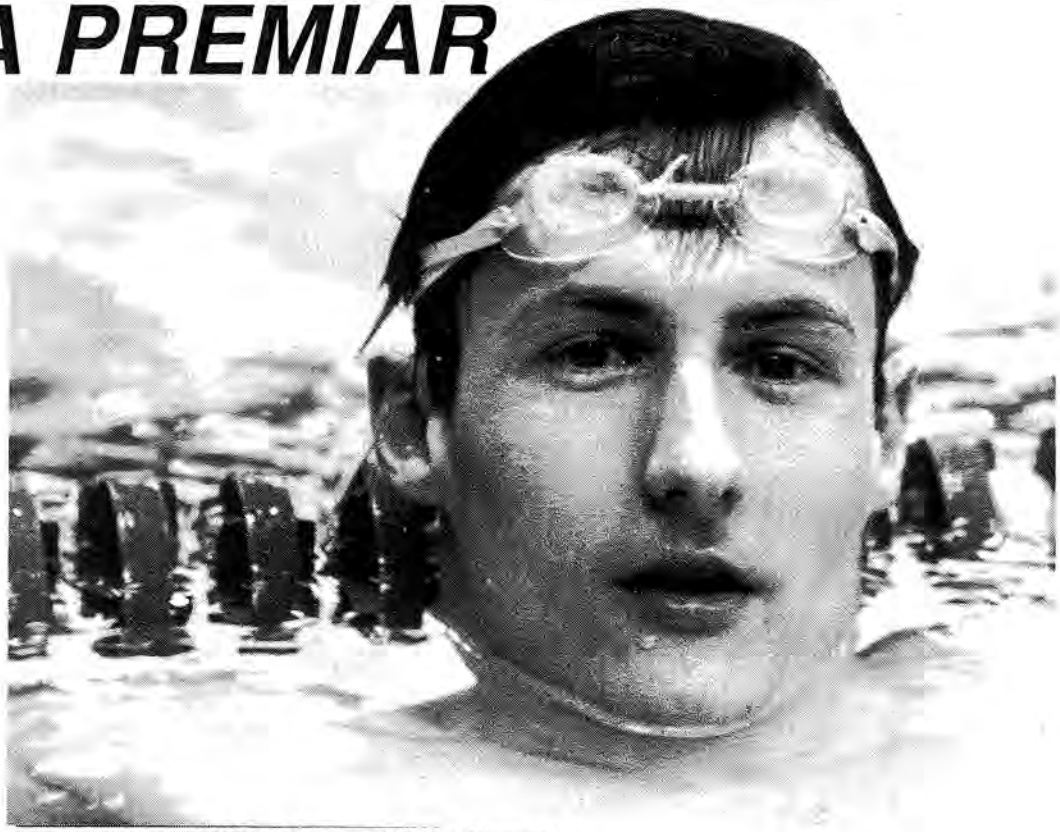
Simmarna var dock inte riktigt färdiga utan for med Mike Barrowman och Josef Nagy till Sollentuna simhall där Mike demonstrerade sitt bröstsim för ett tjugotal intresserade simmare. Men det är en helt annan historia.



Hoppkommitténs ordförande Mathz Lindberg berättade om den kommande hoppsäsongen.

Sim a GoGo

BRA PREMIÄR



Tommy Werner. FOTO: Thommy Nyhlén, Bidbyrån

Simoraklet, framlidne Birger Buhres snart 15-åriga tävlingsidé, Sim a Go Go, drar traditionsenligt till sig mycket starka startfält. Årets upplaga hade lockat 60-talet klubbar från Sverige samt Stavangers stadslag från Norge under helgen 17-18 oktober.

I herr- och damklassen var det främst ett koppel OS-simmare som drog uppmärksamheten till sig.
Karlskronas Tommy Werner visade att han kommit igång med höstträningen genom att vinna 100 m fritt på vassa 49.81, före Mölndals Christer Wallin som fick 51.00. På 200 m fritt var det en jämnare fight där Werner drog ifrån på sista 50:an. Deras tider blev 1.49.14 respektive 1.50.18. Wallin fick revansch på 400 m där han spurtslog Tommy med 18 hundradelar och 3.55.77.
I damklassen fick hemmafavoriten Malin Nilsson se sig besegrad i samtliga frisimsgrenar av mindre namnkunniga motståndare. På Malins special, 400 m fritt, vann Tunafors Ann-Sofie Jönsson på 4.19.16, drygt sekunden före Malin.
Två OS-simmare möttes på 200 m fjäril och Ystads 16-åriga Malin Strömberg vann på 2.18.86 före Ann-Sofie Jönsson, 2.19.03 samt Therese Lundin, Helsingborg, som var den bättre på OS men för tillfället såg "tung" ut med 2.20.70.
I "juniorklassen" var det många lovande simningar. Skåningarna Emma Olsson, 14 år från Sydsim, och Johan Mattsson, 15 år från Triton, visade framfötterna med mycket fina tider på 200 m fritt.
Emma vann med 2.07.10 och Johan svarade för ett av tävlingarnas guldkorn med fina 1.56.02. I pojkklassen tog staffanstorpsgrabben segern på 400 m fritt med 4.06.85 och 200 m fjäril med 2.10.40. Väsbys Daniel Carlsson tog också tre titlar, 200 m rygg, 200 m medley och 100 m fritt.
Topparna i pojkar 13-14 år var Artemis Mattias Thuressons, 14 år, vinnartid på 100 m fritt med 54.99 och hans tid på 400 m fritt, 4.14.54, samt Sydsims 14-åriga Mattias Olsheds 1.02.85 på 100 m rygg.
I yngsta pojkklassen, 12 år och yngre, dominerade 12-årige Andreas Lentonsson, Malmö S, med fyra segrar på mycket lovande tider. Eller vad sägs om 59.99 på 100 m fritt och 2.31.53 på 200 m medley.
I yngsta flickklassen, 11 år och yngre, tog Karlskronas Anna Hillkvist en trippel.
Hemmaklubben Malmö KK, "snuvades" av Ystad på en inteckning i Birger Buhres vandringspris och Södertälje blev tredje bästa klubb.

Sven-Bertil Mattsson

ANDERS VANN 7 GRENAR

Samma helg simmades Luxor Cup i Motala. Anders Holmertz och Fredrik Letzler, Spårvägen Sim, tillsammans med Ellenor Svensson, Norrköpings KK, skulle visa om OS-takterna fanns kvar.
Anders Holmertz vann sju grenar och 1.04.73 på 100 m bröst är den han själv sätter störst värde på. 100 m fritt vann han på 50.10 före Fredrik Letzler, 50.62. Dessutom vann Anders 400 m fritt, 3.58.29, 200 m medley, 2.08.11, 50 m fritt, 23.19, återigen före Letzler, 23,88, 100 m fjäril, 56.61 före Gustav Johansson, 56.91 och 100 m rygg på 59.3.
Ellenor Svensson vann 100 m fritt på duktiga 57.87 före Spårvägens Jenny Engqvist, 59.08. På 50 m fick dock Ellenor ge sig för Jenny. Där blev Jennys segertid 27.17 och Ellenor fick 27.28.

Fortsatt ö k n i n g !

Försäljningen av simmärken fortsätter glädjande att öka. Den senaste statistiken, som gäller försäljningen t.o.m september, visar att det sålts betydligt fler simmärken i år, jämfört med samma period förra året. När det gäller Simborgarmärket har försäljningen nu t.o.m. passerat förra årets totala försäljning.

Jämförelse försäljning mellan 1991-1992 t o m september				
	910930	920930	diff ant.	diff %
Simmärken	206.223	259.119	52.896	25,64
Simborgarmärken	63.923	78.655	14.732	23,04
Kilometermärken	11.009	14.179	3.170	28,79
Grodor	79.388	99.206	19.818	24,96
Totalt cirka	360.543	451.159	90.616	25,13

Gruppen simmärken, där bl a Baddare, Fiskar och Magistermärken ingår, har ökat med drygt 25%. Simborgarmärket visar en nästan lika stor ökning och Kilometermärken har ökat med nästan 30%.
Jämfört med förra året har det t.o.m. september sålts 92.957 simmärken fler än under samma period förra året.

En fin sommar

Mycket av den ökade försäljningen kan vi säkert tacka den varma och soliga sommaren för. Med ökat antal simskolor ökar också märkesförsäljningen. De så kallade "Simskolemärkena", Baddaren, Grodor, Järnmärket och Fiskar har ökat mycket. Även Kandidatmärken och Simborgarmärken har tagits flitigt i år.
Stor ökning är det också när det gäller Magistermärken. I procent är ökningen stor men det rör sig inte om så stora antal. Järnmagistern har exempelvis ökat med nästan 40% vilket motsvarar 1.200 sålda märken.

Nytt märke

Efter önskemål från många simlärare har Simmärkeskommittén beslutat ta fram ett nytt märke, Livbojen.
Livbojen, som ingår i gruppen Livräddningsmärken, är tänkt som ett märke för de allra yngsta. Tidigare fanns Brons, Silver- och Guldbojen. Vi hoppas nu att Bojarna i fortsättningen skall ingå i simskolornas undervisning och bli till mål för eleverna precis som Grodor, Baddare och Fiskar är det idag. Bojarna är viktiga eftersom de är livräddningsmärken.

Nya märkesbestämmelser

Ett nytt häfte med simmärkesbestämmelser har kommit ut och gäller från och med nu.
Smärre textredigeringar är gjorda i häftet. Bestämmelserna har ändrats för följande märken:
Baddaren, Silvergrodan, Guldgrodan, Silvermärket, Kandidatmärket, Magistermärket

I samtliga fall har proven blivit något lättare. I de tre sistnämnda gäller ändringen längddykningsprovet.
Det är alltså simmärkesbestämmelserna i häftet som gäller i fortsättningen. Tyvärr har Simmärkeskommittén inte hunnit trycka om alla affischer och simmärkesblad men dessa kommer successivt att nytryckas med de nya bestämmelserna.

Simborgardagen

Söndagen den 27 september, "Manifesterades Svensk simning" genom en landsomfattande kampanj som kallas Simborgardagen.
Många av landets simhalla deltog i Simborgardagen. Så många att Simborgarmärket tog slut på försäljningspoolen.
Svenska Badmästareförbundet hade hjälpt till att förbereda årets Simborgardag. De har bl a skickat ut ett brev till alla sina medlemmar med information om Simborgardagen. Brevet innehöll tips och idéer på hur man kan göra denna dag till just en manifestation för simning och livräddning. Förutom att kommunen skall locka besökare till badet skall dessa besökare givetvis ta simmärken.
Självklart står det varje kommun fritt att utforma sitt program denna Simborgardag.

Gynnar alla!

Vi inte bara tror, utan vi vet att ett sådant här arrangemang gynnar alla inblandade. Allmänhet, som inte normalt besöker badet, kommer och får se hur mycket man kan göra i en simhall. Förhoppningsvis återkommer de sedan som "stamgäster". Simklubbar och andra kan informera om sin verksamhet och locka fler medlemmar. Sist men inte minst, det sprids propaganda för simning och livräddning i alla dess olika former och förhoppningsvis säljs det mycket simmärken.
De simhallar som inte hade tillfälle att delta i år hoppas vi tar chansen 1993.

Kassettband

För att hjälpa baden att propagera för märkestagning har Simmärkeskommittén tagit fram ett kassettband. Bandet innehåller tal av en rad kända personer och musik. Talet på bandet står imitatören Göran Gabrielsson för. Kassettbandet har distribuerats till alla landets simhallar i början av hösten.
Simmärkeskommittén hoppas att bandet kommer att spelas ofta i alla simhallar. Förhoppningen är att bandet skall hjälpa personalen att upplysa besökarna om när och hur de kan ta de olika simmärkena.

Snart 1993

Givetvis tycker både Simmärkeskommittén och allmänheten det är bra om det affischmaterial som finns kommer upp i och i anslutning till simhallen.
När det gäller affischmaterial för 1993 är planeringen redan i full gång. Det är ju en hel del som måste bytas nu när simmärkesbestämmelserna har ändrats.
Nu hoppas vi alla på ett fint slut på 1992. Alla ni som propagerat för simmärkestagning har gjort ett jättefint arbete.

Simmärkeskommittén

Medaljer och finalplatser

Fortsatt kamp mellan Skåne och Stockholm

Återigen lite statistik över fördelningen av medaljer samt antal finalplatser under åren 1988 - 1992 mellan Stockholm och Skåne. Nu från SM i 50 m bassäng.

Inom parentes har angivits i procent hur många medaljer och finalplatser Skåne respektive Stockholm tagit av totala antalet.
Källa: Stockholms Simförbund Informerar

		1988	1989	1990	1991	1992	%
Guld	Stockholm	2	2	5	6	4	(12,5)
	Skåne	13	9	16	9	18	(58,2)
Silver	Stockholm	4	3	3	5	2	(8,2)
	Skåne	9	14	9	10	14	(43,7)
Brons	Stockholm	3	6	7	7	5	(15,6)
	Skåne	10	11	9	11	9	(28,1)
TOTALT	Stockholm	9	11	15	18	11	(11,4)
	Skåne	32	34	34	30	41	(42,7)
Finalpl.	Stockholm	29	46	54	54	55	(21,4)
	Skåne	84	85	82	68	88	(34,3)

MARINA VILL TRÄNA

Skandinaviska Barnmissionen är en kristen organisation som arbetar för att hjälpa barn på olika platser i världen. Familjen Martinsson i Örkelljunga besökte för en tid sedan Kiev i Ukraina för att hämta barn som under en månads tid skulle bo på Hjelmsjökyrkan i Örkelljunga. De behövde en tolk och fick kontakt med Marina Bogdanova, i många år en av de mer framstående simmarna i det forna Sovjetunionen. I somras besökte hon Sverige och hon vill gärna komma tillbaka.

Marina har nu fått chansen att tillbringa en månad runt jul i år i Sverige och undrar nu om hon kan få möjlighet att träna simmare under tiden. Här är hennes brev till svensk simning.



Kiev, Ukraina i augusti 1992

Detta är ett brev som berättar om en simmarflicka. Mitt namn är Marina Bogdanova och jag är 20 år gammal. Jag bor i Kiev, huvudstad i Ukraina. Just nu är jag inne på mitt sista år vid Universitetet för Sport. Utbildningen tar fyra år och jag kommer att få min examen som tränare. Sista året har jag lärt barn att simma vid universitetet och det har varit väldigt spännande. Jag kan inte neka till att jag helt enkelt älskar att simma.

Jag har simmat i 13 år. De första tio åren som "vanlig" tävlingssimmare och sedan tre år som fensimmare med fjäril som specialitet. Vid EM i fensim i Italien tog jag en silvermedlaj och jag har i tre år varit mästare på 100 m fjäril i Ukraina.

Som människa är jag snäll och alltid positivt inställd till vad som dyker upp. Jag skulle gärna vilja arbeta som tränare under den månad runt jul som jag är i Sverige. Så om det är möjligt för någon att hjälpa mig blir jag väldigt glad.

Tack så länge och jag ser fram att få höra från er gärna genom Skandinaviska Barnmissionen, Sigvard Wallenberg, Virkesvägen 2, 230 30 Oxie, tel 040-54 53 20, 54 53 44 eller telefax: 040-54 50 88.

Hälsningar från Marina Bogdanova
Ukraine Kiev
Kharcovskoe shosse 2
apt. 179
Marina Bogdanova

LASSVIS MED MEDALJER

Delfinsimmet i Linköping är en av Sveriges största ungdomstävlingar. Den har också funnits länge och det var i Delfinsimmet som Anders Holmertz började sin karriär som senast vid OS i somras resulterade i två silver och ett brons. Kanske finns hans arvtagare på bilden. Hur som helst så såg de till att samla på sig massor av medaljer.



I övre raden syns t v Lie Danielsson, tre guld och fem silver och Åsa Sandlund, fyra guld, tre silver och två brons. I främre raden fr v: Johan Aldmo, ett guld, ett silver, Björn Holt, två guld, Christoffer Persson, tre guld, fem silver, Alexander Ström, ett silver, Magnus Johansson, sju silver, ett brons, Stefan Johansson, ett guld, ett silver och två brons.
***Foto:** Jan Christer Persson, Östgöta Correspondenten.*

INSÄNDAREINSÄNDAREINDÄNDNSÄNDAREINSÄNDAREINSÄNDAR

Skärpning arrangörer

Vid många simtävlingar finns olika stånd där man kan handla allt från badmössor och baddräkter till kaffe och kakor. Kaffe och kakor är väl OK och det är det kanske med det andra också men det är inte bra med en försäljare som sedan inte kan leva upp till vad han lovar. Jag tänker på Paleski som finns på alla tävlingar nästan. Det har hänt mer än en gång att jag blivit lovad olika saker men sedan har inget hänt.

När jag då har vänt mig till dom som skall skicka till Paleski för att han skall sälja till mig så får jag veta att dom inte kan skicka något längre till Paleski. Därför undrar jag hur han kan få fortsätta att stå på olika tävlingar och sälja. Det krävs en skärpning hos arrangörerna.

Vän av ordning

Paleski svarar:

Kära lilla insändare. När du har gjort lika mycket för svensk simning som jag så står sig en missad leverans på en jacka eller baddräkt väldigt långt ner på listan. Tyvärr struntar leverantörer eller generalagent högaktningsfullt i om du eller någon annan gaphals någonstans i Sverige ojar sig över en ej levererad baddräkt eller dyl.

Då jag alltid ställt upp för svensk simning och professionellt arbetat längre än någon annan på bara simning och bra resultat genom att skapa minst en svensk mästare eller mästarinna på varje mästerskap, junior och senior mellan 1965 och 1985, 20 år i sträck, så jag vet att jag är mycket bättre simtränare/ledare än dom flesta som bara gapar och ej presterar något speciellt.

Så att anses som mindre bra affärsman och dålig leverantör och betalare, det kan jag ta. Jag har i alla fall fått lära mig att kämpa och inte lura någon.

Och det är ju bättre än att slå klackarna i taket, för det vimlar det ju av personer som gör och gjort. Jag försöker i alla fall fixa allt, även om det tar tid.

Man kan ju inte vara bäst på allt.

Hälsningar simmarvännen

Ronny Paleski

NY KUL US-OPEN

Upsala S har hittat en ny och rolig form för sin gamla tävling US-Open. Premiär blir i Fyrishov den 4 april 1993.

Tävlingen avgörs i cupform i varje simsätt. Försöken simmas 50 m och 100 m på lång bana. Finalen simmas sedan 25 m och 100 m på kort. Till final går de 8 bästa sammanlagda tiderna på 50 m respektive 100 m i varje simsätt. Segrare blir den som har bästa sammanlagda tiderna på 25 m och 100 m i finalen.

De simmare som inte tar sig till final får simma 100 m medley under finalpasset. På så sätt är alla garanterade minst tre starter.

Upsala Sim utlovar mycket fina priser till de tre bästa damerna och herrarna i varje simsätt. Den som vill veta mer kan kontakta Upsala S, tel 018-22 21 64 vardagar mellan 8-11.

VUXENSIM I TV

Sveriges Television planerar att göra en programserie om en vuxensimskola.

Sven-Eric Olsson i Stockholmspolisens IF arrangerar detta tillsammans med SvT.

SIM- info

NY FÖRENING

Ny förening i Simförbundet är Kungälvs Simsällskap. Välkommen igen.

FONDERINGAR

Svenska Simförbundet styrelse har beslutat att ur Simidrottarfonden dela ut totalt 50.000 kronor till Anders Holmertz, Tommy Werner, Christer Wallin och Lars Frölander, för deras framstående insatser under OS i Barcelona.

GÖTEBORG -93

Svenska Simförbundet kommer att hålla sitt årsmöte 1993 i Göteborg.

RM I HOPP

Styrelsen har beviljat Hoppkommittén införandet av ett RM på 5 m 1993. Tävlingen kommer att genomföras under hösten.

SM 50 M 1992

Efter ett antal turer har nu styrelsen beslutat att utomhus-SM, 50 m bana, kommer att genomföras i Landskrona med Skåne Simförbund som arrangör 1-4 juli.

FINA AVTAL KLART

Simförbundet har efter långa förhandlingar lyckats sluta ett avtal med FINA, Internationella simförbundet, gällande World Cup-deltävlingen i Malmö. Det innebär att tävlingen kommer att genomföras som planerat 9-10 februari 1993.

Det innebär också att Simförbundet lyckats övertyga FINA att de inte kan räkna med att få alla intäkter och låta det nationella förbundet stå för alla kostnader. FINA har dock aviserat att detta är en engångsföreteelse och att man i fortsättningen har som mål att äga alla rättigheter.

Samtidigt sker förändringar internationellt med t ex införandet av ett kortbane-VM vilket kanske på sikt innebär nedläggandet av World Cup. Detta vore naturligtvis ett dråpslag för Sverige som då förlorar den enda riktigt internationella tävlingen under året.

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

Idrott och datorer

När handen sätts i målplattan förväntar sig simmare och åskådare ett blixtsnabbt resultat på resultattavlan. I resultatlistan skall sedan finnas alla mellantider med minuter, sekunder och delar därav. Allt detta är självklarheter och ingen tänker på arbetet bakom. Det blir bara oväsen när resultatservicen mot förmodan inte fungerar. En som aktivt bidragit till att alla får veta vad som hänt när det hänt är stockholmsföretaget IC-Control. Det är dom som oftast svarar för att det blir bra resultat.



Från början, 1981, var IC Control ett högteknologiskt företag som profilerade sig som ett leverantörsoberoende systemhus inom visionområdet. Kanske enklare uttryckt. datorbaserade system för produktionskontroll.
Vid Tekniska Mässan 1983 visade IC Control för första gången i Europa ett visionsystem kopplat till en valfri robot, som kunde känna igen, plocka och sortera snarlika föremål från ett transportband. Ett antal större installationer gjordes i Sverige och till kunderna hör företag som Volvo, Electrolux, Ericsson m fl.
På företagets systemavdelning utvecklades ett kommunikationsprogram för persondatorer, PC-Vision, som sedan 1984 sålts i 4000 exemplar.

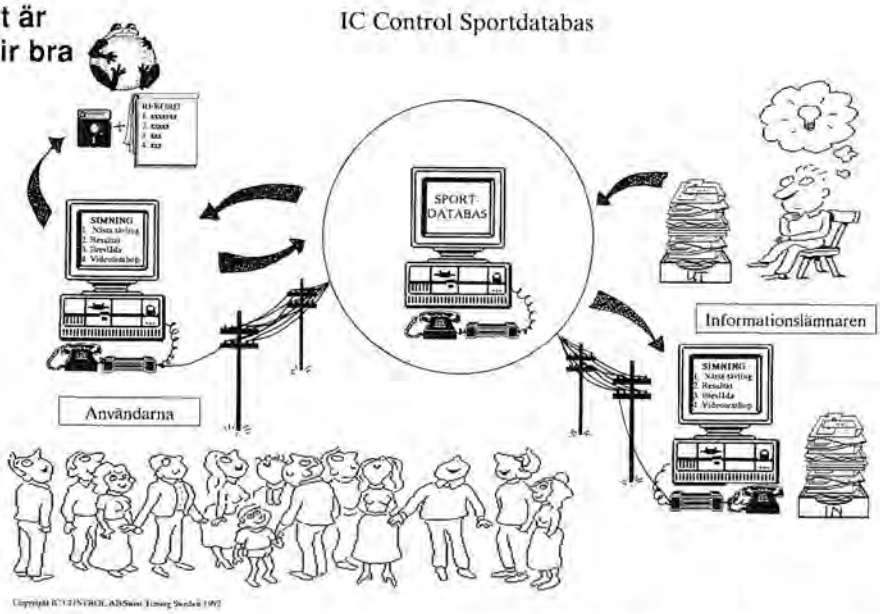
VIDAREUTVECKLING

Hos anställda och företagsledning fanns ett stort idrottsintresse. Genom olika kontakter från industrin inleddes samarbete med fritidsförvaltningar och idrottsorganisationer. Simförbundet var tidigt med. Ett avtal skrevs med schweiziska Omega Electronics. Förutom leverans och installationer av resultattavlor och tidtagningsanläggningar på olika arenor runt om i Sverige har IC Control stått för stora delar av installationerna i Globen, Solvalla, Stockholm Stadion och Lugnets Skidstadion i Falun.

SPECIALISERING

Idag arbetar IC Control som leverantör av färdiga informationssystem för olika idrotter som simning, simhopp, friidrott, hästhoppning och skidor. De erbjuder heltäckande och specialsydda tjänster med allt från leverans och installation av tidtagningsutrustning, tidtagnings- och resultatservice samt datoriserade system

IC Control Sportdatabas



för publikinformation till grafisk presentation i TV inklusive specialskriven mjukvara, d v s datorprogram.
I februari 1993 skall IC Control sköta den totala servicen för Skid-VM i Falun, vilket bland annat inkluderar 110 informationsterminaler för sändande TV-bolag, radio och övriga massmedier.
På simsidan har IC-Control svarat för totalservicen med tidtagning och redovisning av resultat under flera SM, JSM, Masters och lokala simtävlingar.

GRODAN

Ur intresset för idrotten föddes idén till Grodan, ett program för simtävlingar. Efter påtryckningar från simklubbar påbörjades utvecklingsarbetet som ett fristående projekt, sponsrat av IC Controls marknadsavdelning. Ambitionen med Grodan var att med persondatorns hjälp förenkla arbetet före, under och efter en simtävling.
Alla rutiner från registrering av anmälningar till utskrift av startlistor, tidtagning, resultatredovisning, rekordbevakning och överföring av resultat till t ex RF-Datas Medlemsprogram skulle automatiseras. Simprogrammet Grodan används idag regelbundet av ett 30-tal simklubbar över hela landet. Utvecklingen pågår fortlöpande. Inom kort kommer en version som kan läsa in information, bland annat rekordnoteringar, hämtade från IC Controls egen Sportdatabas.

SPORTDATABASEN

Ytterligare ett steg i utvecklingen är uppbyggandet av Sportdatabasen. Här kan olika informaitonslämnare nå ut till medlemmar och allmänhet med all slags information som sportresultat, tabeller, information och anmälningar till olika evenemang, reklam, försäljning med mera. En funktion för kommunikation mellan till exempel förbund och medlem via databasen ingår.
IC Control utvecklar ständigt förbättringar och företaget är ett bevis på hur ett intresse för simning kan resultera i bättre resultat. Den som vill veta mer kan kontakta IC Control, tel 08-11 85 85.

GEMENSAMT SIMUTVECKLINGSMATERIAL

Inom svensk simning har det funnits olika modeller för en logisk utvecklingsgång för barn och ungdom. En del föreningar och tränare har kommit längre, andra inte fullt så långt.
Simkommittén och styrelsen för Simförbundet har tagit del av ett material som slututformats av Jörgen Svensson, Västerås.
Materialet, utbildningsgång, simbevis, märken o s v, presenterades för deltagarna vid Simalltinget 1992. Efter diskussioner under Simalltinget redovisade styrelsen för SSF följande inriktning:

* att kunna disponera materialet för samtliga distrikt och föreningars räkning
* med simkommitténs medverkan göra sin justering i utvecklingslogiken
* försöka få externt stöd, sponsring, kring paketet
* utveckla materialet så det finns för användning våren 1993

Styrelsen för Simförbundet betonade vikten av att ett och samma material används av samtliga distrikt och föreningar. Jag tycker Simalltinget gav oss råg i ryggen att fortsätta utvecklingen av en GEMENSAM SVENSK SIMLINJE.

Styrelsen kommer nu att se till att detta blir omsatt i praktiken och att det under 1993 finns en utvecklingsgång, ett material som för deltagande barn och ungdom innebär att man kan se sin utveckling, märken, diplom, dekaler med mera.

Som i de flesta andra sammanhang är det bästa om vi drar åt samma håll.

Per-Axel Eriksson
Ordförande SSF

SK-info

SPRINT-EM

Sprint-EM simmas den 21-22 november i Helsingfors. Truppen nomineras på söndag kväll 8 november i samband med SPRINT-EM-kvalet 7-8 november i Södertälje.
Uttagningen baseras främst på resultat uppnådda på Sprint-EM-kvalet. Även andra tider gjorda under hösten kommer att beaktas. Varje land får starta med maximalt fyra simmare per gren. Vidare kommer lagkappslag att nomineras i båda lagkapperna, 4x50 m fritt och 4x50 m medley, både för damer och herrar.

Tre simmare är förhandsnominerade:
- Europamästarinnan -91:
Louise Karlsson, 100 m medley
- Europamästaren -91:
Jan Karlsson, 50 m fjäril
- Europarekordhållaren:
Rudi Dollmayer, 50 m rygg

NYA UTMANARSATSNINGEN *ATLANTA -96*
JUNIOR- OCH UNGDOMSLANDSLAG

Simningens förbundskapten har utsett ansvariga för ovanstående:

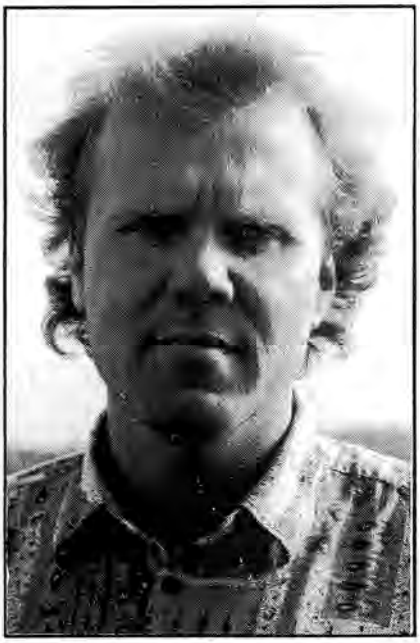
Junior- och ungdomslandslag:
Pär Gabrielsson

En ny utmanarsatsning har påbörjats under namnet **ATLANTA-96.**
Ansvariga för denna satsning är Simcentratränarna:
- *Bo Westergren*
- *Åke Hansson*
- *Ingemar Söderhult*

Vidare har *Åke Lindhgren* utsetts som koordinator och ansvarig för utbildningen både för juniorer/ungdom och Atlanta-96.

Följande simmare är uttagna i **ATLANTA-96** satsningen:

Anna-Karin Dahlström, Ängelholms SS,
Hanna Jaltner, Växjö SS,
Therese Alshammar, Järfälla S,
Malin Schultz, Malmö KK,
Fredrik Lundin, Ystads SS,
Jonas Lundström, Södertälje SS,
Christoffer Eliasson, Malmö KK,
Johan Backlund, Sandviks IK,
Tor Möller, Växjö SS,
Zsolt Hegmegi, Jönköpings SS,
Marcus Lundstedt, Södertälje SS.



Pär Gabrielsson

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

INBJUDAN

SWIMMING WORLD CUP I MALMÖ 9-10 FEBRUARI 1993

Malmö Simallians och Svenska Simförbundet inbjuder härmed till Swimming World Cup, som är en av 8 deltävlingar i världscupen, den 9-10 februari 1993 i Vattenpalatset, Aq-Va-Kul, 25 m.

Anmälan:
Anmälan göres på Svenska Simförbundets startkort och skall vara Malmö Simallians tillhanda senast fredagen den 22 januari 1993. Anmälningstiderna skall vara uppnådda under 1992. 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.

INGA EFTERANMÄLNINGAR MOTTAGES!
OBS! De klubbar som använder My-Delta Sportdatas simprogram kan anmäla via diskett (3,5" alt. 5,25").

Startavgift:
Startavgiften är 80:- 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: 7.00 - 8.45, 16.15 - 17.45.

Upplysningar: Johan Lindberg, tel 040 - 122386, fax: 040 - 236575

Inkvartering:
Beställning av inkvartering sker per telefon eller skriftligen till:
Ingrid Fredriksson, Malmö S, Erik Dahlbergsgatan 11, 211 48 Malmö, tel: 040 - 7 93 41, fax: 040 - 7 93 41

Entrébiljetter:
Entrébiljetter till försök och final en dag 80:-. Båda dagarna, 4 pass, 140:-. Beställning av biljetter göres genom insättning på Malmö Simallians postgiro 94 35 90 - 0 senast fredagen den 29 januari. Biljetterna avhämtas i World Cup byrån.

Välkomna till Swimming World Cup i Malmö 9-10 februari 1993

GRENORDNING

Tisdagen den 9 februari
Försök: 09.00
Finaler: 18:00

Gren	
1	100 m frisim herrar
2	200 m frisim damer
3	50 m bröstsim herrar
4	100 m bröstsim damer
5	400 m medley herrar
6	100 m fjärilsim damer
7	100 m ryggsim herrar
8	50 m ryggsim damer
9	200 m fjärilsim herrar
10	200 m medley damer
11	400 m frisim herrar
12	50 m frisim damer
13	200 m bröstsim herrar
14	800 m frisim damer
15	100 m medley herrar
16	200 m ryggsim damer
17	50 m fjärilsim herrar

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

Onsdagen den 10 februari
Försök: 09.00
Finaler: 18.00

Gren	
18	100 m frisim damer
19	200 m frisim herrar
20	50 m bröstsim damer
21	100 m bröstsim herrar
22	400 m medley damer
23	100 m fjärilsim herrar
24	100 m ryggsim damer
25	50 m ryggsim herrar
26	200 m fjärilsim damer
27	200 m medley herrar
28	400 m frisim damer
29	50 m frisim herrar
30	200 m bröstsim damer
31	1500 m frisim herrar
32	100 m medley damer
33	200 m ryggsim herrar
34	50 m fjärilsim damer

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

INNE-SM 11-13/12 1992

Svenska Simförbundet och Norrköpings KK inbjuder härmed till 1992-års Inne-SM i simning, 11-13 december.

Medarrangör:
Norrköpings KK, 25 m, 7 banor.

Tävlingstider:
Försök: 10.00
Finaler: 18.00

Anmälan:
Anmälan skall vara NKK tillhanda senast 27 november, poststämpel 26/11, under adress: NKK, Albrektsvägen 19, 605 20 Norrköping. Anmälan kan även ske per fax: 011-18 41 22.

Anmälningsavgift:
25:-/ind. start och 35:-/lagstart inbetalas samtidgt med anmälan på NKK:s postgiro: 27 18 17-9.

Efteranmälan: 300:-/ind. start och 400:-/lagstart. Efteranmälningstiden utgår den 9/12onsdag, kl 12.00. Kvalificering mellan ordinarie anmälningstid och efteranmälningstiden är ej tillåten.

Kvalnormer:
1. Kvaltider, se nedan
2. Kvalperiod: 1991-11-22 - 1992-11-26
NKK kommer att omräkna alla 50 m banetider till 25 m tider.

Seriebiljetter:
Seriebiljetter kan förbokas via NKK:s kansli, tel: 011-10 22 40, OBS! Antalet åskådarplatser i simhallen är begränsat.

Upplysningar:
NKK:s kansli, 08.00-12.00, 13.00-16.00

Kvaltider på nästa sida

Grenordning:

Fredag 11/12
1. 100 m fritt herrar
2. 100 m fritt damer
3. 200 m rygg herrar
4. 200 m rygg damer
5. 100 m bröst herrar
6. 100 m bröst damer
7. 400 m fritt herrar
8. 400 m fritt damer
9. 50 m fjäril herrar
10. 50 m fjäril damer
11. 200 m medley herrar
12. 200 m medley damer
13. 4x50 m fritt herrar
14. 4x50 m fritt damer

Lördag 12/12
15. 100 m medley herrar
16. 200 m fritt damer
17. 100 m fjäril herrar
18. 50 m rygg damer
19. 100 m rygg herrar
20. 200 m fjäril damer
21. 50 m fritt herrar
22. 200 m bröst damer
23. 50 m bröst herrar
24. 400 m medley damer
25. 4x100 m medley herrar
26. 4x100 m fritt damer
27. 1500 m fjäril herrar*

* i finalpasset avverkas 1500 m som gren 15

Söndag 13/12
28 100 m medley damer
29. 200 m fritt herrar
30. 100 m fjäril damer
31. 50 m rygg herrar
32. 100 m rygg damer
33. 200 m fjäril herrar
34. 50 m fritt damer
35. 200 m bröst herrar
36. 50 m bröst damer
37. 400 m medley herrar
38. 4x100 m medley damer
39. 4x100 m fritt herrar
40. 800 m fritt damer*

* i finalpassel avverkas 800 m som gren 15.

ARRANGÖR AV UTE-SM/JSM 1993

Så är arrangör av Ute-SM/JSM, 1-4/7 1993 utsedd. Tävlingsplats blir Landskrona med Skånes Simförbund som arrangör.

HOPPARE KLARA

Förbundskaptenen för simhopparna, Jan-Erik Nilsson, har tagit ut följande seniorlandslag för säsongen.

Herrar: Joakim Andersson, Jönköpings SS, John Johansson, Jönköpings SS, Martin Jeppsson, SK Poseidon, Mikael Orban, Malmö KK.
Damer: Josefine Askagården, Malmö KK, Ann-Sofie Rylander, Jönköpings SS, Helena Zackrisson, Karlskoga SF.

TELEFONTID på SSF:s utbildningsavdelning

Som en följd av nedskärningen på kansliet och förlusten av den 50-procentiga utbildningsassistenttjänsten har det blivigt nödvändigt att införa telefontid för att arbetet till större delen ska hinna utföras under normal kanslitid.
SSF:s ekonomi och personal ska inte belastas med onödigt hög övertidstjänstgöring.

Utbildningskonsulenten, Lasse Modin, har följande telefontider från den 12 oktober, 1992:
vardagar: 09.45-11.15 samt 12.30-14.30
tel nr 08-605 63 86

Är det mycket "högt tryck" på Lasses telefon och ditt ärende måste fram samma dag, använd i första hand fax 08-724 68 61 och presentera ditt namn, ärende och telefonnummer dagtid samt de tider du är anträffbar på telefon.
I andra hand och helst i undantagsfall, lämna ditt namn och nummer, dagtid, i växeln på Idrottens Hus 08-605 60 00.
Lasse försöker i möjligaste mån få tag på dig men är du själv svår att nå finns en gräns även för Lasses ansträngningar att försöka nå dig samma dag.

KVALTIDER FÖR SM I NORRKÖPING, 11-13 DECEMBER 1992

	Damer			Herrar		
Frisim	**Yards**	**25 m**	**50 m**	**Yards**	**25 m**	**50 m**
50 m	24.33	27.43	28.08	20.95	23.84	24.35
100 m	53.18	59.18	1.00.48	46.48	51.98	53.18
200 m	1.53.61	2.08.61	2.10.66	1.41.73	1.53.93	1.57.03
400 m	5.11.87*	4.31.77	4.38.53	4.29.35*	4.04.75	4.11.97
800/1500 m	10.38.44*	9.25.61	9.36.44	16.22.78*	16.27.68	16.47.08
4x50 m	-	1.52.74	1.54.74	-	1.37.24	1.39.24
4x100 m	-	4.03.56	4.08.89	-	3.31.01	3.36.55
Ryggsim						
50 m	28.97	32.07	32.67	25.59	28.20	28.79
100 m	1.01.61	1.08.31	1.09.31	53.24	59.94	1.01.14
200 m	2.10.68	2.26.18	2.29.18	1.55.93	2.09.53	2.13.74
Bröstsim						
50 m	32.01	35.11	35.71	27.94	30.54	31.14
100 m	1.07.79	1.16.29	1.18.29	58.25	1.05.75	1.08.65
200 m	2.25.09	2.44.49	2.49.49	2.07.77	2.24.77	2.30.77
Fjärilsim						
50 m	26.92	30.02	30.62	23.53	26.13	26.73
100 m	1.00.54	1.06.04	1.07.09	51.86	57.56	58.46
200 m	2.12.40	2.26.39	2.28.39	1.55.14	2.08.26	2.10.46
Medley						
100 m	-	1.09.81	-	-	1.00.77	
200 m	2.12.68	2.28.08	2.30.38	1.56.17	2.10.97	2.13.55
400 m	4.41.41*	5.13.21	5.24.91	4.12.52*	4.41.52	4.47.75
4x100 m	-	4.34.93	4.39.93	-	3.53.67	4.05.02

Kvalperiod: 1991-11-22 - 1992-11-26
* = Kvaltider förr 500/100/1650 yards

WSCA-S

Den svenska delen av världstränarföreningen, World Swimming Coaches Association, håller extra årsmöte:

Torsdagen 10 december 1992
i Norrköping.

Vi hoppas på ett rikligt deltagande för att föreningen skall kunna bli en positiv resurs i svensk simning.
Dagordning kommer att distribueras tillsammans med övrig information i SM-byrån.

Styrelsen

SR PÅ RYGG

Ystads Fredrik Lundin simmade den 12 september 1500 m rygg på 16.44.10. Hans mellantider blev 200 m 2.09.3, 400 m 4.21.5, 800 m 8.50.5.
Svenskt rekord?

Ryss till AUS

Den ryske tränaren Gennadi Turetsky har flyttat till Australien och ett nytt tränarjobb där. Han lämnar St Petersburg där han tränat bland andra Alexandr Popov och Evgeniy Sadovyi.

KONSTSIM

Olympic Solidarity

Ett tjugotal deltagare från Grekland, Luxemburg, Norge, Tjeckoslovakien och Sverige hade samlats i Växjö 3-6 september för att lyssna till Kevin Cottam, Kanada. Det var Olympiska Kommittén, FINA och Svenska Simförbundet som arrangerade.

Kevin Cottam har arbetat med Kanadas OS-vinnare i konstsim 1988 och med Kanadas bästa konståkare. Han sätter också upp isshower och är mycket kunnig som koreograf.
I Växjö blev det föreläsning med omväxlande teori och praktik. Sveriges bästa konstsimmare ställde upp som försöksgrupp.

Hoppärmen klar!

Den nya utbildningspärmen om simhopp finns klar. Den är ett måste för alla hoppverksamma, såväl tränare som aktiva, administratörer och funktionärer. Dessutom är pärmen en utmärkt introduktion till de föreningar som vill börja med simhopp.

Hoppärmen berör all verksamhet i en hoppförening från nybörjare till och med elitverksamhet. För tränaren blir pärmen det kompletta uppslagsverket och för hopparen ger pärmen en möjlighet att skaffa kunskap för mer självständig träning och en utvecklande dialog med tränaren. För intresserade eller ointresserade "hopparföräldrar" är pärmen en möjlighet att få veta mer om vad barnen egentligen sysslar med. Med den kunskapen blir det lättare att uppmuntra.
Hoppärmen innehåller 290 sidor och 15 kapitel om i stort sett allt som rör simhopp. Tio kända simhoppsprofiler i Sverige har delat med sig av sina kunskapet. Med tanke på det stora innehållet är priset blygsamt, 250 kronor.
Beställ ditt och föreningens behov hos Svenska Simförbundet, Idrottens Hus, 123 87 Farsta, tel 605 60 00.

SEGER FÖR SPEEDO®

Speedo har genom sin nya agent i Sverige fått en flygande start inför våren och sommaren 1993. Seger United AB, som ingår i Sgerkoncernen, har genomfört stora förändringar i butiksledet och placerat Speedo som det mest lönsamma badmärket för de svenska butikerna.
Enligt Anders Billtoft, marknadschef för Speedo hos Seger United AB, är det en stor förändring som sker för Speedo även på det internationella planet.
Den nya baddräkten, S-2000 som lanserades i samband med OS i Barcelona där den placerade Speedo på prispallen mest av alla märken, har betytt mycket. Det nyutvecklade materialet S-2000 har den unika förmågan att ha lägre friktion än huden i vattnet. Det innebär att simmare idag kan tjäna värdefulla tiondelar genom användandet av Speedos nya simdräkt, 2-200.
På den svenska marknaden lanseras Speedo S-2000 inför våren 1993.
- Efterfrågan är så stor på den nya dräkten att vi fått kvotera ut simdräkter till butikerna i Sverige, säger Anders Billtoft.
Den nya dräkten kostar 698:- i butik och är värd varenda krona, kommenterar Louise Karlsson, innehavare av världsrekordet på 100 m medley och en del av simlandslaget.
Förutom Louise använder också övriga landslagssimmare Speedo.
Vidare kommer Speedo med stora nyheter i ett helt nytt fräsch badprogram från nya, kända designer i Europa. Enligt Anders Billtoft har Speedo insett sin storhet och äntligen breddat sitt designspektrum och har nu ett helt nytt och mycket starkt program för våren 1993.
Kommentarer från provvisningar runt om i Europa och på ISPO mässan är entydiga. Speedo har verkligen lyft upp sig och är idag det klart ledande märket.

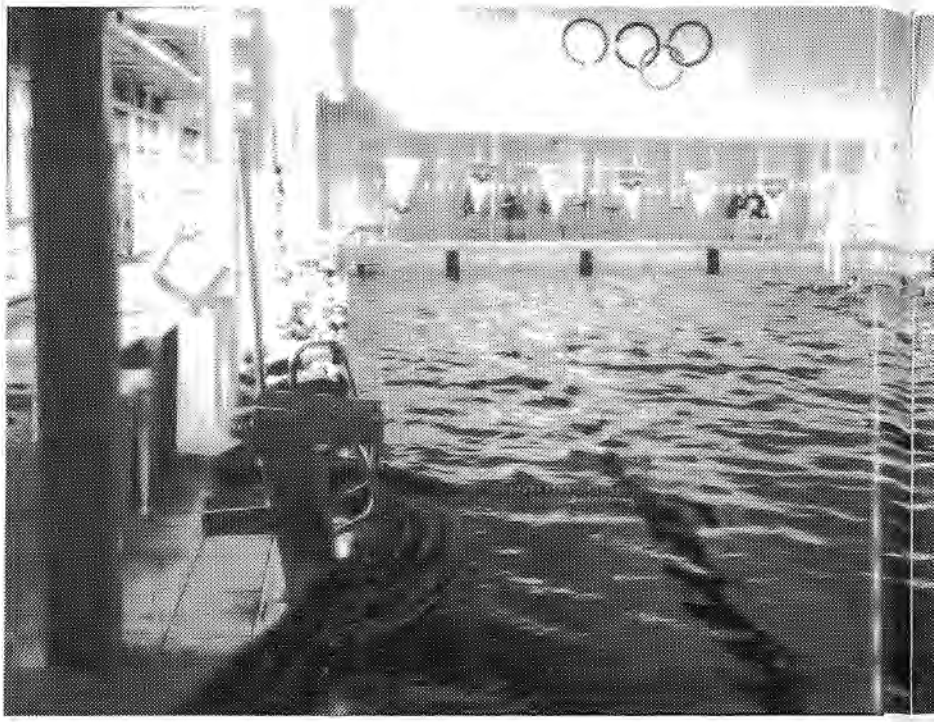
ADRIAN SLUTAR

Världens bäste bröstsimmare, på sitt sätt, engelsmannen Adrina Moorhouse, lägger badmössan i garderoben. Efter OS i Barcelona kan han se tillbaka på en fantastisk karriär.



Efter 12 genomförda internationella mästerskap har han i prisskåpet 4 guld, 4 silver och 2 brons. I Madrid vid VM 1986 diskades han så det är bara på ett av dessa 12 mästerskap, samt diskningen, som han blivit utan medalj.
Det hela började i Split vid EM 1981 då han tog brons. Han fortsatte med guld och silver vid EM 1983 i Rom på 200 m respektive 100 m. Vid OS 1984 i Los Angeles blev han fyra på 100 m och utan medalj.
1985 kom han igen och vann 100 m vid EM i Sofia. Vid VM året efter var han först i mål på 100 m med diskades på grund av en hand i vändningarna. Adrian Moorhouse tog revansch på ett fantastiskt sätt med två EM-guld vid EM 1987 i Strasbourg och vid EM i Bonn 1989. Däremellan hann han med ett OS-guld i Söul 1988. Sedan blev det silver vid VM 1991 i Pert och ett silver vid EM i Aten samma år.
TACK Adrian Moorhouse för oförglömliga uppvisningar i tävlingsbassänger jorden runt. Nu säger han att han skall sluta men nästa år simmas EM i "hemmabassängen" i Sheffield, så ingen vet väl riktigt säkert.

OLYMPIASTüTZPUNKT HAMBURG



Av Lennart Gullstrand

I början av augusti hade jag möjlighet att i studiesyfte besöka Olympiastützpunkt, Hamburg i Tyskland. OSP Hamburg har bland annat simning på sitt program. Det finns idag 22 OSP på olika ställen i det förenade Tyskland med uppgift att skapa de bästa förutsättningar för ca. 3400 av landets elitidrottare. OSP-chef, medicinare, sjukgymnaster, dietister, informatiker, fysiologer, yrkesvägledare och psykologer ska arbeta med de aktivas träning, utveckling och utbildning.

OSP ska vara understödjande i de allt ökande kraven inom elitidrotten och avlasta hemmatränare och specialförbund. För detta ska förutom personal finnas träningsarenor och nödvändig utrustning i form av medicinsk-teknisk apparatur och liknande.

Målsättningen är helt enkelt att med de bästa möjliga personella och materiella förutsättningar ge de talangfulla aktiva professionella möjligheter att nå världstoppen inom sina idrotter.

Idéerna till OSP kom till omkring OS 1984 då man uppmärksammade hur många elitidrottare som hade problem med skador och sjukdomar. Dessutom påverkades man av hur bra den organiserade DDR-idrotten tog hand om liknande problem.

Initiativtagare var DSB (motsv. RF) /BAL (riksutskottet för elitidrott) och de olympiska specialförbunden. Den Tyska Olympiska Kommittén var inte med, vilket kanske kan tyckas vara märkligt.

De första OSP i dåvarande Västtyskland kom igång 1986. Före återföreningen fanns 14 OSP och sedan dess har det hunnit bli 22 st.

I Hamburgs OSP finns idag förutom simning, landhockey, rodd, segling, friidrott och volleyboll omfattande totalt 80 aktiva. Andra OSP har en annan sammansättning på idrotterna bla. beroende på yttre förutsättningar (sommar-vinteridrotter) och om idrotten redan tidigare hade goda förutsättningar där. Simning finns på drygt 10 ytterligare OSP.

Den medicinska avdelningen omfattar i Hamburg två läkare och två laboratorie assistenter. Fysioterapin (ex. sjukgymnastik, massage, etc.) har tre medarbetare. På biomekaniksidan finns två personer. Klaus Rudolph står förutom för simträning bla. för ett mycket intressant talangurvalsprogram, som börjar få genomslagskraft i Hamburg. Sverigebekantingen Örjan Madsen var t o m OS i Barcelona huvudansvarig för simningen.

Förutom dessa personer har de andra idrotterna också sina tränare.

EKONOMI

Allt detta kostar naturligtvis en massa pengar. OSP Hamburg kostar per år ca. 7 milj. kr. Staten står för den största delen, 60 procent. Hamburg stad står för 30 procent och de resterande 10 procenten kommer från företag och liknande.

NYA SIMRÄNNAN

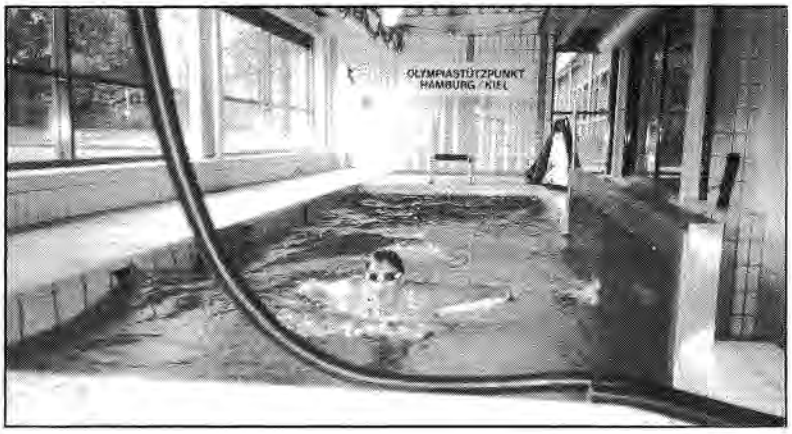
För simningens del är något av det mest intressanta den nya simrännan som står klar sedan februari -92. Den är 13 m lång, 1,30 m djup och vattnet kan strömma med 2,4 m/sek. (ca. 41 sek per 100m) (foto 1). Vattnet drivs med en annan princip än den i Stockholm: Turbiner pressar vattnet upp i en del framför rännan och vattnet faller sedan ner med önskad fart.

I december 1989 var jag inbjuden till ett möte i Hamburg inför rännans byggande för att tala om de erfarenheter som gjorts i Stockholm och hur det är att arbeta med mätningar i en simränna. Då visades en fungerande modell som klargjorde den nya konstruktionen.

Den nya rännan kostade nästan 2 milj. DM (ca. 7 milj. kr.) och tillhörande videoutrustning och datorer ca. 1,8 milj. kr. En del ytterligare arbete återstår innan man utnyttja den fullt ut.

Förutom att göra biomekaniska och fysiologiska mätningar, så används rännan till fartträning (foto 2).





HAMBURG, EUROPAS NYA SIMCENTRUM?

Förmodligen kan man med viss rätt säga att Hamburg är eller kommer att bli Tysklands och kanske Europas nya centrum för simning. Där tränar nu flera av landets bästa simmare, de materiella förutsättningarna är utomordentliga och den samlade kompetens som medarbetarna har är mycket hög. Några av tränarna och forskarna kommer från det forna DDR och tillför därmed sina specialkunskaper.
Den nya rännan i Dulsbergbad har blivit mycket uppmärksammad i Tyskland, vilket bla. visas av en 13-sidig artikel med utsökta bilder i Lufthansas flygmagasin (4/92). En undervattensbild från rännan pryder även framsidan av tidningen. Uppmärksamheten är viktig för OSP, eftersom företag och institutioner har satsat pengar. Jurgen Greve, som är ledare för centrat, anses av alla jag pratat med vara en mycket viktig och framgångsrik person i det här sammanhanget.
Nu arbetar man med planerna på att bygga ett idrottarnas eget hus. Det ska vara ett internat för idrottarna i närheten av Dulsbergbad som ska skära ner de digra restiderna mellan hem och simhall.

Videoanläggningarna med utvärderingsprogram, som finns både i simhall och simränna möjliggör en direkt feed-back situation, som är så viktig när det gäller teknikförändringar och nyinlärning. Detta kallas för mätplatsträning och kan exempelvis vara en startsituation som filmats och direkt efter utvärderas med den aktive tillsammans med tränare eller biomekaniker (foto 3).
De fina möjligheterna som nu finns i Hamburg till träning, mätning och utvärdering borde också intressera svensk elitsimning. Några har ju redan varit där och fler är välkomna på läger enl. Jurgen Greve.

ÖRJAN MADSEN

Örjan är välkänd för de flesta svenska tränare. Han är något av en kosmopolit som varit många varv runt klotet i simningens tjänst. Efter 28 år i utlandet, varav de flesta som tränare, är han nu åter tillbaks i Norge. De senaste åren var Örjan som huvudansvarig simtränare med om att starta OSP Hamburg. Just under mitt besök återkom Örjan från OS i Barcelona. Tyvärr inte alls nöjd med resultat och annat.

Han såg fram emot att resa tillbaks till Bergen och Norge där han ska arbeta på konsultbasis med några olika uppgifter:

* Följa upp 8-10 av de mest lovande norska simmarna/skorna på höjdträningsläger
* Organisera internationella konferenser
* Vara ansvarig för tränarutbildningen

Örjan har ju tidigare varit engagerad på flera av de svenska tränarkonferenserna och vi kan säkert även i framtiden lära oss en hel del av honom.
Kanske ska vi undersöka möjligheter till ett eventuellt tätare samarbete nu när han finns på närmare håll.
Till Hamburg kommer nu i stället för Örjan Harald Herberg, tidigare Potsdam och tränare till bla. Jörgen Hoffmann. En av assistenterna till Herberg blir f d. landslagssimmaren Glen Christianssen, som redan finns på plats. Vi kommer säkert att få höra mer om OSP Hamburg.



Sim sport

På följande åtta sidor presenterar Simsport ännu ett

TEKNISKT MAGASIN.

Reaktionerna efter tidigare införanden har varit odelat positiva.
Detta TEKNISKT MAGASIN har följande innehåll:

REGENERATION/VILA

Lennart Gullstrand har översatt ett föredrag av Klaus Rudolph, tränare och pappa till Tysklands sprinter Nils Rudolph.

MÄSTERSKAPSANALYS

Åke Hansson, Simcentrat i Älvsbyn, har på uppdrag av SK och UBK gjort en redovisning om hur andra europeiska nationer förberett sig inför årets EJM.

HUR TRÄNAR JOE HUDEPOHL OCH JENNY THOMPSON?

Torsten Buhre besökte i september ASCA-konferensen i Anaheim, USA. Av flera intressanta ämnen har vi valt att publicera ovanstående. I kommande nummer av Simsport/TEKNISKT MAGASIN, kommer fler artiklar från Torsten Buhres besök vid ASCAs clinic i USA.

REGENERATION/VILA -

SPECIELLA PROBLEM INOM SPRINTTRÄNINGEN.

(från föredrag vid LEN:s första medicinska symposium på Bosön i april -92).

Dr. Klaus Rudolph, Olympiastützpunkt Hamburg/Kiel.

Översättning. Lennart Gullstrand

Mitt tema är sprintträning, närmare bestämt för den manlige, vuxne sprintern. Jag har själv varit verksam under 30 år som tränare omfattande barn- och ungdomsträning upp till förberedelser av landslag.
Detta föredrag berör dock mest erfarenheterna från de senaste fyra åren med Nils Rudolph. Han har simmat på världsbästatider på 50 m fritt och fjäril på kortbana, på 50 fjäril på långbana och Europarekord på 50 m fritt.

Alltså: Att dra några generella paralleller till långdistansträning och speciellt till damträning, måste göras med försiktighet. Jag kommer här att diskutera kring sex teser.

På den tiden då träningsmängden fortfarande var "undermedlet" var träningen under huvudperioderna ofta så omfattande att simmarna måste återhämta sig "med dropp" för att nästa dag kunna träna vidare.
Detta ledde till en olycklig arbetsfördelning: Tränaren hade hand om belastningen och läkaren tog hand om återhämtningen.

Tes 1: *Enheten belastning/återhämtning förutsätter ett samlat genomförande från tränare, läkare, psykolog.*

En bra tränare organiserar alltid återhämtningen före de hårda träningsperioderna och besvärar inte läkare, massör och andra när det redan är för sent. Inom ramen för en systematiskt träningsuppbyggnad finns det många möjligheter. I simning finns det i förhållande till andra idrotter, som exempelvis löpning, några speciella fördelar.

Tes 2: *"Motsatsen till trötthet är prestationsförmåga" (Hollmann, 1990)*



Pga. flyttningen från Rostock till Hamburg kan jag mycket väl jämföra två utbildningssystem (simförbunden i fd. DDR och BRD). Typiskt är att de flesta västtyska tränare genomför en relativt sett större del av träningen i bassängen. Detta beror på de små träningsmängderna (man vill inte missa bantid), otillräckliga materiella förutsättningar för landträning, men också pga. olika uppfattningar om träning.
Träningsläger med 12-13-åriga simmare från Hamburg avslöjade bristande fysiska kvaliteter, speciellt när det gäller rörlighet, allmän styrka och teknik, vilka ju påverkar varandra. Hur skadliga dessa "synder i barnaåren" kan vara vill jag förtydliga med starkt förenklat exempel:



Armrörelserna är i simning huvudmotorn. Dess verkningsgrad är ett komplicerat, komplext genomförande som Ungerechts (2) under senare tid åter gjort oss uppmärksamma på. Som bekant kan endast en liten del av den producerade energin användas för framåtdrift (ca. 7%).

Vi borde alltid komma ihåg den oerhörda belastning som armrörelserna orsakar armmuskler, -senor och -ligament. Då betyder det naturligtvis mycket om man simmar med bra rörlighet (mjukhet) och lång rörelseväg eller med höga frekvenser, spänt och med för "grund"andning. Det senare fallet leder tidigare till trötthet och slutligen till förslitningar. Smärtor i armbågs- och axelleder förekommer ofta hos elitsimmare (fig. 1).

Fig.1

	EXEMPEL:		TRÄNINGSPASS CA. 2 TIM/ 7 KM			
			100 m ca. 1:15 min. (v= 1.33 m/sek)			
TYP	F	ARMTAG/100m	S	ARMTAG/2 TIM	ARMTAG/V.	ARMTAG/MÅN
TALANG	35	43	2,28	3.100	30.100	120.400
EJ TALANG	45	56	1,77	3.920	39.200	156.800
						(+ 36.800)
SKILLNAD I FREKVENS FÖR TALANG OCH "ICKE-TALANG" OCH TOTALANTALET ARMTAG						

För många har den ringa träningsmängd som Nils tränat varit förvånande då han ändå simmat på världsbästatider på 50 m och tyskt rekord på 100 m.

Man ska i det här fallet då inte glömma två saker:

a. den systematiska uppbyggnaden i barn- och ungdomsåldern (fig. 2) och

b. det intensiva och relativt omfattande arbetet på land som resulterat i en sådan hög prestationsnivå (fig. 3).

50 M F				0:24,6		0:24,2	0:23,64	0:22,71	0:22,48	0:22,33		ER
100 M F				0:53,5		0:53,5	0:51,31	0:50,62	0:49,71	0:49,52		DR
50 M BU				0:25,8		0:25,8	0:24,98	0:25,06		0:24,39		WR
100 M BU		1:04,1		0:56,6		0:56,6	0:55,16	0:54,55		0:54,22		

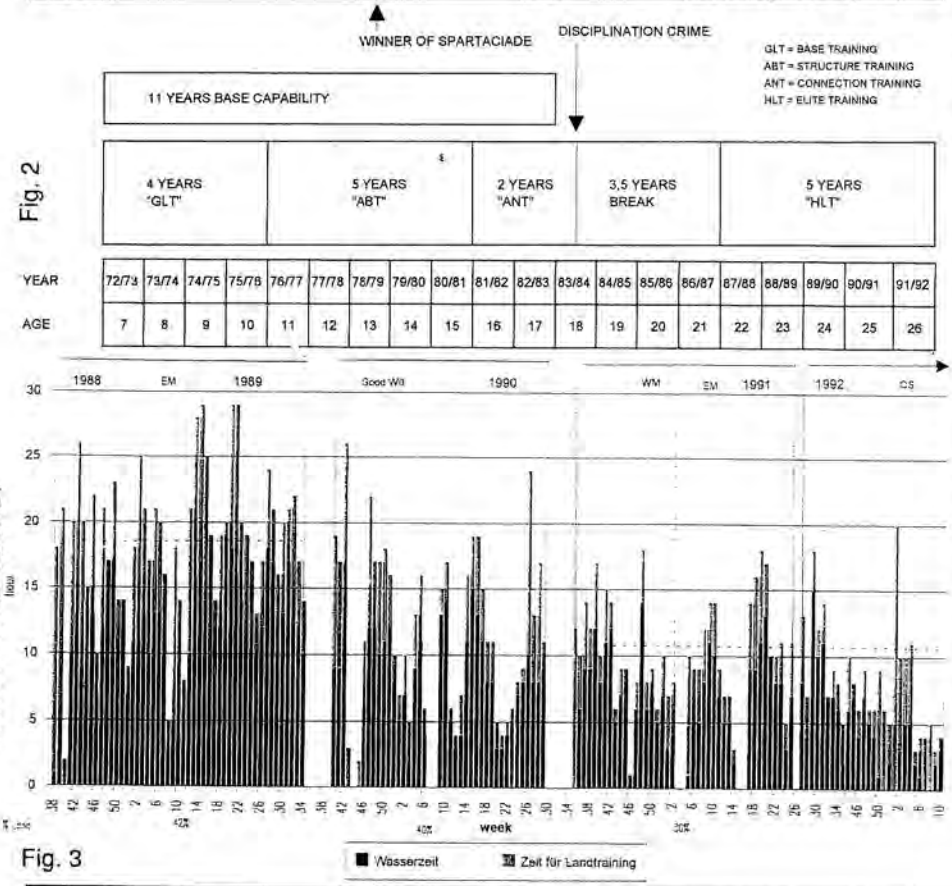


Fig. 2

Fig. 3

Tes 3: *Ju mindre jag vet om träning desto mer tränar jag och, Omfång eller Intensitet är inga alternativ.*

Även efter decennier av tränarerfarenhet är det varje gång deprimerande att få klart för sig hur lite vi vet om träningens effekter trots ökade kunskaper. Exempelvis kommer en planerad formtopp för sent eller för tidigt, vi hade planerat ett test, men simmaren är för nerkörd osv ...
Vi blir gång efter annan påminda om att vi påverkar människor och inte maskiner. Eftersom det inte finns något recept på hur länge simmare X måste träna kvalitet A och sedan B för att på dag Y åstadkomma prestation Z, så kommer vi även i fortsättningen ofta att arbeta med metoden "försök och misslyckande". Detta gäller speciellt då tränare och aktiva inte förfogar över fleråriga gemensamma erfarenheter. Denna otillfredsställande situation försöker man då ofta lösa med en flykt till mängdträning och ett stort antal andra medel och metoder enligt mottot: Något måste förr eller senare hjälpa.

Under många år var träningen mängdpåverkad. Framgång och mängd var så starkt förknippade med varandra, att man kan prata om "ton- och kilometer- ideologi" hos simledare. Denna något enklare, extensiva metod förutsätter ett motsvarande system:

Staten är idrottarens sociala säkerhet, allt annat är en tidsfråga förutsatt att idrottaren spelar med.

Under dessa förutsättningar kunde vi genomföra träningsmängder som idag knappast går.

Träningen av framgångsrika, manliga sprinters har en delvis annorlunda uppbyggnad. Året börjar med en makrocykel som kan kännetecknas som en allmän igångsättning. Flera tränare har säkert gjort erfarenheten att om man inte låter elitidrottaren få chans att komma ikapp sig själv (skola, skador, hälsa etc.), under denna period så tar han till otaliga tricks. För mig verkar det i alla fall vara viktigt att simmaren håller sig något så när i form under denna period.

De följande makrocyklerna blir sedan mer krävande.

Tes 4: Intensiv träning förutsätter accentuering (olika tyngdpunkter) och ... mod till pauser/vila.

Simförbundet i det tidigare DDR hade utvecklat en mycket framgångsrik UWV-modell (omedelbara tävlingsförberedelser, vilket betyder att de föregående träningsperiodernas olika tyngdpunkter upprepas i miniformat ca. 8 veckor före huvudtävlingen) som till stor del övertagits av Tyska Simförbundet.
Speciellt fanns det tidigare mycket skiftande uppfattningar om toppningsfaserna för långdistanssimmare och sprinters.

Fria från auktoritära tvång omkring återföreningen ("Durcheinander der Wende") 1990 kunde vi använda en framgångsrik modell som mycket liknade friidrottarnas.

Denna modell kännetecknas av:
- avsevärt mindre mängd
- ett helt paket med kvalificerade internationella tävlingar
- och en därav tydligt beroende veckorytm.

Den periodiserade träningen bestämmer både hela årets uppläggning och mikrocyklerna.

Uppläggningen enl. Pfeiffer har visat sig vara bra:
- Utveckling av de grundläggande kvaliteter
- Utveckling av speciella kvaliteter för prestationen
- Tävlingsförberedelser (toppning) och
- Återhämtning

Detta förutsätter en biologisk förståelse för träningen.
Vi har i Hamburg försökt att anpassa öst- och västtyska uppfattningar till varandra. När man pratar om olika fysiologiska kvaliteter som mäts i tester bör man avstå från varje form av "tillbedjan". Den som varit med som tränare under decennier har också upplevt varje fas egna eufori. Under 60-talet hade vi pulsmätningar, sedan kom VO2 max- och senast via laktatanalyser trösklar för mätning av aerob kapacitet. Under tiden har de som starkt hävdat laktatmätningarnas fördelar höjt ett försiktighetens finger. Mader/Beck hänvisar i en nyutkommen artikel (3) till att förenklade analyser, exempelvis att sätta likhetstecken mellan tröskelprestationer och aerob kapacitet inte är tillförlitligt. Laktattest kan inte ersätta spiroergometriska mätningar av maximal syreupptagning.

Mader/Beck menar vidare; "Även den oklara förståelsen för överbelastningar och de följande idrottsmedicinska ideerna för regeneration och behandling av överbelastningsskador vid fortsatt elitträning med och utan medicin med målsättning att höja belastningsgränserna, kan inte förklaras naturvetenskapligt".

Eftersom det framför allt pga. undersökningstekniska orsaker är svårt att följa den viktiga strukturella anpassningen i musklerna på cellnivå blir våra möjligheter att uttala oss om träningseffekterna begränsade.
Att det finns mycket individuella skillnader mellan fart och laktat visar till exempel laktat-prestations-relationerna hos flickorna i seniorlandslaget i DSV. (Tyska Simförbundet).
Ytterligare två exempel ska visa hur olika tyngdpunkter betonas inom mikrocyklerna. Träningen genomfördes under ett tre veckors läger på hög höjd.

Tes 5: Den som vill träna hårt måste organisera sin omgivning

Ofta försöker vi dra för stora växlar på små laktatförändringar och förlorar då helhetsblicken. Elitidrotttaren är ju påverkad av mer intryck och stress än det som kommer från träningen. Det är sällan som man lyckas med att planera och genomföra dagen optimalt. Skola och arbete tvingar oss ofta till ett första träningspass före 07:00, vilket är en nödlösning.
Generellt sett finns det inga exaktare uppgifter om optimal tidslängd på träningen, pauser osv.

Tes 6: Man gör ingen världsklassprinter av en marionett

Simmare är individualister, speciellt sprinter. Hittills har deras speciella krav under träningen varit dåligt tillgodosedda.
Jag måste gång efter annan konstatera att talangfulla och erfarna simmare når toppformen snabbare än den grå massan av "ackergäule" (gnetar).

Detta är inte bara en fråga om talang utan kunskaper om vad kroppen behöver för att komma i form. I det här sammanhanget är den roll som tränaren tar som ledare betydelsefull. Det finns mycket intelligenta kollegor som försöker binda simmarna till sig i ett mycket fast beroendeförhållande.

Detta fasta förhållande tycker dessa tränare är bra för sitt ego, men de förhindrar därmed att simmaren medvetet sätter sig in i sin träning. I regel är dessa tränare fixerade till en enda väg som leder till framgång. Detta sätt tilltalar i regel en bestämd idrottstyp som kan sammanfattas av begreppet "min simmare".

De märker inte att många talanger förtvinar pga. för lite individualisering i träningen. Prestationer av världsklass utvecklas i ett komplicerat fysiologiskt-psykologiskt-motoriskt skeende, som i simning kallas för känsla för vattnet (glidet-fästet). Att utarbeta och ta till sig detta kan ingen så bra som en kreativ idrottsman på egen hand. Tränaren är då bara en stödperson. Detta är i alla fall min personliga erfarenhet. Naturligtvis är det inte lätt att ha hand om "exoter" som Fibbens eller Rudolph, med de vet vad de vill. Den som respekterar detta kan också arbeta framgångsrikt med dem.

Referenser:

Hollmann, W., Hettinger, Th.: Sportmedizin-Arbeits-und Trainingsgrundlagen, Schattauer, 1990
Ungerechts, B.: Leistungsdiagnostische Möglichkeiten fur den Schwimmsport, Leistungssport 2/92, S. 27-30
Mader, A., Heck, H.: Möglichkeiten und Aufgaben in der Forschung und Praxis der Humanleistungsphysiologie, in: Spectrum der Sportwissenschaften, 2/91, S. 5-54

Liksom förra året efter EM i Aten har sim- och utbildningskommittéerna i Simförbundet gjort en undersökning om hur andra nationer förberett sig inför ett mästerskap. Denna gång handlar det om Europamästerskapen för juniorer i engelska Leeds. Åke Hansson, simcentrat i Älvsbyn har gjort undersökningen.

MÄSTERSKAPSANALYS RAPPORT FRÅN EJM I LEEDS DEN 13 - 16 AUGUSTI 1992.

Bakgrund

Svenska Simförbubdets utbildningskommitte tillsammans med dess Simkommitte beslutade att avsätta medel för att börja vid EM i Aten och kommande internationella mästerskap genomföra mästerskapsanalyser. Min uppgift var att genomföra en intervjuundersökning för att få svar på frågor uppställda tillsammans med SK, angående de olika deltagande nationernas förberdelser inför EJM i Leeds.

Syfte

Genom jämförelser med andra nationers metoder för förberedelser inför mästerskap kunna hitta metoder som passar oss.

Frågeställningar

I samråd med UBK ställdes upp ett antal frågor av intresse för jämförelsen mellan olika länders förberedelser satta i relation till uppnådda resultat. Frågornas huvudsakliga inriktning var:
- Uttagning av truppen, tidpunkt, kvalnormer, förhandsnomineringar mm.

Tillvägagångssätt

Jag tog kontakt med de olika nationernas headcoacher och bestämde mötestid. Därefter satte vi oss ned för en intervju, men först lämnade jag över vår sammanställning över våra aktiviteter. I allmänhet var det relativt enkelt att få en vettig intervju och viljan att svara på frågorna var god, men språksvårigheter ställde till vissa problem.

Resultat

Jag har valt att presentera resultaten av intervjuerna som "cases" då det var mycket svårt att få en bra standardisering av frågeställningarna. Nedan följer en sammanställning av de fakta vi fick fram land för land i bokstavsordning.

DANMARK

Uppgiftslämnare var Michael Andersen, headcoach för Danska juniorlandslaget.
Sista chansen att kvalificera sig till EJM var på Danska senior/juniormästerskapen den 8 - 12 juli i Odense. Från den 1 januari - 31 maj 1992 kunda man kvalificera sig individuellt om man hade en tid som var bättre än 14:e tid vid förra årets EJM i Antwerpen. T o m den 31 maj hade 3 simmare kvalificerat sig.
Slutligen blev 4 flickor och 6 pojkar kvalificerade.
1 augusti -91 tog man ut ett lag baserat på Danska mästerskapen på lång bana och resultaten från EJM i Aatwerpen. Simmare som var inom en sekund/100 m (14:e plats) blev uttagna. 7 simmare som kallades EJM-gruppen blev uttagna. Dessa 7 hade att rapportera sina tränings och tävlings resultat till Headcoachen Michael Andersen. Även ett B-lag togs ut. Detta lag tränade tillsammans med EJM-gruppen på ett antal träningsläger (weekend).
De flesta träningslägren var sponsrade av TEAM DANMARK och regionerna.
Headcoachen var betald av Danska simförbundet och TEAM DANMARK.

Aktiviteter för Danska EJM-laget samt B-laget under 91 - 92.

September weekendläger för EJM och B-laget
November weekendläger före Nordiska Juniormästerskapen.
December Nordiska Juniormästerskapen i Sverige.
Januari weekendläger samt Zeeland open för EJM och B-laget.
Februari weekendläger för EJM-laget.
April 8-nationers i Grekland samt weekendläger för EJM och B-laget.
Maj landskamp mot Sverige och sista chansen att bli förhandsnominerad.
Juli Danska mästerskapen samt träningsläger 15 - 30 juli.
Augusti Träningsläger i England 3 - 10/8, anländer till Lees 10/8.

FINLAND

Uppgiftslämnare, Tuija Sandström lagledare på EJM. Uttagningen till EJM var på Finska mästerskapen 25 - 28/6 och på Finska ungdomsmästerskapen veckan efter. För att bli uttagen fordrades att man klarade en tid som räckt till 16:e plats på EJM i Antwerpen. 3 pojkar och 2 flickor klarade dessa krav.
2 tränare och 1 manager har svarat för uppläggning och genomförande av träning och tävling under året. Ett litet eknomiskt stöd har man fått från Finska simförbundet. För övrigt är det föräldrar och klubbar som svarat för ekonomin.

Aktiviteter för Finska EJM-laget under 91 -92.

September möte med aktuella simmare och tränare.
Oktober 3 dagars träningsläger
December Nordiska Juniormästerskapen i Sverige
Januari Finska senior och juniormästerskapen.
Februari 1 veckas läger på lång bana.
April Flernationers

Tester

Under träningslägren har man laktattestat truppen.

FRANKRIKE

Uppgiftslämnare Patricia Quint, Headcoach för ungdomslandslaget och David Serge coach på simcentrat i Marseilles.
Sista chansen att bli uttagen till EJM var på Franska Juniormästerskapen den 14 - 15 Juli. Kvaltiden var satt till 11:e tiden på fjolårets EJM.
Man hade även möjlighet att klara tiden på Franska seniormästerskapen under våren.
Ingen av de 14 flickorna och 15 pojkar som blev uttagna var med på OS.
Ekonomi: De simmare som ligger på simcentra får ekonomiskt stöd via statsbidrag. Det finns 10 simcentra och 7 av dessa hade sina tränare med på EJM

Tester

När det gäller tester så testades de franska simmarna på simcentra 2 ggr/år med följande tester:
- Biomaknisk analys med video.
- Laktattest.
- VO2Max.
- Styrka på land och i vatten.
- Hjärtfrekvens.
- Rörlighet (flexibilitet).

HOLLAND

Uppgiftslämnare Hans Elzerman cheftränare för Holländska ungdomslandslaget. Han är deltidsanställd av förbundet med 10 timmar/vecka.

Uttagningen till EJM skedde på Holländska ungdomsmästerskapen den 10 - 12/7.
Segraren i varje gren kom med om man klarade medeltalet av 16:e plats de 3 senaste åren. 2:an hade på motsvarande sätt 10:e plats de 3 senaste åren på EJM.

Teamsamlingar.
December 3-nationers.
Vintern 6 veckosluts-läger.
April 1 veckas läger före 8-nationers.
Juli Läger efter utagningen 12/7 - EJM.
Under lägret var simmarna 2 ggr sammanlagt 4 dagar.

Tester
Inga tester har förekommit i landslagsregi. Några har laktattestats i klubbregi.

ITALIEN
Uppgiftslämnare Maurizo Coconi cheftränare för ungdomslandslaget t o m EJM 1992. Utagningen till EJM gjordes den 30/7 - 2/8. Man baserade kvaltiden på 8:e tiden vid förra årets EJM. Den som klarade en bättre tid motsvarande 3:e tidigare under 1992 blev förhandsnominerad. De tränare som fick simmare uttagna blev också uttagna att följa med till EJM. Hela simtruppen innehöll 14 flickor, 16 pojkar, 9 tränare 1 manager 2 fysioterapeuter och 1 läkare.
De enda läger som arrangers i landslagsregi var 1 vecka före 8-nationers och 1 vecka före EJM.
Styrketräning med vikter började man inte med förrän simmaren växt färdigt. Däremot användes isokinestiska simbänkar från 13-14 års ålder. Träningstiden under sommarlovet var ca 24 timmar/vecka. Övriga tider ca 16 timmar/vecka.

Tester
De bästa simmarna testades ca 6 ggr/år enligt följande schema.
- Biomekanisk analys
- Antropometri
- Laktattestning
- VO2 max
- Styrka på land och i vatten
- Hjärtfrekvens
- Rörlighet

Som näringstillskott fick simmarna mineraler och vitaminer.

POLEN
Uppgiftlämnare Cezary Sangzug. Uttagningen till EJM-laget gjordes på Polska ungdomsmästerskapen den 11-12/7. Kvaltiden var 8:e på förra årets EJM. 8 pojkar och 6 flickor blev uttagna. 3 veckor före EJM samlades man på ett träningsläger och åkte sedan direkt till Leeds.
Tester genomförs och då endast med de simmare som finns på simcentra.
Styrketräning startar för flickor vid 13-14 år och för pojkar vid ca 16 år. Övrigt:
Polska organisationen för att få fram toppsimmare är ganska intressant då den bygger på ett samarbete med skolan.
1:a året: simskola rygg och crawl, 7 år
2-4 året: simskola bröst och fjäril, 8-10 år
5:e året: om man har talang och lust blir man flyttad till en sportklass.
8:e året: börjar man sedan i ett s.k. mästerskapssimcentra, (gymnasium)
Det finns 5 simcentra i Polen.
16 -17 av Polens bästa pojkar tränar i Mission Viejo i Kalifornien 6 månader varje år. 8 herrar finns på Iowa State University, men ännu inte några flickor.

RUMÄNIEN
Här försökte jag tala med Neculai Aciobanitei. Han var mycket ovillig att lämna några uppgifter, mycket kanske berodde på språksvårigheter. Men även när jag ordnat en tolk, "Pappa Dolama", blev det inte mycket sagt. Det enda han sa var att det finns 25 simcentra i Rumänien och han lovade sända mig ett brev med de uppgifter vi frågade om. Detta har ej kommit i skrivande stund.

SPANIEN
Uppgiftslämnare Jordi Cadens, tränare för det Spanska ungdomslandslaget. Laget togs ut på Spanska ungdomsmästerskapen 16 - 19/7. 12:e tid på förra årets EJM i Antwerpen blev kvaltid. Till laget kvalificerade sig 12 pojkar och 10 flickor.
Prispengar på EJM utgick enligt följande: 1:a plats 1000 US Dollar, 2:a 750 USD, 3:e 600 USD, 4-5 plats 400 USD och 6-8 plats 300 USD.
3 tränare kom från Spanska simförbundet och 2 tränare kom från klubbar.
I Spanien finns det 2 simcentra för seniorlandslaget, 2 simcentra där det finns simmare i alla åldrar samt 12 regionala simcentra.
I år har simmare i EJM åldern samlats för tester 4 ggr.
Testprogrammet var
- Laktattestning
- VO2 max
- Styrka i vattnet
- Smidighet
- Antropometritest

Teamsimlingar under 1992
1 vecka före 8-nationers
läger från den 23/7 - 10/8 för EJM-laget

Styrketräning startar med med i 13 års ålder för flickor med både vikter och maskiner, samt motsvarande för pojkar vid 15 års ålder.

STORBRITANNIEN
Uppgiftslämnare Nike Jube Heacoach för "the youth team".
Uttagningen till EJM-laget skedde på 4 tävlingar under våren. Som kvaltid satte man 8:e tiden på fjolårets EJM i Antwerpen.

Teamsamlingar
Oktober week-end läger
December 3-nationers GBR, NED, GER
Januari Grand Prix
Mars week-end läger
April 8-nationers

Övrigt
Storbritannien var mycket bekymrade över sin dåliga rekrytering, framför allt på flicksidan. Deras 2 bästa flickor vid OS i Barcelona var också de 2 bästa vid OS i Moskva. Detta var något som togs upp vid LENS clinic dagen före tävlingen, där man presenterade ett program för att komma tillrätta med detta. Man har nu också gjort en plan fram till EJM 1993.

TYSKLAND
Uppgiftslämnare huvudtränare för Tyska ungdomslandslaget Niels Bouws som är heltidsanställd av Tyska simförbundet.

Laguttagning
Uttagningen var på Tyska ungdomsmästerskapen den 2-5 Juli. De simmare som klarade 10:e tiden på förra årets EJM blev uttagna. Franziska van Almsick, som också deltog på OS, var förhandsuttagen.

Finansieringshjälp
24 simmare blev uttagna på Tyska ungdomsmästerskapen förra året och har under året fått 100 DEM/månad. Extra pengar har utgått till studiehjälp för den som blivit efter i skolan p g a tävlingar läger, mm. Ledningen som hade 100 DEM/dag samt traktamente bestod av 1 manager 1 chefstränare, 4 tränare, 2 fysioterapeuter och 1 läkare. Chefstränaren väljer övriga tränare men för att komma ifråga måste man ha minst 1 simmare från sin klubb med i truppen.

Lagsamlingar
Oktober 2 dagars test i Leipzig

Dec/jan 10 dagars läger med skidåkning och styrketräning och lätt simträning.
Våren -92 små grupper på internationella tävlingar
4-5/4 uttagning till 8-nationers
18-19/4 8-nationers
Maj 2 dagars test i Leipzig
3-5/7 Tyska ungdomsmästerskapen
26/7-9/8 Träningsläger

Styrketräning

Styrketräningen börjar vid 13-14 år och då endast med maskiner. Vid 14-15 års ålder även med frivikter. Man slutar med styrketräning 4 dagar före mästerskapen.

Toppning

Olika system i väst men ca 10 i öst använde deras gamla beprövade metod, se bilaga 7.

Tester

- Biomekanisk analys
- Laktattestning
- Styrketest i land och vatten
- Smidighet

Man använder sig inte av kostanalyser, då det visar sig att mödrarna inte bryr sig om detta utan lagar sådan mat "far i huset" tycker om.
Däremot får alla simmarna näringssupplement under tävling och träning.

UNGERN

Uppgiftslämnare Selmeci Attila cheftränare för ungdomslandslaget på EJM, i övrigt är han klubbtränare.
Uttagningen skedde på Ungerska ungdomsmästerskapen 4 veckor före EJM. Kvaltiden var 8:e tid på förra årets EJM. En simmare var förhandsnominerad, Agh Oliver, som också deltog på OS. Finansiellt stöd utgår inte till ungdomslandslaget, endast till toppsimmarna som är professionella.
Det var inga läger för EJM-laget men man samlades 2 dagar före avresan för "medicinsk kontroll".

(Den som önskar ytterligare information, bilagor finns om Storbritanniens satsning 1993 o a, kan kontakta Åke Hansson, Simcentrat i Älvsbyn).

HUR TRÄNAR JOE HUDEPOHL OCH JENNY THOMPSON?

Två av USA:s nya stjärnor heter Jenny Thompson och Joe Hudepohl. Deras tränare lämnade vid årets ASCA-konferens i USA en redogörelse för hur de tränat de senaste åren. Torsten Buhre lyssnade och redovisar.

JOE HUDEPOHL

Joe Hudepohl's tränare heter *Jack Simon*. Han var tränare för Cincinnatti Pepsi Marlins fram till sommaren 1992. Följande punkter kan noteras:

1. Framgång kommer endast från hårt och målmedvetet arbete.
   Effektivitet + Styrka = Snabbhet
   Attityd och goda föräldrar
   Mycket, mycket hårt arbete blir FRAMGÅNG

2. Man använde sig av det testprogram som erbjöds från US Swimming i Colorado Springs:
   - Fysiologisk - bekräftade träningsstatusen
   - Mental - positivt
   - Mekanisk - hjälpte att förbättra tekniken.

Med hjälp av de biomekaniska analyserna upptäckte man en felaktig rörelse i slutfasen på vänsterhanden. Problemet var att kraftutvecklingen på vänster hand i förhållande till höger hand var relativt låg. Detta hade att göra med handställningen i slutfasen av draget. Med hjälp av tretaktsandning och distans/armtag drills, rättade man till detta problem. Efter att kontinuerligt ha arbetat med detta, och samtidigt ha kunnat åka till Colorado Springs för utvärdering, fick man ordning på detta problem.

3. Träningsprogrammet:

A.
Inga vikter eller maskiner i landprogrammet.

B.
Endast kroppsövningar, medicinboll och slangar. Som parantes ska sägas att Cincinnatti simmarna var starkare i genomsnitt, åldersmässigt, än övriga landslaget. Detta hävdar Simon beror på att de koncentrerar sig väldigt mycket på att försöka omvandla den styrka de bygger upp på land till styrka i vattnet.

C.
Landprogrammet kördes sex gånger i veckan, tre gånger betonade man kroppen och tre gånger betonade man benen. I slutet av träningsperioden övergick man från att betona uthållighet till att betona snabbhet. Detta genom att bibehålla starttiden, men minska arbetet och öka vilan. Även plyometriska övningar sattes in.

D.
Alltid ett pass om dagen på kortbana.

E.
Säsongen fram till uttagningarna varade i 26 veckor. Dessa var indelade på följande sätt:
1-4 uppbyggnad
5-17 konditions bas/överbelastning
18-25 specifikt arbete
26 uttagningar.

F.
Delen av säsongen mellan uttagningarna och OS var planerad på samma vis. Tyvärr drabbades Joe av körtelfeber 10 veckor innan OS. Men det var ett lindrigt fall och han var tillbaka i vattnet (låg intensitet) redan veckan efter diagnosen.

INTRESSANTA TRÄNINGSDETALJER:

1. Man använder alltid pulsen för att kontrollera arbetsintensiteten.
2. Alltid någon typ av fart i träningen.
3. Då man ska köra specifik farträning görs detta mycket tidigt i passet, varpå man kör en serie på 3-5.000 meter med cirka 140-160 i puls.
4. 1x10.000 m var fjärde vecka däremellan
3. 3.000 eller 5.000 eller 4.000/8.000 medley.
5. Tröskel serier på 3-5.000 meter, eller 50-75 min.
6. Benspark alltid utan platta, endast 25 sprint med platta.
7. Armtag (hyposic) dolme, doughnut, snodd, paddel.
8. Snabbhetsträning 12,5 med paddlar.

SIMON'S SYNPUNKTER:

1. Målsättningen var att simma på 1.46,3, (pers var 1.48,3). Simon trodde, med tanke på de träningsresultat som hade preseterats att Hudepohl skulle kunna simma på 1.45,5.
2. Eftersom Joe är relativt ung (18 år) tog han för mycket intryck av de äldre simmarna och tränade inte på det sätt han borde ha gjort (läs som Simon ville), under de sista 3 veckorna.
3. 4(3x50 start 1.00) start 8.00 mål 1.19 (1.17,2 - 1.16,4), 3x100 start 8.00 mål 51.5 (endast två 50.7 - 50.8)
4. Mycket av Joe's framgång berodde på den goda träningen som han konstant kunde prestera. Antagligen hade det faktum att han på ett väldigt medvetet sätt förändrat sina kostvanor, (från Mr. Big Mac till Herr Hälsofanatiker), mycket med det hela att göra.

JENNY THOMPSON

Mike Parratto har varit Jenn Thompson's tränare sedan hon var i 12-års åldern. Hon är nu 19 år. Endast det sista året har hon tränat för *Richard Quick*, på Stanford University. Quick anser att mycket av hennes framgång ligger i det arbete som Parratto har gjort med Jenny under de senaste sex åren.
Mike Parratto beskrev en del av den träning som Jenny hade gjort under de senaste åren, tillsammans med hennes utveckling. Richard Quick beskrev den träningen som bedrevs pa Stanford under det sista året.

PARRATTO:

"När Jenny var tolv år tog hon ett test (Athlete Motivational Inventory). Dessa är de fem personlighetsdrag som bäst beskrev Jenny i denna ålder:

1. Strävan - självförtroendet bestämmer hur långt denna strävan kan ta en simmare. Det bestämmer vilken utmaningsnivå som idrottspersonen accepterar. Målsättningar är väldigt viktiga.
2. Bestämd - självdisciplin är ett uttryck för denna kvaliteten.
3. Självförtroende - betona bilden man har av sig själv,acceptera sig själv och uttrycka sina åsikter.
4. Känslomässig kontroll - man återhämtar sig snabbt från bakslag.
5. Träningsvillig - inbyggd respekt för tränaren och vilja att lyssna och omsätta hans önskningar."

UTVECKLINGSPERIODER:

1. 1985-86 (åldersklass simmare - nationella mästerskap)
2. 1987-88 (mästerskap - landslag)
3. 1989-92 (landslag - världsrekord)

1. Jenny simmade på Junior Nationals som 12-åring och tog sig till final första gången, samt kvalade till de stora mästerskapen. Mike överöste inte henne med för mycket beröm för tidigt. Detta för att hon inte skulle veta hur bra hon egentligen var och vilka möjligheter hon hade. I denna ålder tävlade hon mycket i alla simsätt och man betonade distansträning, teknikförbättringar och styrkeförbättringar. Mike hade tålamod och ville inte att allting skulle hända så fort som möjligt.

2. Under denna period hade klubben inte möjlighet att använda bassängen förrän väldigt sent i början på varje säsong. Därför körde man under de första 4-5 veckorna på höst och vårsäsong land träning 2.5 timma varje dag. Detta inkluderade löpning, kroppsövningar och medicinboll. 1987 kom Jenny tvåa på inomhusmästerskapen på 50 m fritt (22.8). Hon blev trea på PanAms på 100 m fritt och etta på 50 fritt. Vid varje tredagars tävling simmade hon alltid 9 grenar, försök och final, plus lagkapper. Hon gjorde stora förbättringar på 200 m fritt, rygg, och medley. 1988 började hon med morgonträning. På OS-uttagningarna var hon 9:a på 100 m fritt och 3:a på 50 m fritt.

3. Vid julen 1988 vann Jenny sitt första amerikanska mästerskap.
Distansträningen fortsatte. 1989 förbättrade hon sitt 200 m fritt (2.11 - 2.08 - 2.05 - 2.01,6) under sommarens träning. Detta år var det år då Jenny såg möjligheterna och böriade bygga upp förväntningarna på att eventuellt kvalificera sig till OS 1992.

1990 var ett stagnationsår då det gäller 50 m och 100 m fritt, men man hade möjligheten, genom den gedigna bakgrundsträningen att fokusera framgångarna till andra distanser. Exempelvis vann hon 100 m fjäril på mästerskapen för första gången. Hon simmade fortfarande långa distanser på tävlingarna, (400 medley etc).
Parratto noterade att Jenny behövde mer vila inför de större tävlingarna. Hon kvalade till Öppna Europa-Cupen och VM. 1991 var Jenny fyra på 50 mfritt på VM och snabbast i 4x100 frisimslaget. Men Parratto trodde att hon kunde simma fortare. På våren 1991 hade hon sin bästa träningsperiod någonsin. Hon klarade av nästan alla de utmaningar hon fick. Vid Pan Pacific Games slog hon personligt på 50 m, 200 m fritt och 100 m fjäril, samtidigt som hon hade 56,0 på 100 m fritt. Detta med minimal toppning, för att starta nästa säsong, den Olympiska, så vältränad som möjligt.
Eftersom Jenny tränade på Stanford detta år såg Parratto henne inte mycket, men de talades vid minst en gång i veckan. Oftast var simsnacket avklarat på ett par minuter, sedan pratade de mest om skolan och det sociala livet. Hans roll för Jenny var mer en stöttepelares som hon kunde luta sig emot. Två veckor innan OS-uttagningarna slog hon personliga rekord orakad.

SLUTORD:

Träning är en total process. Om man konstant arbetar på att förbättra alla detaljer så kommer resultaten när utvecklingen av dessa har mognat.

RICHARD QUICK

Planeringen inför OS 1992, började i februari 1991. Då fick alla simmarna reda på hur skolsäsongen var planerad, med träningsläger och tävlingar. Det krävdes att de tog ställning till hur deras träning skulle se ut redan efter NCAA i slutet av mars 1991. Quick poängterade vikten av att komma tillbaka till skolan, i slutet av augusti, så fräsch som möjligt för att kunna tillgodoge sig ett 3 veckors läger på höghöjd (1860 meter). Man hade ytterligare två höghöjdsläger (julen och våren).
Vistelserna i Colorado Springs användes även för testning och genomgångar. Framförallt såg man vilka teknikförbättringar som kunde göras. Då det gäller teknik, speciellt, men även andra delar av den totala träningsbiten har Quick försökt att ta hjälp av så många olika människor som möjligt.
En kille som heter Bill Boomer, kommer in 10 timmar i veckan och arbetar enbart med simmarnas teknik. Uppfinnaren av Zoomers kommer in och tränar med laget en gång i veckan och sedan snackar de simning över en kopp kaffe. Näringsbiten har de fått hjälp av Dr. Barry Sears från Boston och så använder de naturligtvis all den information som de får från ICAR och de kontinuerliga utvärderingarna av

simmarnas fysiska och biomekaniska kapaciteter.

TEKNIK

Följande fem punkter betonas då det gäller frisimstekniken:

1. Låt kroppen rotera runt ryggraden och åk skridsko/skidor på höfterna.
2. Utveckla armfrekvensen genom höftrotationen, m a o låt höftrotationen bestämma tempot på armarna.
3. Håll alltid huvudet i linje med kroppen, lyft aldrig huvudet åt sidan för att andas, utan se till att toppen på huvudet är i linje med ryggraden hela tiden.
4. Behåll rytmen, även vid andning.
5. Start och uppgång från densamma och vändningar kan alltid förbättras.

DRILLS

Dessa olika drills används för att utveckla och förfina de ovannämnda tekniska detaljerna:

1. Benspark på sidan, med ena ögat alltid i vattnet. Denna övning utvecklas sedan till 12 bensparkar på varje sida, sedan rulla, därefter 6. Övningen är hämtad från Matt Biondi och jobbar på höftrotation och huvudposition.
2. Frisim med andning på varje armtag, se ovan. Man arbetar på att skära sig fram i vattnet med hjälp av höftrotationen.
3. Andning på höger sida ner och vänster sida tillbaka. Arbeta på att behålla rytmen.
4. En-arms frisim, med den andra armen vid sidan, höftrotation.
5. Simma med knuten hand. Quick menar om man inte har händerna till hjälp, så roterar man inte höfterna.
6. Skovla övningar
   A. På rygg, rita 8:or åt motsatta håll.
   B. På rygg, rita 8:or åt samma håll.
   C. På rygg, en arm rakt ut från sidan, den andra ovanför huvudet.
   D. På rygg, huvudet högt, repetera första övningen, men med djupare vattenläge.
7. Zoomers sa att tempot på armarna liknar det tempot som används i tävlingsituationen. Vattenläget liknar mer det vattenläge man har när man är toppad.
8. Boxjumps på startkommando, även med vikter.
9. Starta så ofta så möjligt under träningen (cirkelträningen).
10. Ta alltid tid på uppgång från start och vändning.



Då det gäller den simmässiga biten, så är det inte så mycket som skiljer sig ifrån andra träningsprogram. Stanford tränar fem morgonpass i veckan på långbana och fem eftermiddagspass på kortbana. Styrka tre gångor i veckan och kompletterande landträning tre gånger i veckan. Landträningen innehåller en hel del arbete på den "ryska" simbänken. De har delat in träningsäsongen i kondition och specifik (anaerob) träning. Konditionsdelen är uppdelad 80/20 procent aerob/anaerob, i början cirka 8 veckor (inkluderat uppbyggnad), därefter 70/30. Den specifika delen är uppdelad i 60/40. Allting är baserat på pulsen, för att göra varje träningsmoment så specifikt som möjligt. Man försöker alltid att göra någonting snabbt i varje pass. Under konditionsdelen försöker man att behålla snabbheten genom ett cirkelträningsprogram i vattnet. Detta program kör de två gånger i veckan.

CIRKELTRÄNING I VATTNET

Man kör 4 stationer med 20 minuter på varje station och två minuters vila mellan stationerna. De första tre stationerna är alltid inkluderade. De sista två är variationer.

1. Slangar i vattnet. 10x50 start 2.00 sprint åt båda hållen. När simmaren stannar i vattnet, dra sig in till kanten med hjälp av linan. Till en början utan vila vid vändning, därefter öka vilan. Start uppifrån. Under toppningen simmar de endast tillbaka med linan.
2. Vertikal benspark med vikt.
   6x1 min kick, 30 sek skovling med vikt mellan benen. Skovla i olika positioner. Därefter: 20x25 ben med Zoomers start 0.30. Variation, fjärilskick under vattnet, ovanpå etc.
3. Powerrack (viktställ)
   10x1.30
   5 st mellan 12-15 sekunder
   5 st mellan 6-8 sekunder
   mellan varje repetition vändning i mitten av bassängen.
4. 10x20 start 0.40 sprint
   20x20 start 0.20 utan andning
   20x20 start 0.15 sprint
   arbeta på strömlinjeformning i frånskjut, uppgång från frånskjut bibehålla tekniken
5. 2x(2x25 start 0.40 tempo 40 armtag/minut
   2x25 start 0.40 tempo 60 armtag/minut
   2x25 start 0.40 tempo 80 armtag/minut
   2x25 start 0.40 tempo 90-100 armtag/minut
   8x25 start 0.40 tävlingstempo)

Richard Quick försökte att alltid påminna simmarna när det gjorde som mest ont och när det var som hårdast om deras målsättningar.

INTRESSANTA SYNPUNKTER:

1. Båda tränarna övervärderade sina adepters kapacitet
2. Mängden distans/medley träning som båda dessa sprintersimmare har i sin bakgrund.
3. Specifik träning för de olika tävlingsdistanserna
4. Kontinuerlig höghöjdsträning
5. Betoningen av det biomekaniska/tekniken
6. Betoningen på teknikövningar och att de utförs rätt.
7. Användningen av resultaten från ICAR
8. Lite snabbhetsträning varje dag oavsett tidpunkt
9. Cirkelträningen i vattnet, tillvägagångssättet.

OS

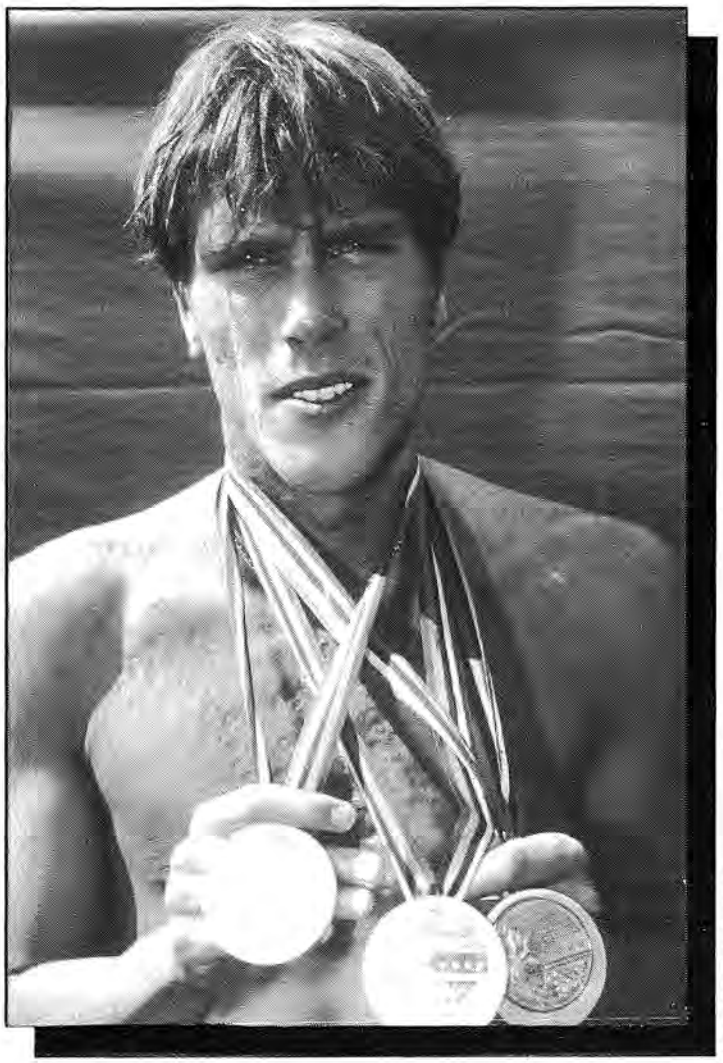
I BARCELONA

1992

Del 2, herrarna

I Simsport 10/92 berättades utförligt om damsimningen vid OS i Barcelona. Här följer den utlovade fortsättningen. Nu om herrarnas framfart i OS-bassängen.

Av Berth Johansson
Foto: Bildbyrån



Anders Holmertz

FRISIM

Grenarna 50 m, 100 m, 200 m och 400 m fritt blev en rysk, (EUN), uppvisning. Den resulterade i ett världsrekord och tre europarekord. Vem hade kunna tro detta för ett år sedan? En kanske ännu större sensation var att USA inte vann en enda individuell guldmedalj i frisim. Detta har aldrig hänt i ett Olypiskt Spel.

På 50 m fritt var frågan; Vem av de båda amerikanerna, Matt Biondi och Tom Jager, skall vinna? Biondi var titelförsvarare från OS i Söul och Jager världsmästare både i Madrid 1986 och Perth 1991. Dessutom världsrekordhållare med 21.81.
Vid EM i Aten 1991 blev TYsklands Nils Rudolph europamästare. Dessutom satte han europarekord med 22.33. De flesta trodde nog att de tre medaljörerna fanns bland dessa. Då hade ingen räknat med Alexandr Popov, den ytterst stilfullt simmande ryssen som i Canet tidigare under året pressat Rudolphs rekord till 22.31.

Popov som inte simmade denna sträcka i Aten, endast trea i den ryska uttagningen, var snabbast i försöken i Barcelona med 22.21, europarekord. Han följdes av Biondi, 22.32 och Jager 22.45. Rudolph var 6:a till final med 22.70. Sista finaltiden var 22.72 mot 23.04 i Söul.
I finalen tog Popov kommandot efter 25 m och vann ohotad på nya europarekordet 21.91 före Biondi, 22.09 och 22.30 för Jager på tredje plats. Fyra blev Peter Williams, Sydafrika med 22.50. Det var första gången sedan OS 1960 i Rom som Sydafrika deltog i OS.
Nils Rudolph slutade sist i finalen med 22.73, placeringen bakom EM-tvåan Gennadi Prigoda, 22.54.
Pär Lindström var ensam svensk simmare på distansen då Joakim Holmqvist ej kunde starta på grund av fotskada. Pär gjorde en mycket stark insats i sin internationella mästerskapsdebut, lagkappsreserv EM 1991, och var mycket nära en finalplats med sina 22.92, 20 hundradelar från 8:e plats. Med den tiden blev han 11:a. I B-finalen tog Pär en 3:e plats med 22.88. Darren Lange, Australien, vann på 22.69.

De tider Pär gjorde är hans andra och tredje på sträckan. Personbästa är från För-OS i Barcelona då han simmade på 22.71.
Nu blev han 7:a bland europeerna och gör han under 22.50, det har han kapacitet för, på EM i Sheffield kan det bli medalj för det var tredje "europatid" i Barcelona, 22.52.

STRONGT GJORT TOMMY

Att påstå att Matt Biondi är världens bäste simmare på 100 m fritt är väl ingen överdrift. Han vann guld vid VM-86, OS-88 och VM-91. Dessutom har han världsrekordet, 48.42. Nu var frågan om han skulle ta sitt fjärde individuella mästerskapsguld på 100 m fritt.
Biondi hade presterat årets bästa tid i världen, 49.17, vid de amerikanska OS-uttagningarna, så det såg ju lovande ut. Men redan efter försöken handlade det bara om en simmare, Alexandr Popov.
Han såg mycket imponerande ut redan i sitt försökslopp, 49.29, efter en för honom snabb öppning, 23.89. I Aten hade han 24.06 vid 50 m när han tangerade Stephan

Carons europarekord 49.18.
Man kunde ana redan iförsöken att Biondi inte skulle ha med utgången att göra när han blev fyra med 49.75. Brasiliens Gustavo Borges överraskade med att ta sig till final som tvåa med 49.49. Sista finaltid blev 50.08, Tommy Werner, jämfört med 50.45 vid OS-88, där Tommy också var 8:e man.
Negativa överraskningar i försöken var EM-tvåan Nils Rudolph, 11:a med 50.29 och EM-trean Giorgio Lamberti, 50.65 och 16:e plats.
I finalen handlade det hela om Popov. Hans 6:e plats vid 50 m, 24.03, Biondi var snabbast ut med 23.30, betydde ingenting för utgången av loppet. Popov vann klart på europarekordet 49.02 och världens näst bästa tid någonsin. Han hade alltså 24.03 och 24.99 på sina två femtior. När Biondi satte sitt världsrekord hade han 23.25 och 25.17.
Borges behöll sin andraplats även i finalen med 49.43, (23.81). Vid första anblicken på resultattavlan fanns Borges inte med. Sedan fick han 49.50. Denna tid ändrades sedan till silvertiden 49.43. Bronset togs av Frankrikes Stephan Caron med 49.50. Bäste amerikan blev Jon Olsen, fyra med 49.51, två hundradelar före Biondi.
Tommy Werner är alltid med i stora mästerskapsfinaler. Så även denna gång. Han simmade in på 6:e plats med 49.63, lika med hans silvertid från VM i Perth. Tommy vände som siste man vid halva sträckan med 24.30 men med sina 25.33 var han näst snabbast "hem" efter Popov.
STRONGT TOMMY!
Vidare kan tilläggas att Werner endast var 20 hundradelar från silvret. Om vi blickar fram emot EM-93 så kan vi konstatera att Tommy var "EM-trea" i Barcelona.
Han har ett EM-brons på 200 m fritt från 1985. Vi vill ha en medalj till Tommy. Nästa år i sheffield.
Denna final på 100 m fritt är den bästa någonsin med sju man under 50 sekunder. Dessutom vann Ricardo Busquets B-finalen på 49.92. Inte mindre än fyra simmare var i final även i Söul för fyra år sedan, Caron, Biondi, Prigoda och Tommy Werner.
Sveriges andre man på sträckan var Håkan Karlsson. Han öppnade hårt, 24.10 och slutade på 50.73. Med det blev han 18:e man. Öppningen kanske var i hårdaste laget för Håkan, som tappade mycket de sista 15 meterna. Han kom sedan tillbaka på ett bra sätt genom att sätta personligt rekord på starten, 50.20, i lagkappsförsöken men mer om detta senare.



"LAMPAN" SLOCKNADE

På 200 m fritt försvann en av favoriterna redan före OS. Italiens Giorgio "Lampan" Lamberti, världsrekordhållare och VM-etta 1991, blev bara sexa i de italienska uttagningarna med 1.53.80. En annan italienare, Massimo Trevisan, noterade då världsårsbästa med 1.48.40 och kom till Barcelona med ett otroligt tryck på sig från sin idrottstokiga nation.
USA:s Joe Hudepohl vann de amerikanska på årets tredje bästa tid i världen, 1.48.70. Så fanns också europamästaren Arthur Wojdat, Polen, med som en av favoriterna, dit man också kunde räkna Finlands Antti Kasvio, världsbäst i år på kort bana, 1.44.14. Det gick att räkna upp fler tänkbara vinnare, bland andra Anders Holmertz. Hans negativa trend kunde ju bara inte hålla i sig. Eller ..?
Anders visade redan i Landskrona att något var på gång. Strax över 1.49 och svenskt rekord på 400 m fritt, 3.48.78, så förhoppningar fanns.
Försökens sjätte heat blev något utöver det vanliga med Holmertz och ryssen Evgeniy Sadovyi i huvudrollerna. Dessa två bjöd upp till en riktig show, till glädje för svenska och ryssar, men också som en chock för många. 1.46.74 för ryssen, 5 hundradelar över världsrekordet och 1.46.76 för Holmertz redan i försöken. Det var mer än en sekund bättre än trean, Pychenko, EUN. Att guldfighten skulle stå mellan Sadovyi och Holmertz var helt klart. Men först lite om försöksloppet.
Anders öppnade snabbt första 50 m men inte för fort. 25.31 mot 25.60 för Sadovyi. Sedan var ställningen densamma vid 100 m, 51.97 mot 52.43. Vid 150 m hade Anders drygat ut ledningen, vände på 1.19.37 mot 1.20.07 för ryssen. Sista längden blev "svettig" med Anders i ledning ända fram till sista "nageln", som det brukar heta. Sadovyi avslutade med 26.67 mot 27.39 för Anders.
Loppen vid För-OS och i Canet på försommaren såg likadana ut, men i dessa lopp hann Sadpvyi inte ifatt Anders
I Barcelona fanns också Tommy Werner i samma heat. Han öppnade mycket starkt med 25.53. Hade sedan 27.45, (52.98), 28.20, (1.21.18) och avslutade med 28.83 med 1.50.01 som sluttid och en 15:e plats. Klart godkänt. Jag tror att Tommy har kapacitet att göra 1.48-1.48.5, kanske till och med ännu bättre. Att han inte gjorde det i Barcelona beror säkert på för få lopp på sträckan.
Senaste "från pall" loppet i mästerskap var 1987, 1.49.87 på startsträckan. Dessemellan simmade han på 1.48.20 inne i laget i Perth. Jag har alltid hävdat att Tommy Werners distans är 200 m och inte 100 m. Det skulle vara mycket intressant om Tommy ville satsa på 200 m till exempelvis EM-93. Han simmade mycket bra på kort bana under vinterns World Cup, bland annat 1.45.89 i Malmö. Så kapacitet för sträckan har han. Inget tvivel om det.
Om Tommy skulle ha gått till final hade det behövts 1.48.65 mot 1.49.28 i Söul, (Anders Holmertz). Av tänkbara finalsimmare "på pappret", hamnade Trevisan på 17:e plats, 1.49.80, EM-trean Roberto Gleria på 9:e plats med 1.49.19 och "långtradaren" Kieren Perkins, Australien, blev 11:a med 1.49.26.

ANDERS VANN SILVER

Om man blev svettig av försöken blev man "sjöblöt" av finalen. Här öppnar Anders Holmertz "stenhårt". Är under världsrekordet vid 50 m, 100 m och 150 m, med Sadovyi i släptåg. Precis som i försöken. Sedan lägger ryssen på benen och avslutar sista 50 m på 26.98 och vinner med 1.46.70, 1 hundradel över Lambertis världsrekord. Holmertz simmar i mål som tvåa med 1.46.86, 27.80 på sista längden. Rubrikerna blev framför allt i den skrivande pressen: "Bara silver för Holmertz".

Jag tycker att Anders gjorde en enorm prestation. Han bevisade för många, men framför allt för sig själv, att han inte var slut som simmare i världseliten. Att i sitt tredje OS ta sin andra silvermedalj och dessutom på världens tredje bästa tid någonsin på distansen, är en BRAGD. Jag tycker inte att Anders förlorade guldet. Han VANN SILVRET!

Finland grejade bronset genom Antti Kasvio som med en stark sista längd, 27.00, simmade från femte till tredje plats. Europamästaren Wojdat hamnade på 4:e plats, med bäste amerikan, Hudepohl först på 5:e. Av 1992 års finalister var det Holmertz och Wojdat som var i final i Söul. Europamästaren för juniorer, britten Paul Palmer vann B-finalen på 1,48,92 så se upp för honom i Sheffield nästa år.

En som förlorade var jag själv som på Oddset hade följande kvartett i mål: Holmertz, Wojdat, Kasvio och Hudepohl. Däremot hade jag inte satt en rubel på Sadovyi.

Några ord om segraren Evgeniy Sadovyi. Det är ingen nykomling. Han vann 400 m fritt i Aten, 3.49.02 och ingick i ryssarnas lag som vann EM-guld på 4x200 m fritt. Första gången man hörde talas om Sadovyi var i samband med EJM 1990 då han vann 400 m fritt på 3.54.26, före Kasvio, 3.56.81. På 200 m var det då den omvända ordningen: Kasvio 1.50.60 och Sadovyi 1.51.21. Men att "droppa" från 1.48.83, EM-fyra 1991, till 1.46.70, är inget man gör varje dag. Frågan är varför han skulle göra det just söndagen den 26 juli i Barcelona.

Här följer tiderna för de tre främsta, samt Lambertis världsrekord:

Sadovyi	Holmertz	Kasvio
25.37	25.05	25.40
56.62, 27.35	51.77, 26.72	53.24, 27.84
1.19.72, 27.10	1.19.06, 27.29	1.20.63, 27.39
1.46.70, 26.98	1.46.88, 27.80	1.47.63, 27.00

Lamberti EM-89

25.14	
52.42	27.28
1.19.74	27.32
1.46.69	26.95

FÖRSTA MEDALJEN

Tre dagar efter 200 m fritt var det så dags för ännu en rysare, 400 m fritt. Ännu en gång med Sadovyi och Holmertz i de ledande rollerna, samt en som inte ville spela någon biroll, världsrekordhållaren Kieren Perkins.

Anders har haft stora svårigheter att lyckas på just 400 m i de stora mästerskapen. Ingen medalj trots flera tappra försök. Vem minns inte OS 1988, då han ledde vid 100 m och 200 m, var tvåa vid 300 m och 8:a i mål. Vid VM i Perth slutade han fyra efter att ha varit trea när 100 m återstod.

Vid OS-kvalet simmade Anders på svenskt rekord, 3.48.78, så nu var det väl dags för medalj.

Anders Holmertz simmade i det femte heatet av sex. Det blev ett riktigt "rövarheat", som resulterade i att fem av de åtta gick till final. Sista finaltid blev 3.51.66, Wojdat. I Söul fyra år tidigare var det bättre klass. Då krävdes 3.50.82 för final.

Anders simning såg oroväckande ut. Han såg stel ut och krängde i sin simning. Vid 300 m vände fem man inom 35 hundradelar med Holmertz på tredje plats och Sadovyi som fyra. I ledning var Australiens Ian Brown.

Här visade Anders riktiga kämpatakter på sista hundra och slutade tvåa i heatet på 3.49.95. Han kom till final som trea. Sadovyi vann heatet på 3.49.37, sista hundra på 56.79, vilket var den näst bästa försökstiden efter Kieren Perkins, som i sista heatet gjorde 3.49.24.

Anders "hundringar": 55.67, 58.21, 58.65 och 57.42. Antti Kasvio blev nia och utslagen på 3.51.74. Han vann sedan B-finalen på 3.50.06. De båda amerikanerna Killon och Jorgensen blev stora besvikelser, 13:e med 3.52.42 respektive 14:e, 3.53.20. Italiens Trevisan missade här som på 200 m, 19:e man med 3.56.35. Hans årsbästa är 3.51.55. På 400 m startade också Christer Wallin, men här var det liksom "dagen efter" för honom. 36:a på 4.02.14, mer än fem sekunder från personbästa. Wallin är ursäktad för "hans lopp" gick två dagar tidigare: 4x200 m fritt.

Finalen liknade den på 200 m fritt. Anders tog kommandot och Perkins, Sadovyi och EM-tvåan Wojdat hängde på. Vid 100 m var Anders i knapp ledning, 18 hundradelar. Sedan ryckte han upp mot 200 m, 42 hundradelar, behöll avståndet upp till 300 m. Vid 350 m vände de tre förstnämnda i stort sett lika, med polacken en halv sekund efter.

Sista 50 m blev en enorm kamp mellan Sadovyi och Perkins om guldet. Ryssen avgjorde till sin fördel med 16 hundradelar och vann på nya världsrekordet 3.45.00. Han gjorde osannolika 25.9 på sista längden. Perkins var också under sitt gamla rekord, 3.46.67, och noterade nu 3.45.16.

Holmertz höll undan, ja han till och med ökade avståndet till Wojdat och bärgade därmed bronset på nya svenska rekordet 3.46.77, före polacken som fick 3.48.10. Anders tid är den tredje bästa någonsin. Klassen på övriga finalister var också



Evgeniy Sadovyi

hög. Alla åtta under 3.50.
Precis som på 200 m var Holmertz och Wojdat ensamma om att simma final både i Söul och Barcelona på distansen. Anders Holmertz startade i två individuella grenar och kunde summera: 1 silver, 1 brons och 2 svenska rekord. Detta kan sammanfattas med ett ord: FANTASTISKT.
Här följer tiderna för de fyra bästa

Sadovyi	
54.51	
1.52.74	58.23
2.50.38	57.64
3.45.00	54.62
Perkins	
54.66	
1.52.6	1 57.95
2.50.54	57.87
3.45.16	54.62
Holmertz	
54.43	
1.52.19	57.76
2.49.88	57.69
3.46.67	56.89
Wojdat	
54.88	
1.52.80	57.92
2.50.62	57.82
3.48.10	57.48

SVAGT USA

1500 m loppet vid senaste VM var en tuff uppgörelse mellan Joerg Hoffman, 14.50.36 och världsrekord, och Kieren Perkins, 14.50.58. Visserligen blev Hoffman europamästare i Aten 1991, 15.02.57, men Perkins hade under norra halvklotets vintersäsong visat mycket hög klass genom att sätta världsrekord, 14.48.40. Dessutom har han noterat rekord även på kort bana. 14.32.40.
Att Perkins skulle vinna i Barcelona stod helt klart. Ännu mer efter hans fina simning på 400 m. Frågan var bara hur mycket han skulle slå världsrekordet med.
Det blev med 4.52 sekunder och sluttiden 14.43.48, ett snitt på 58.90. Perkins landsman Glen Housman tog en säker silvermedalj med 14.55.29 följd av Hoffman på 15.02.29. Han såg till att den "ständige tvåan" Stefan Pfeiffer inte fick någon medalj i sitt sista internationella mästerskap.
Klassen på 1500 m var inte speciellt hög, eller vad sägs om 15.21.23 för final mot 15.16.99 i Söul. Liksom på 400 m var USA-simmarnas insats minst sagt dålig. Frostad blev 7:e man på 15.19.41 och den normalt bäste, Killion, hamnade på 13:e plats med 15.27.49 efter ett årsbästa på 15.07.21.

Här följer Perkins mellantider:

100 m	55.30	
200 m	1.53.64	58.34
300 m	2.52.61	58.97
400 m	3.51.59	58.98
500 m	4.50.59	59.00
600 m	5.49.67	59.08
700 m	6.49.00	59.33
800 m	7.48.27	59.27
900 m	8.47.43	59.16
1000 m	9.46.91	59.48
1100 m	10.46.28	59.37
1200 m	11.45.86	59.58
1300 m	12.46.23	1.00.37
1400 m	13.45.97	59.74
1500 m	14.43.48	57.51



Martin Lopez- Zubero

RYGGSIM

BRA KLASS PÅ 100

I herrarnas 100 m rygg fanns det en storfavorit, USA:s Jeff Rouse, världsrekordhållare, 53.93 och VM-etta 1991 på distansen. Rouse är den ende i världen, före Barcelona, som simmat under 54.50. Han var för övrigt nära sitt eget rekord vid de amerikanska OS-uttagningarna med 54.07. Vid dessa tävlingar i Indianapolis noterades den förre rekordmannen Dave Berkoff för 54.65, årets näst bästa tid i världen. Dessa två var före OS de enda som under året simmat under 55.0.
På tredje plats i rankingen återfanns bäste

europe, fransmannen och EM-trean Franck Schott, 55.18. Kanadas Mark Tewksbury, VM-tvåa, hade noterats för 55.19 vid de kanadensiska mästerskapen och dessutom skulle säkert hemmaidolen Martin Lopez-Zubero, EM-etta 1991, vara en medaljkandidat.
Vid OS i Söul slog Berkoff världsrekord i försöken med 54.51 i 100 m "undervattensim", som man kunde kalla ryggsimmet för under Söul-OS. Vissa simmare fjärilkickade på rygg ända upp till 40 meter. Detta undervattensim förbjöds, som tur var, efter OS. Finalen i Söul vanns sedan sensationellt av den japanske "ubåten" Daichi Suzuki på 55.05 före storfavoriten Berkoff, 55.18, trots att amerikanen hade en ledning med en halv sekund vid 50 m.
Denna gång 1992 skulle väl favoriten Rouse vinna ...eller?
Amerikanen var programenligt försökssnabbast med 54.63, (26.62), följd av Mark Tewksbury, 54.75, som inte bara satte kanadensiskt rekord utan också kämpade ner Berkoff i sitt heat. Berkoff fick 54.84 och var trea till final.
Det var bra klass i grenen, 56.03 till final mot 56.45 i Söul. Sista finalplats togs av Dirk Richter, född 1964, som debuterade i internationella mästerskap vid EM 1981 i Split. Året efter blev Richter världsmästare i Guyaquil på 55.95. Snacka om "Still going strong".



Jan Bidrman

RUDI KOMMER IGEN

Första 50 m i finalen flöt programenligt. Rouse var i klar ledning med 26.06 följd av Tewksbury 26.39 och Berkoff 26.47. 15 m före målgång verkade segern klar för Rouse men då hände något. Tewksbury kom med rasande fart och med ens verkade Rouse "dö".
När kanadensaren tittade upp trodde han inte sina ögon. Han var segrare och olympisk mästare på 53.98, 6 hundradelar före Rouse. Denna guldmedalj är den sympatiske Mark Tewksbury verkligen värd. Han har dominerat World Cup tävlingarna i flera år och tycker Malmö Simallians är världens bäste tävlingsarrangör. Vidare har han världsrekorden i kort bassäng på 50 m, 24.79 och 100 m 52.50.

Tewksbury pressade sitt nationsrekord under tävlingarnas gång från 55.19 till 53.98, snacka om lyft. Dave Berkoff grejade bronset med 54.78 före din vilt spurtande spanjoren Martin Lopez-Zubero, 54.96.
Svensk representant på 100 m rygg var Rudi Dollmayer, som hamnade på 37:e plats med 58.26. Det är han säkert mycket missnöjd med. Han hade säkert siktat på att radera ut Bengt Barons svenska rekord, 56 53 guldtiden från Moskva-OS 1980. Att Rudi har kapacitet för detta är helt klart. Han var på gång redan förra året i sin "come back", med sina 57.70 på SM. Detta följde han upp med att bli tvåa på World Cup i Malmö i vintras på kort bana. Han noterade då 53.97, svenskt rekord och världens femte tid någonsin. Då vann förresten Mark Tewksbury på 53.59.
Men har man siktet inställt på under 56.5 på OS vilket Rudi bör ha haft, kan man enligt min mening inte en månad före OS simma distansen på 1.01.12. Den landskronatiden borde ha legat omkring 58.0. Snart drar det ihop sig till Sprint-EM på kort bana. Då tillhör säkert Dollmayer segeraspiranterna på 50 m rygg, europarekordhållare som han är med sina 25.01.

STARKT SPANSKT SLUT

PÅ 200 m rygg skulle bara hemmafavoriten, världsmästaren, europamästaren och världsrekordhållaren Martin Lopez-Zubero vinna. Han höll för trycket, inför den spanska drottningen och av den fanatiska hemmapubliken bars han fram och vann guldet på 1.58.47. Han var snabbast också i försöken med 1.59.22.
Men det satt hårt åt. Han var sjua vid 50 m, 28.61, fortfarande sjua vid 100 m, 58.86, här ledde ryssen, EM-tvåan och VM.trean Valdimir Selkov med 58.12 före japanen Hajimi Itoi, 58.31. Vid 150 m hade japanen ryckt åt sig ledningen och vände på 1.28.75 före Selkov, 1.29.09 med Lopez-Zubero nu på tredje plats, 1.29.15. På sista 50 m hade som väntat ingen något att sätta emot spanjoren och segermarginalen blev 40 hundradelar före Selkov som fick 1.58.87. Bronset gick till en vilt sluggande Stefano Battistelli, Italien, 1.59.40. Battistelli, som var VM-tvåa 1991, hade 29.18 på sista längden. Itoi blev fyra med 1.59.52.
Martin Lopez-Zuberos splittar var: 28.61 - 30.25 - 30.29 - 29.32.
Åttonde plats till final var 2.00.50 och sju man simmade under 2.00. Vid OS 1988 behövdes bara 2.02.26 för final. Ännu mer anmärkningsvärt är att vid VM i Perth var bästa försökstid 2.00.73. Denna tid hade inte räckt till final i Barcelona.
Före OS var två amerikaner i världstopp vad gäller bästatider 1992. Royce Sharp var världsbäst på 1.58.66 men misslyckades i OS och hamnade på 11:e plats med 2.00.97. Den andre USA-simmaren var Tripp Schwenk. Han lyckades i alla fall ta sig till final där han blev femma med 1.59.73. Hans årsbästa före OS var 1.58.97.

BRÖSTSIM

AUSTRALIEN ÖVERRASKAR

Vid OS i Söul vanns de båda bröstsimsdistanserna av Adrian Moorhouse, Storbritannien, på 1.02.04 och Jozsef Szabo, Ungern, på 2.13.52. På 100 m var ungraren Guttler sensationell tvåa, 1 hundradel after Moorhouse och britten Gillingham tog silvret på 200 m. Alltså Storbritannien och Ungern på första och andra plats på båda distanserna. Skulle det bli likadant 1992?. Chansen var ganska stor med simmare som Moorhouse, Gillingham, Rozsa och Guttler på plats i Barcelona.

Men det fanns fler segeraspiranter på 100 m. Förutom de båda nämnda, amerikanen Nelson Dieberl, som noterade 1.01.40 vid de amerikanska OS-uttagningarna. Med den tiden raderade han ut Steve Lundqvists amerikanska rekord på 1.01.65 från OS 1984. Vidare kunde ryssarna Volkov och Ivanov räknas till medaljaspiranterna på denna sträcka. Gillingham hade i maj noterat 1.01.33, endast 4 hundradelar över Rozsas världsrekord och åtta man hade före OS simmat under 1.02.

Snabbast i försöken var Volkov med 1.01.74, efter en kanonöppning på 28.69. Japanen Akira Hayashi var mycket överraskande andre man på 1.01.76. Hayashi stod förresten och "sov" på startpallen och vände som femma vid 50 m med 29.58 i sitt försöksheat. Mellan de fyra främsta efter försöken skilde 7 hundradelar och sista finaltid var 1.02.25, Rozsa. OS-tvåan 1988, Guttler, var närmast utanför med 1.02.28. Vid OS 1988 räckte 1.03.08 till final.

En negativ överraskning var också Italiens Minervini, VM och EM-trea, som blev 16:e man på 1.03.23. Både vid VM i Perth och vid EM i Aten var medaljörerna: Rozsa, Moorhouse och Minervini, i den ordningen, båda gångerna.

I finalen i Barcelona var det dubbelt ryskt vid 50 m. Volkov ledde, 28.89 före Ivanov, 28.98 och på tredje plats passerade Diebel på 29.09. Favoriten Norbert Rozsa hade samma tid vid vändningen och japanen Hayashi var långsammare än i försöken, 29.73. Detta trots att han denna gång fick en alldeles utmärkt start.

När Rozsa satte sitt världsrekord i Aten var passeringen vid 50 m 28.67, så rekordet var nu inte i någon direkt fara.

Amerikanen Diebel avancerade två placeringar på "hemvägen" och vann på 1.01.50 före Rozsa, 1.01.68. Australiens Phil Rogers kom från ingenstans och tog mycket överraskande bronset med 1.01.76. Innan OS hade Rogers som sin främsta merit en seger i B-finalen på hemmaplan vid VM i Perth på 1.02.87. Hayashi tog en 4:e plats med 1.01.86 och de båda ryssarna "åkte kana" genom fältet och slutade 5:a, Ivanov och 6:a, Volkov. Britterna Gillingham och Moorhouse stod inte att känna igen. De hamnade näst sist och sist i finalen med 1.02.32 respektive 1.02.33.

Gillinghams bästa distans har alltid varit 200 m, trots 1.01.33 i våras. Han tog också en halv revansch senare i veckan. Guttler vann B-finalen på 1.01.84. Det hade räckt till 4:e plats i A-finalen.

HÖG KLASS PÅ 200

Mike Barrowman, USA, var en mindre sensation när han satte sitt första världsrekord, 2.11.53, på 200 m bröst i samband med Goodwill Games 1990 trots att han var OS-fyra 1988. När han sedan vann VM i Perth med världsrekordet 2.11.23, var frågan bara när han skulle simma under 2.10. I juli 1991 förbättrade han sitt rekord till 2.10.60. Skulle det nu vara dags för Barrowman att bli historisk i Barcelona?

Han imponerade verkligen i försöken med att vara klart snabbast med 2.11.48; 30.35 - 33.79 - 33.52 - 33.82, före Rozsa, 2.12.95 och med Nick Gillingham som försökstrea, 2.13.42. Dessa tre blev också huvudaktörer i finalen. Sista man till denna final var OS-trean från Söul, Sergio Lopez, med 2.14.68. Han simmade sedan upp sig till 4:e plats i finalen.

I denna gren har det hänt mycket på fyra år eller vad sägs om 2.17.15 för final 1988. Denna tid hade bara räckt till 20:e plats i Barcelona.

Redan efter 50 m i finalen var Barrowman,

Din Badmössa med eget namn!

Vi trycker i svart på valfri badmössa

☐ Ja tack, skicka mig 3 badmössor i färgerna

1) ..... 2) ..... 3) .....

med namnet .....

Pris 120:- + postförskottsavg. Fraktfritt vid förskottsbetalning. Lev. tid ca 5 veckor.

☐ Skicka mig Swim Shop katalogen

☐ Skicka mig Baby och Småbarnssimnings katalogen

Namn: .....

Adress: .....

Postnr: ..... Postadress: .....

Tel: .....

Frankeras ej
mottagaren
betalar portot

SWIM SHOP

SVARSPOST
650232300
685 00 TORSBY

Rozsa och Gillingham i särklass. Passertiden för amerikanen, 30.43 var 31 hundradelar sämre än i rekordloppet. Både vid 100 m och 150 m var Barrowman fortfarande efter sitt rekord, 1.03.91, (1.03.69), respektive 1.37.12, (1.36.99), men han avslutade starkt med 33.04 och noterade 2.10.16. Nytt världsrekord och OS-guld.

Det blev en stenhård kamp om silvret och europarekordet mellan ungraren och britten. Rozsa drog det längsta stråt och tog andraplatsen med 2.11.23, 30.69 - 33.76 - 33.42 - 33.36, före Gillingham på 2.11.29, 33.57 - 33.53 - 33.59 - 33.60. Det var samma "pall" också vid VM i Perth. Spanjoren Lopez simmade in på fjärde plats med 2.13.29.

Vilka av de bättre simmarna missade finalen? Jo, främst amerikanen Roque Santos, som för övrigt besegrade Barrowman i OS-uttagningarna. Han noterade då 2.13.50 och fick nu 2.14.71 och blev 9:a. Hemmasimmaren Joaquin Fernandez, finalist både vid VM-91 och EM-91, fick 2.14.93 vilket "bara" räckte till 10:e plats. EM-tvåan från Bonn 1989, Gary O'Toole, Irland, blev bara 20:e man på 2.17.66. För att ytterligare belysa den höga klassen på grenen; Norrmannen Börje Mörk blev 26:e man med 2.19.11.

FJÄRILSIM

"I LOVE SPAIN"

När Anthony Nesty från Surinam vann OS-guld på 100 m fjäril i Söul för fyra år sedan var det en stor sensation. Han slog då Matt Biondi med 1 hundradel och noterade 53.00, vilket fortfarande är den näst bästa tiden någonsin efter Pablo Morales, USA, 52.84.

Vid VM i Perth följde Nesty upp med att vinna distansen på 53.29, nu 2 hundradelar före tvåan Michael Gross, Tyskland. Därför borde det vara upplagt för ännu ett guld för surinamsimmaren i Barcelona. Världsrekordhållaren och VM-ettan från 1986 i Madrid, amerikanen Pablo Morales gjorde en sensationell come-back i samband med OS-kvalet som han vann på 54.05, världsårsbästa före OS. Morales "försvann" efter VM 1986. Misslyckades att kvala in till både OS-88 och VM-91. Bäste europe under 1991 var ryssen Vladislav Kulikov, VM-trea och EM-etta. Dessa tre tillsammans med specialisten på 200 m, USA:s Melvin Stewart, var de starkaste medaljkandidaterna innan OS. Efter försöken i Barcelona sällade sig polacken Rafal Szukala till denna skara. Han vann EM 1989. Sedan tränade han tillsammans med Christer Wallin i Mölndal under ledning av Werner Urbanski. Szukala noterade andra tid i försöken med 53.60, (25.48), efter Morales 53.59, (25.00), med Nesty som trea på 53.89, (25.29). Siste man till final var Stewart med 54.26. 54.44 var sista finaltid i Söul.

Bland de utslagna kan nämnas fransmannen Bruno Gutzeit, EM-tåva 1989 och segrare på distansen vid World Cup i Malmö, nu nia med 54.35. Jani Sievinen blev tolva med personbästa 54.57. Här deltog också Rudi Dollmayer som noterade 57.27 vilket räckte till 47:e plats.

Pablo Morales chans att vinna finalen låg i en snabb öppning första längden och det blev det också, 24.76 jämfört med 24.59 när han satte världsrekord 1986. När Jan Karlsson i Landskrona i somras satte sitt världsrekord på 50 m noterade han 24.33. Efter Morales var det sedan ryskt med Khnykin, 25.06 och Kulikov, 25.33. Nesty var fyra på 25.33 och Szukala sexa med öppningen 25.44. Sedan var frågan när Nesty skulle komma ifatt och förbi de andra. För det skulle han väl göra?

Nja, han var inte riktigt i samma form som tidigare år utan slutade som trea på 53.41. Den som svarade för upphämtningen på "hemvägen" var Szukala som passerade en efter en och sånär hann ifatt också Morales. Dock kunde amerikanen sätta händerna först i kaklet och får sitt efterlängtade OS-guld. Segermarginalen blev 3 hundradelar, 53.32 mot 53.35 för polacken. Vid presskonferensen efteråt sa Morales: "I love Spain".

Tacka för det. Seger vid VM i Madrid och nu seger igen i Barcelona.

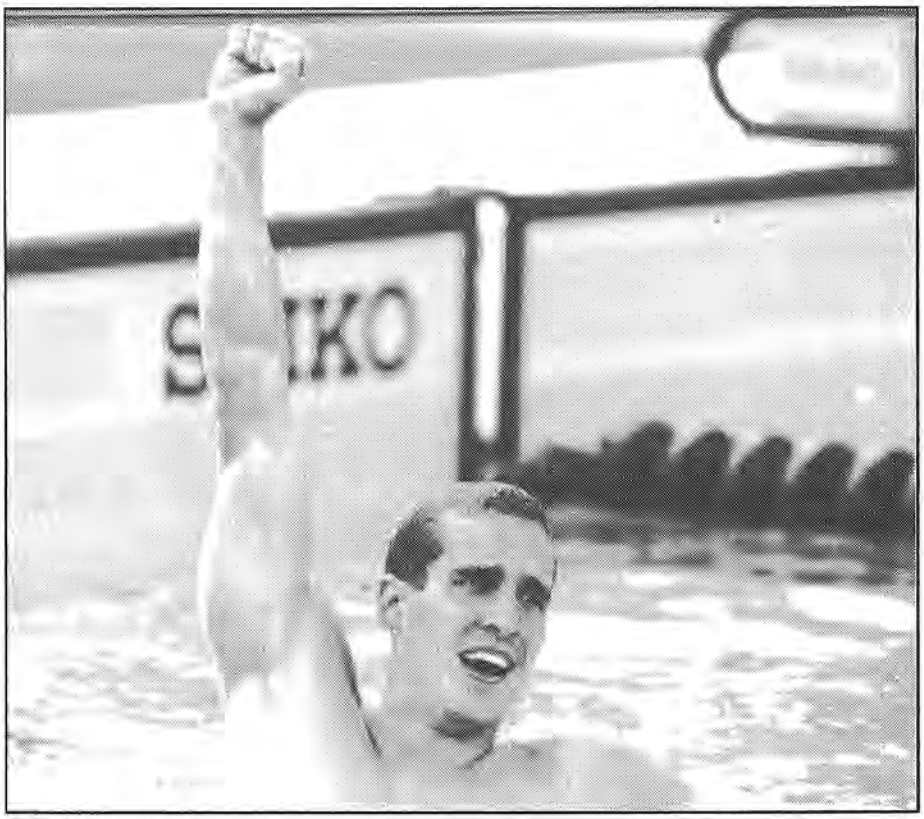
UNDER 2 MIN FÖR FINAL

En given segrare på 200 m var USA:s Melvin Stewart som vid OS-uttagningarna var nära sitt världsrekord, 1.55.69, genom att notera 1.55.72. Stewart hade vid senaste VM i Perth en hård fight med Michael Gross, vilket resulterade i ovan nämnda världsrekord.

Fransmannen och regerande europamästaren Franck Esposito var på pappret den ende tänkbare konkurrenten till guldet. Esposito hade under World Cup tävlingarna i Paris i februari noterat



Pablo Morales



Mike Barrowman

1.54.67, världsrekord i kort bassäng.
I försöken visade Stewart att guldet var vikt för honom med bästa tiden, 1.56.99 efter 26.09, 55.63 och 1.25.92 i poassertider. Tvåa i försöken var den unge Danyon Loader, född 1975 på Nya Zeeland, 1.58.15, följd av Esposito med 1.58.75. Loader vann denna sträcka vid World Cup i Malmö.
För första gången krävdes under två minuter för final, 1.59.96. I Söul behövdes 2.00.17. Några som missade finalen var amerikanen och medleyspecialisten Dave Wharton, årsbästa med 1.59.66, nu tolva på 2.00.84. Vidare EM-trean fransmannen Christophe Bordeau som noterade 2.01.99 vilket räckte till 25:e plats.
Finalen blev sedan en kamp mellan Stewart och hans världsrekord. Här följer hans mellantider med världsrekordloppet inom parentes: 25.97, (26.34), 55.32, (55.60), 1.25.32, (1.25.44). Passertiden vid 150 m var alltså 12 hundradelar snabbare än i rekordloppet från Orlando 1986.
Men Stewarts hårda öppning, framför allt första 50 m, straffade sig på sista längden, 30.94 på hemgången och 1.56.26 i sluttid. Men ett olympiskt guld blev det för den 24-årige amerikanen. Efter Stewart blev ordningen densamma som i försöken d v s Loader tog silvret på 1.57.93 och bronmedaljen gick till Esposito med 1.58.61.

Vår polske vän Szukala avslutade sin fjärilsvecka i detta Barcelona-OS med att bli 4:a på 1.58.89.

MEDLEY

JANS SISTA START

Herrarnas 200 m medley simmades tävlingarnas sista dag. Frågan var om de senaste årens store medleydominant, ungraren Tamas Darnyi, skulle ta sin 14:e raka seger i internationella mästerskap, OS, VM och EM, sedan debuten vid EM 1985 i Sofia. Han lyckades men det satt hårt åt.
Vid 150 m i finalen var Darnyi inte bättre än fyra men med en enorm avslutning på 27.53 vann han på 2.00.76, 1.41 sekunder över sitt världsrekord från VM i Perth. På andra plats kom Greg Burgess, USA, med 2.00.97 och ungraren Attila Czene blev trea med 2.01.00.
Tamas Darnyi har således vunnit både 200 m och 400 m medley i alla de sju internationella mästerskap han ställt upp i. Han avstod EM 1991. Totalt har det blivit 6 EM-guld, 4 VM-guld och 4 OS-guld. En enorm prestation.
Darnyis splittar i finalen var: 27.10 - 30.86 - 35.27 - 27.53. Burgess hade 27.06 - 30.51 - 35.21 - 28.19. Trea blev alltså Darnyis landsman Czene född 1974 och fyra kom Finlands Jani Sievinen också han född 1974, på 2.01.28. Han var snabbast i försöken med 2.01.18 med Darnyi som tvåa. Är det dessa två, Czene och Sievinen som kommer att dominera medleyn de kommande åren? Jag tippar det när nu Darnyi lägger "badbyxorna på hyllan".
Här följer deras 50:or med Czenes först: 27.10 - 30.45 - 35.20 - 28.25.
Sievinen: 26.53 - 31.14 - 35.00 - 28.51.
Här gjorde Jan Bidrman sin sista internationella start. Han fick 2.04.10 som skulle räckt till 14:e plats men han blev tyvärr diskvalificerad. Jan hade tidigare i veckan gjort en storstilad insats på 400 m medley, (se nedan), så han kan vara mycket nöjd med sin OS-insats.
Om Bidman hade tänkt sig simma i kvällens final, så hade han varit tvungen att förbättra sitt svenska rekord från 2.03.05 till 2.02.74. Så tufft var det i denna gren. Om man jämför med OS-88 var sista finaltid då 2.04.31.
En som misslyckades i denna gren var europamästaren från Danmark, Lars Sörensen. Han var endast 15:e man på morgonen med 2.04.65. Tyskland hade anmält Josef Hladky, 30 år och EM-trea på sträckan 1989. Här var han verkligen "gammal", 32:a med 2.07.18. Av övriga kända simmare som ej nådde finalen kan nämnas Luca Sacchi, Italien som nådde 2.03.54 och 11:e plats i resultatlistan.

DARNYI IGEN

Medleysträckorna inleddes med 400 m den andra tävlingsdagen i Barcelona. Italienaren Luca Sacchi, som simmar i "grå" badmössa, vann EM förra året på 4.17.81 och i vintras satte han världsrekord i kort bana med 4.08.77. Var han med detta favorit till guldet? Nej. "Winner and olympic champion in 400 m medley, Tamas Darnyi", hade speakern säkert övat in sedan länge.
Världsrekordhållaren från Ungern skulle inte ge många tioöringar på Oddset.
Senast i Perth satte Darnyi ett fantastiskt världsrekord med 4.12.36 efter splittarna: 59.10 - 1.03.47 - 1.12.15 - 57.64. Många undrade om han skulle komma ner på dessa tider i Barcelona. Han hade avstått EM 1991 i Aten för att "ladda batterierna" inför OS.
Allvarligaste konkurrenten till Darnyi, vid sidan av Sacchi, skulle bli USA:s Eric Namesnik om man såg till uppnådda tider under året. Han hade klockats för 4.15.60 vid de amerikanska uttagningarna. Nu

var han snabbast i försöken med 4.17.75 följd av Darnyi, 4.18.34 och tysken Patrick Kühl, 4.18.68. Den andre amerikanen, Dave Wharton, tog sista finalplats med 4.20.73 att jämföras med Söul då det räckte med 4.23.37 för en finalplats.
Finalen blev sedan en tuff uppgörelse mellan Darnyi och Namesnik. De båda följdes åt upp till 300 m där det skilde 22 hundradelar till Darnyis fördel. Sedan tog ungraren fram det lilla extra på frisimmet och vann på 4.14.23, före Namesnik, 4.15.57. Bronset gick till Sacchi som simmade på personbästa, 4.16.34.
Här är de tre medaljörernas "hundringar". Darnyi: 59.82 - 1.04.33 - 1.12.48 - 57.60. Namesnik: 59.86 - 1.04.20 - 1.12.79 - 58.72. Sacchi: 59.90 - 1.06.54 - 1.11.30 - 58.60. Sedan följde på 4:e plats Wharton med 4.17.26. Han hade snabbaste frisimmet av alla i finalfältet med 57.27.
Vi hade vissa förhoppningar om en finalplats för Jan Bidrman. Han gjorde en mycket fin simning som resulterade i svenskt rekord med 4.22.96, en putsning av hans tidigare rekord med 8 hundradelar. Den tiden räckte till 13:e plats och en B-final. Här är Jans splittar med det gamla rekordet inom parentes: 1.00.01, (59.30) - 1.07.89, (1.07.36) - 1.14.10, (1.14.45) - 1.00.96, (1.02.03).
Sedan i B-finalen hamnade Jan på 7:e plats med 4.23.52, en fullt godkänd insats. Det måste ha varit en härlig känsla för Jan att få simma ett OS för Sverige. Jag tänker tillbaka på Söul 1988 då han var anmäld och på plats i OS-byn. Dagarna innan tävlingarna skulle starta fick Jan beskedet: "Tjeckerna gkodkänner inte att du startar för Sverige i OS".
Så Jan Bidrman fick lämna OS och OS-byn den gången. Förutom detta OS i Barcelona har Jan simmat EM 1989, 7:a på 200 m och VM 1991, 6:a på 200 m. Vidare har han varit europarekordhållare på 400 m medley, 4.12.97 i kort bassäng och slagit åtskilliga svenska rekord.
Svensk simning ber att få tacka dig Jan Bidrman, för dina insatser både i bassängen och "off pool". Du har verkligen varit ett fint föredöme för svensk simmarungdom.



Luca Sacchi och Tamas Darnyi.

LAGKAPPERNA

VEM PÅ SISTA?

Jag börjar med det bästa först, 4x200 m fritt, som blev något utöver det vanliga för svensk del. Varje år har man sagt: "Om vi hade en fjärde man skulle vi ta medalj på fyra-gånger-två", som grenen brukar kallas.
Inför detta OS såg det ut som vanligt. Tre man mellan 1.48-1.50 och så sent som vid kvalet i Landskrona hade Sverige en fjärde man på 1.52.5-1.53.5. Det blev ett huvudbry för förbundskapten Chrunak att välja "komplement" till Holmertz, Werner och Wallin. Men det blev Lars Frölander som fick förtroendet att ingå i försökslaget.
Vid förra årets EM låg Holmertz och Werner hemma på hoteller och laddade för finalen i denna lagkapp när de andra simmade försök. Vad som hände då vet de flesta. Svenskarna blev nia och hamnade utanför final. Nu kändes det tryggare, framför allt med Anders Holmertz på sista sträckan. Cirka 7.25 räcker säkert till final. Det skulle väl inte vara några problem för killarna.
Nej, det blev inga som helst problem. Man satt helt stum framför TV:n. De "slog av" USA. Är det sant? Jo det var det. Den som gjorde mig stum var Lars Frölander, den unge dalmasen, (landskapspatriot som man är), som från ett personbästa från startpall på 1.52.97, går i på andra sträckan och gör 1.50.13. Otroligt. Både Tommy Werner och Christer Wallin genomförde sina sträckor på ett förtroendeingivande sätt och det går inte att sluta imponeras av Anders Holmertz som på sista sträckan "badar" på 1.50.15.
Heatsegern blir svensk med tiden 7.20.03. (Sträcktider se nedan). USA blev tvåa på 7.23.70 och sedan kämpar Italien, genom Battistelli på sista, ned Kanada och blir trea i heatet på 7.25.53 vilket räcker för att ta sista finalplatsen. Kanada blir första lag utanför finalen med 7.25.61. För fyra år sedan var Kanada 8:a till final med 7.26.28. Ryssarna, EUN, var försöksbäst, utan Sadovyi, med 7.17.65 med tyskarna som tvåa, 7.18.21. Sverige blev trea til final med 7.20.03.
Inför finalen var spekulationerna: "Ryssarna vinner lätt med USA som lika klar tvåa. Sedan skulle striden om bronset stå mellan Tyskland, Italien, (Lamberti och Trevisan in i finallaget) och Sverige. Nu var frågan hur den svenska sträckordningen skulle bli. Wallin på första och Holmertz på sista var väl solklart. Men



Hans Chrunak måste ha tömt ismaskinen helt för han hade alla isbitarna i magen när han satte Lars Frölander på sista sträckan.

EN BRAGD SOM 1962

Det blev en lagkapp som i alla fall jag får svårt att glömma. vilken gastkramning. Svenskarna hade fått bana tre, intill ryssarna och amerikanerna hade på grund av sitt dåliga försökslopp bana sju.

Det blev enmycket jämn förstasträcka. Sex lag växlade inom 48 hundradelar med Wallin som 6:a med nya personbästa, 1.49.69. Snyggt jobbat. I ledning var Storbritanniens Paul Palmer med 1.49.21, USA var 4:a och EUN växlade som 5:a.

På andra sträckan blev det en vild kamp mellan Holmertz och ryssen Pychnenko. Den senare måste fått en "Lidnersk knäpp". Han öppnade på 50.71 mot Anders 51.04. Dock är Holmertz grymt stark och kunde ge Sverige ledningen efter två sträckor med 28 hundradelars marginal. Anders sträcktid, 1.46.18, är den näst bästa någonsin efter Lambertis 1.45.53 från EM 1989.

Marginalen ner till USA och Tyskland är 2 sekunder efter två sträckor.

Detta avstånd bibehålls även efter tre sträckor. Tommy Werner och Taianovich etablerar en stilart med arm-i-arm-sim. Ryssen drar ifrån lite upp till 150 m men Tommy kämpar sig tillbaka och är nära att nå ifatt på slutet. Det skiljer bara 8 hundradelar vid växlingen. Tommys tid blir 1.49.35. Starkt!

Det skiljde nu exakt 1.92 inför sista sträckan mellan Sverige och USA och ytterligare 33 hundradelar ner till Tyskland på fjärde plats.

PÅ sista sträckan hade USA Doug Gjertsen med ett årsbästa på 1.48.65, noterat dagen innan i det individuella loppet. För tyskarna simmade Stefan Pfeiffer, god för 1.48.5 - 1.49.0. Bpda rutinerade herrar med många mästerskapsfinaler att falla tillbaka på.

På bana tre skulle för oss en helt orutinerad yngling vid namn Lars Frölander simma. Han hade ett par EJM-finaler att luta sig mot.

Efter första 50 m var avståndet i stort sett lika, men sedan började det se oroväckande ut. Frölander öppnade första hundra på 53.99, Gjertsen på 52.84 och Pfeiffer på 52.89. I ett nafs hade de två tagit in drygt halva avståndet på Sverige. USA var nu 0.78 och Tyskland 1.15 sekunder efter Sverige men Frölander var på andra plats.

Sadovyi hade på ett tidigt stadium säkrat guldet för ryssarna och med det ett nytt världsrekord. I detta läge var det kris, men strax före vändningen vid 150 m händer något. Frölander LÄGGER PÅ BENEN. Vid det här laget håller man på att gå upp i limningen men han klarar det!.

Sverige tar silver på 4x200 m fritt. En bragd av de fyra grabbarna, tvåa med 7.15.51 efter ryssarna som sätter världsrekord med 7.11.95. USA hamnar på tredje plats med 7.16.23, tyskarna på 4:e med 7.16.58. Det är första gången sedan 1956 vid OS i Melbourne som USA tar stryk, då vann Australien, i en lagkapp över 4x200 m fritt i ett OS.

Denna förnämliga svenska insats kan gott och väl jämföras med segern vid EM 1962 på sträckan. Då hette hjältarna Mats Svensson, Lars-Erik Bengtsson, Hans Rosendahl och Per-Ola Lindberg.

Här följer alla deltiderna för finallagen:

1. EUN	7.11.95		
Lepikov	25.71	53.15	1.49.55
Pychnenko	24.12	50.71	1.46.58
Taianovich	24.90	52.65	1.48.99
Sadovyi	24.44	51.81	1.46.83
2. SWE	7.15.51		
Wallin	26.06	53.44	1.49.69
Holmertz	24.47	51.04	1.46.16
Werner	25.29	53.01	1.49.35
Frölander	25.27	53.99	1.50.31
3. USA	7.16.23		
Hudepohl	25.92	53.52	1.49.52
Stewart	24.80	51.84	1.48.41
Olsen	25.22	53.05	1.49.19
Gjertsen	25.13	52.84	1.49.11
4. GER	7.16.58		
Sitt	25.99	53.80	1.50.06
Zesner	24.46	51.41	1.47.78
Szigat	26.01	54.23	1.49.61
Pfeiffer	25.29	52.89	1.49.13
5. ITA	7.18.10		
Gleria	26.27	54.23	1.49.29
Lamberti	24.99	52.48	1.49.80
Trevisan	25.07	52.24	1.47.97
Battistelli	25.71	54.40	1.51.04
6. GBR	7.22.57		
Palmer	26.11	53.78	1.49.21
Mellor	25.63	54.02	1.51.77
Akers	26.14	54.76	1.51.61
Howe	24.89	52.90	1.49.98
7. BRA	7.24.03		
Borges	25.84	54.00	1.50.45
Fortes	25.32	54.13	1.52.63
Labome	25.61	53.92	1.50.28
Michelene	26.01	53.89	1.50.67

Australien diskvalificerat för överväxling, stäcka 1-2.

Sverige, försök	7.20.03		
Wallin	26.38	54.35	1.50.52
Frölander	25.46	53.73	1.50.13
Werner	25.97	53.58	1.49.23
Holmertz	24.94	52.70	1.50.15

EN HJÄLTE TILL

Lagkappen 4x100 m fritt avgjordes två dagar senare. Här skulle det bli en rasande fight om guldet mellan USA och EUN. Efter de tidigare dagarnas simningar så var ryssarna enligt min mening knapp favorit. Sedan skulle Tyskland, Frankrike och Sverige göra upp om bronset. Så var det tänkt.

USA vann första försökheatet väldigt enkelt på 3.18.50, andra försökstid. Bra gjort med tanke på att de ställt över både Biondi och Olsen. Brasilien var tvåa med 3.20.50 vilket räckte till 5:e tid totalt. Sedan var det dags för heat två med Sverige på bana fem, intill tyskarna som hade bana fyra. I det svenska laget skulle följande simma: Håkan Karlsson, Göran Titus, Fredrik Letzler och Tommy Werner. Det var en mindre överraskning att Letzler fick simma men denna situation uppstod säkert av att Joakim Holmqvist inte kunde delta på grund av en fotskada.

Håkan inledde strålande, personbästa till 50.20. Tysken Pinger var i ledning med 49.75. Sedan simmade Göran Titus bra. Han var uppe tysken Szigat vid 50 m, tappade sedan lite på sista 25 m och växlade som tvåa med 50.54. Tyskens tid blev 50.27. Sedan kom knallen.

Fredrik Letzler, på tredje sträckan, öppnar på 23.25, långt under hans personbästa. Fredrik för nästan upp Sverige till ledningen efter tre sträckor. Växlar 17 hundradelar efter Tyskland, Richter med 49.73. Letzlers tid blir 49.18. Det måste har varit 50.18 och jag som räknat fel i hastigheten. Nej, det var 49.18. Ofattbart! Han hade ju ett personbästa på 51.05 från 1990 och efter det loppet har Fradrik haft stora problem att simma under 52 sekunder. Nu "droppar" ha cirka två sekunder från sin tidigare bästa notering. Vilket lyft!

Sedan gör Tommy Werner ett kanonlopp och presterar sin bästa tid någonsin i en lagkapp, 49.00. Med det passerar han tysken Zikarsky, 49.86 och Sverige vinner heatet på 3.18.92, Svenskt rekord, före Tyskland, 3.19.61. Därefter vinner ryssarna sista heatet på dagens bästa försökstid, 3.17.48 med följande mannar: Khnykin 49.82, Pychnenko 49.31, Taianovich 49.52 och Baskatov 48.83. Australien går till final som sista nation med 3.22.24, klart bättre än i Söul, då krävdes 3.23.71.

Det kommer säkert att bli världsrekord i finalen. USA har rekordet, 3.16.53, men det blir då ryssarna, som med Popov och Prigoda "på hotellet", gör det. In i det svenska laget till finalen kommer Holmertz och då kan de göra 3.17.5 - 3.18.0 med chans på bronset. Så sa de flesta simexperter som ringde mig p simförbundets kansli efter försöken.



HEDERSFREDRIK

Finalen blev märklig. USA vann på att ryssarnas Prigoda simmade bort sig på andra sträckan. I ledning efter första var EUN genom Khnykin, 49.92, följd av Tommy Werner, 49.93, Tyskland genom TRöger, 49.97 och USA på fjärde som genom Hudepohl växlade på 50.05.

Sedan var det Prigoda mot Biondi. Ryssen öppnade i ett vansinnigt tempo. Första 50 m på 22.55 mot Biondis 22.82. Här avgörs guldstriden. Prigoda "död" fulständigt och faller ner till 4:e plats. Han får 50.05 mot 48.69 för Biondi. Sverige ligger på 3:e plats. Håkan Karlsson gör ett bra lopp med sina 49.88, han näst bästa tid någonsin med flygande start, (49.76 i Bonn 1989).

Nu är det upplagt för svenskt brons, tänkte jag. Om jag blev chockad av Fredrik Letzlers tid i försöken så blev jag lika förvånad av hans tid nu i finalen. Han hade enorma förväntningar vilande på sina axlar i finalen. Fredrik kände säkert trycket både från sig själv och andra.

Det blev ett konstigt lopp för honom. I försöken öppnade han på 23.25. Nu blir utgångsfarten 24.26! Han får sedan sträcktiden 50.60 och Sverige faller ner till 5:e plats. Fredrik Letzler skall ha all heder för sin insats. Han presterade 49.18 under detta OS i Barcelona vilket är fantastiskt bra.

USA leder med Tyskland på andra plats. Ryssarna är 3:a 1.27 sekunder efter USA. På sista sträckan gör Holmertz 49.69 och simmar förbi Brasiliens man, men blir samtidigt passerad av Caron i det franska laget. Sverige slutar 5:a i denna OS-final över 4x100 m fritt med 3.20.10. USA vinner på 3.16.74, 21 hundradelar över världsrekordet och ryssarna tar silvret med 3.17.56, genom en suverän simning av Popov på sista, 47.83. Snabbare har bara Biondi simmat, 47.78 vid VM 1986. Tyskland blev 3:a med 3.19.16.

Här är finallagens tider:

1. USA	3.16.74	
Hudepohl	24.09	50.05
Biondi	22.82	48.69
Jager	23.24	49.72
Olsen	22.86	48.28
2. EUN	3.17,56	
Khnykin	23.99	49.92
Pridoga	22.55	50.05
Baskatov	23.87	49.76
Popov	22.98	47.83
3. GER	3.17.90	
Tröger	24.26	49.97
Richter	23.51	49.35
Zesner	23.83	49.78
Pinger	22.95	48.80
4. FRA	3.19.16	
Kalfayan	24.41	50.21
Schott	23.96	49.83
Lefevre	24.12	50.47
Caron	23.27	48.65
5. SWE	3.20.10	
Werner	24.44	49.93
Karlsson	23.78	49.88
Letzler	24.26	50.60
Holmertz	23.75	49.69
6. BRA	3.20.99	
Souza	25.00	51.15
Borges	23.35	48.90
Fortes	23.81	50.01
Michalena	24.11	50.93
7. GBR	3.21.75	
Lee	24.79	50.97
Foster	23.01	50.00
Fibbens	23.83	50.45
Howe	24.11	50.33
8. AUS	3.22.04	
Fydler	24.65	50.38
Baildon	23.94	50.70
Stachewicz	24.35	50.65
Lange	24.23	50.31
Sverige, försök	3.18.92	
Karlsson	24.31	50.20
Titus	23.63	50.54
Letzler	23.25	49.18
Werner	23.61	49.00

B-LAGET SNABBAST

OS-simningarnas sista gren var herrarnas 4x100 m medley. Här var guldet sedan tidigare vikt för USA. Senast i Söul vann de sträckan på världsrekordet 3.36.93. Att EUN skulle ta silvret var också ganska säkert, men sedan fanns det flera nationer i kampen om bronset; Tyskland, Australien, Kanada och kanske också Frankrike.

USA:s "B-lag" var klart snabbast i försöken med 3.39.84. I laget simmade Berkoff 55.05, Dersch 1.01.79, Stewart 54.34 och Biondi 48.66. Alla fyra byttes till finalen. Ryssarna fick 3.42.22 och Kanada 3.42.47 på tredje plats. Det var bra klass i grenen. 3.43.88 krävdes för final mot 3.47.40 i Söul.

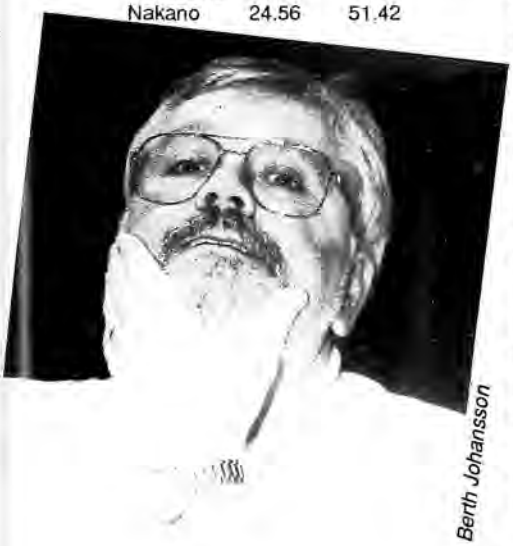
USA:s ryggsimmare Jeff Rouse fick stryk av Kanadas Mark Tewksbury i den individuella OS-finalen på 100 m. Nu tog han revansch genom att slå sitt eget världsrekord efter 53.86 på starten. Kanadensaren var strax efter med 54.09. Genom denna fina simning av Rouse var det "raka spåret" för de övriga i det amerikanska laget som vann på tangerat världsrekord, 3.36.93. Tvåa blev EUN på nya europarekordet, 3.38.56. Här avlustade Popov med 47.91. Bronset gick till Kanada med 3.39.66.

Några mycket bra deltider är: Morales 52.83 i fjäril, Rosza 1.00.84 och japanen Hayashi 1.00.98 på bröstsimmet.



Här är finallagens tider:

1. USA	3.36.93	
Rouse	26.32	53.86
Diebel	28.68	1.01.45
Morales	24.08	52.83
Olsen	23.01	48.79
2. EUN	3.38.56	
Selkov	26.90	55.50
Ivanov	28.57	1.01.59
Khnykin	24.48	53.56
Popov	22.57	47.91
3. CAN	3.39.66	
Tewksbury	26.28	54.09
Cleveland	28.83	1.01.93
Gery	24.57	53.72
Clarke	23.30	49.92
4. GER	3.40.19	
Weber	27.63	55.75
Warnecke	28.83	1.01.89
Keller	25.18	53.93
Pinger	22.87	48.62
5. FRA	3.40.51	
Schott	27.19	55.46
Vossart	29.51	1.02.22
Gutzeit	24.57	53.87
Caron	23.37	48.96
6. HUN	3.42.03	
Deutsch	27.75	56.18
Rosza	28.18	1.00.84
Horvarth	25.38	54.85
Szabados	23.82	50.16
7. AUS	3.42.65	
Stachewicz	27.82	56.84
Rogers	28.69	1.01.31
Sieben	25.49	54.78
Fydler	23.76	49.72
8. JPN	3.43.25	
Itoi	27.64	56.53
Hayashi	29.02	1.00.98
Kawanaka	25.49	54.32
Nakano	24.56	51.42



Berth Johansson

STYRKA FRÅN ÖST

På herrsidan under OS-simningarna i Picornel Pool i Barcelona sattes 6 världsrekord och 7 europarekord. I Söul 1988 var den siffran 8 respektive 6. Om man ser till segertiderna var 11 av 15 bättre i Barcelona, samma facit som på damsidan. I en gren, 4x100 m medley var segertiden densamma.

För svensk del togs 2 silver och 1 brons. Dessutom noterades 5 svenska rekord och fem finalplatser för herrarna. Bästa herrnation blev USA med 6 guld, 4 silver och 3 brons men ryssarna, EUN, var inte mycket sämre med sina 5 guld och 3 silver.

Precis som på damsidan blev Ungern tredje nation, nu med raden 2, 2 och 1. De svenska herrarna gjorde mycket bra ifrån sig och hamnade på 7:e plats i medaljligan. Lägger vi ihop herrar och damer blir det 8:e plats för svensk del, en mycket bra insats.

Tittar vi på några av de olika nationerna på herrsidan kan vi konstatera att USA har stora problem i frisim även om de vann 4x100 m. På sprintsidan verkar det som om Biondi och Jager varit som "spöken" för de övriga. Inga nya simmare av absolut världsklass har kommit från USA. Dessa två har varit så outstanding sedan mitten av 1980-talet att ingen annan har gjort sig besväret att ta upp kampen med dem. OK, det har funnits någon som simmat snabbt i yardspool, men ingen i lång bana. Men det stora problemet i amerikansk simning är distanserna 200 m, 400 m och 1500 m. På dessa sträckor finns det ingenting. Man når placeringarna 6-8, men inte högre.

Däremot ter sig rysk simning allt starkare. Herrar som Popov, Sadovyi, Lepikov, Pychnenko, Selkov och Ivanov är alla födda 1971-73 och var mycket bra redan på EJM. Vid EJM 1991 tog ryssarna 15 guld, 3 silver och 3 brons, varav flickorna svarade för 11 segrar. Vi har nog en hel del att vänta från öst vad det lider. Årets skörd vid EJM i Leeds blev 4 guld, 7 silver och 3 brons. Förbundskapten Hans Chrunak har för avsikt att inleda ett samarbete med ryssarna. Det låter intressant framför allt för svensk del vad det gäller de s k "strokesimsätten". Där har vi mycket att lära.

En reflektion jag gör är att alla de svenska sju finalplatserna kom i fisim. Är det en tillfällighet? Varför har vi så svårt att få fram simmare av internationell klass i de andra simsätten? Ja, säg det. Det kanske vore något att ta upp på kommande tränarkonferenser.

Kinesisk simning är damer och inget annat. Det fick vi bevis för vid detta OS. Varför det är så kan man spekulera om men de kinesiska herrarna var inte i närheten av final i Barcelona. Likadant var det vid VM i Perth. Vidare undrar jag vad som hänt med italiensk simning. 2 brons och totalt 5 finalplatser. Engelsk damsimning är en katastrof just nu. Ingen finalplats i Barcelona. Med i truppen var två damer som deltog redan vid OS 1980, Suki Brownsdon, född 1965 och Sharron Davies född 1962. Hur är det med återväxten?

Om jag fortsätter med damerna så undrar jag vad man skall säga om en sådan klassisk damnation som Holland. Ingen medalj och endast 4 finaler. Den danska truppen i Barcelona noterades för två finalplatser. Förra året på EM tog de 4 guld och 2 brons. Mette Jacobsen var då det stora namnet. Hon vann 200 m fritt och 200 m fjäril. Nu i Barcelona var hon faktiskt bästa europeiska i fjäril på en tid som var en sekund bättre än i Aten. Däremot misslyckades hon på 200 m fritt där hon var två sekunder sämre än i segerloppet på EM. Lars Sörensen vann 200 m medley i Aten kanske på grund av att Tamas Darnyi inte var med då. Sörensens segertid från EM hade räckt till 7:e plats i år. Fyra simmare från Europa var snabbare än den tiden. Den fjärde danska guldmedaljen från EM togs av damerna på 4x200 m fritt. Den distansen finns inte med på OS-programmet.

De finska herrsimmarna gjorde en mycket fin insats vid OS. Det blev brons på 200 m fritt av Kasvio och 4:e plats av Sievinen på 200 m medley där han var snabbast av alla i försöken. Vidare blev det nordiskt rekord av Lehtinen på 400 m medley, 4.22.10, lite i skymundan.

HUR SATSAR VÄRLDEN PÅ VM?

Nu lägger vi årets stora internationella mästerskap åt sidan och sätter in resultatlistorna i pärmen. Närmast väntar Sprint-EM i Finland med förhoppningsvis nya svenska framgångar. Det blev ju storslam förra året vid premiären i Gelsenkirchen. De närmaste tolv månaderna innehåller också ett EM, i engelska Sheffield på lång bana och om ett drygt år väntar historiens första VM på kort bana.

Svenska simmare har alltid hävdat sig väl i kort bassäng och har världs- och europarekord. Det skall bli intressant att se hur övriga världen kommer att satsa på detta VM. I december nästa år vet vi. Då har vi facit i hand efter VM på Mallorca.

SVENSKA REKORD 25 m, 1992.10.07

Damer

Frisim

50 m Linda Olofsson, Sundsvalls SS, 25.67, 911206, Gelsenkirchen
100 m Agneta Eriksson, Västerås SS, 55.25, 821219, Göteborg
200 m Agneta Eriksson, Västerås SS, 1.59.15, 821218, Göteborg
400 m Malin Nilsson, Malmö KK, 4.10.45, 920122, Malmö
800 m Ann Linder, GKKN, 8.37.28, 840212, Bonn
1500 m Ann Linder, GKKN, 16.24.22, 831202, Malmö
4x50 m Malmö KK, 1.46.77, 911122, Södertälje
4x100 m KSLS, 3.48.32, 870411, Linköping
4x200 m Helsingborgs S, 8.12.20, 890318, Malmö
4x100 m Nationsrekord, 3.46.00, 911201, Köpenhamn
4x200 m Nationsrekord, 8.09.51, 911201, Köpenhamn

Ryggsim

50 m Ulrika Jardfelt, Turebergs IF, 29.65, 920201, Paris
100 m Ulrika Jardfelt, Turebergs IF, 1.02.47, Paris
200 m Johanna Larsson, Mariestads SS, 2.12.80, 880207, Lund

Bröstsim

50 m Louise Karlsson, Skäret SS, 31.65, 910320, Malmö
100 m Louise Karlsson, Skäret SS, 1.08.66, 910319, Malmö
200 m Annelie holmström, SPIF, 2.29.87, 860125, Malmö

Fjärilsim

50 m Louise Karlsson, Skäret SS, 27.40, 911122, Södertälje
100 m Agneta Eriksson, Västerås SS, 1.00.73, 880213, Bonn
200 m Annelie Wennberg, Spårvägens GoIF, 2.12.83, 810403, Linköping

Medley

100 m Louise Karlsson, Skäret SS, 1.01.61, 911208, Gelsenkirchen
200 m Louise Karlsson, Skäret SS, 2.14.17, 920228, Palma
400 m Anette Philipsson, LASS, 4.47.05, 870412, Linköping
4x100 m SPIF, 4.15.56, 840330, Norrköping
4x100 m Nationsrekord, 4.12.13, 821219, Göteborg

SVENSKA REKORD 25 m, 1992.10.07

Herrar

Frisim

50 m Göran Titus, Karlskrona SS, 22.28, 911208, Gelsenkirchen
100 m Tommy Werner, Karlskrona SS, 48.33, 890319, Malmö
200 m Anders Holmertz, Spårvägen Sim, 1.44.69, 920301 Palma
400 m Anders Holmertz, Motala SS, 3.40.81, 900204, Paris
800 m Stefan Persson, Malmö KK, 7.58.08, 870412, Linköping
1500 m Stefan Persson, Malmö KK, 14.59.47, 870412, Linköping
4x50 m Upsala S, 1.31.29, 911122, Södertälje
4x100 m Borlänge SS, 3.17.86, 890317, Malmö
4x200 m Motala SS, 7.21.10, 860125, Malmö
4x100 m Nationsrekord, 3.14.00, 890319, Malmö
4x200 m Nationsrekord, 7.11.81, 911201 Köpenhamn

Ryggsim

50 m Rudi Dollmayer, SK Ran, 25.01, 920122, Malmö
100 m Rudi Dollmayer, SK Ran, 53.97, 920121, Malmö
200 m Bengt Baron, SK Korrugal, 1.59.79, 81.04.03, Linköping

Bröstsim

50 m Anders Stensson, Upsala S, 28.57, 910319 Malmö
100 m Glen Christiansen, GKKN, 1.01.6, 810917, Göteborg
200 m Jan Bidrman, Malmö KK, 2.14.85, 890319, Malmö

Fjärilsim

50 m Jan Karlsson, Borlänge SS, 24.16, 911206, Gelsenkirchen
100 m Pär Arvidsson, SK Korrugal, 53.17, 810408, Södertälje
200 m Pär Arvidsson, SK Korrugal, 1.56.93, 810405, Linköping

Medley

100 m Anders Holmertz, Spårvägen Sim, 57.17, 911216, Stockholm
200 m Jan Bidrman, Malmö KK, 2.00.50, 890317, Malmö
400 m Jan Bidrman, Malmö KK, 4.12.97, 890318, Malmö
4x100 m Upsala S, 3.45.72, 911123, Södertälje
4x100 m Nationsrekord, 3.43.29, 810408, Södertälje

SVENSKA REKORD 25 m, 1992.10.07

Juniorer, flickor

Frisim

50 m Helena Åberg, Helsingborgs S, 25.68, 880205, Lund
100 m Agneta Eriksson, Västerås SS, 55.25, 821219, Göteborg
200 m Agneta Eriksson, Västerås SS, 1.59.15, 821218, Göteborg
400 m Ann Linder, GKKN, 4.12.68, 821219, Göteborg
800 m Ann Linder, GKKN, 8.38.54, 821218, Göteborg
1500 m Ann Linder, GKKN, 16.24.22, 831202 Malmö
4x50 m Väsby SS, 1.51.54, 911122, Södertälje
4x100 m Västerås SS, 3.52.18, 811128, Helsingborg
4x200 m Västerås SS, 8.19.52, 800321, Borlänge

Ryggsim

50 m Therese Alshammar, Järfälla S, 30.04, 920121, Malmö
100 m Johanna Larsson, Mariestads SS, 1.02.91, 871212, Monaco
200 m Johanna Larsson, Mariestads SS, 880207, Lund

Bröstsim

50 m Louise Karlsson, Skäret SS, 31.65, 910320, Malmö
100 m Louise Karlsson, Skäret SS, 1.08.66, 910319, Malmö
200 m Louise Karlsson, Skäret SS, 2.30.96, 900218, Poznan

Fjärilsim

50 m Louise Karlsson, Skäret SS, 27.40, 911122, Södertälje
100 m Agneta Eriksson, Västerås SS, 1.01.50, 810404, Linköping
200 m Annelie Wennberg, Spårvägens GoIF, 2.12.83, 810403, Linköping

Medley

100 m Louise Karlsson, Skäret SS, 1.01.61, 911208, Gelsenkirchen
200 m Anette Philipsson, LASS, 2.16.29, 821127, Västerås
400 m Solia Kraft, SK Götene, 4.50.08, 810408, Södertälje
4x100 m Växjö SS, 4.19.44, 911124, Södertälje

SVENSKA REKORD 25 m, 1992.10.07

Juniorer, pojkar

Frisim

50 m Lars Frölander, Borlänge SS, 22.96, 920313, Göteborg
100 m Joakim Holmqvist, Jönköpings SS, 49.55, 870410, Linköping
200 m Anders Holmertz, Motala SS, 1.46.45, 860125, Malmö
400 m Anders Holmertz, Motala SS, 3.47.68, 860124, Malmö
800 m Anders Holmertz, Motala SS, 8.03.46, 831204, Malmö
1500 m Anders Holmertz, Motala SS, 15.06.96, 840401, Norrköping
4x50 m SK Neptun, 1.35.31, 911126, Södertälje
4x100 m Järfälla S, 3.27.14, 891216, Västerås
4x200 m SK Neptun, 7.34.68, 891211, Stockholm

Ryggsim

50 m Zsolt Hegmegi, Jönköpings SS, 26.66, 911124, Södertälje
100 m Zsolt Hegmegi, Jönköpings SS, 55.79, 920313, Göteborg
200 m Anders Kroon, Upsala S, 2.00.49, 920314, Göteborg

Bröstsim

50 m Patrik Isaksson, Västerås SS, 29.02, 910319, Malmö
100 m Patrik Isaksson, Västerås SS, 1.03.08, 911122, Södertälje
200 m Peter Karlsson, Västerås SS, 2.17.35, 891217, Västerås

Fjärilsim

50 m Fredrik Letzler, Järfälla S, 25.51, 901123, Göteborg
100 m Lars Frölander, Borlänge SS, 54.76, 920313, Göteborg
200 m Gustaf Johansson, SK Neptun, 2.00.75, 911124, Södertälje

Medley

100 m Patrik Isaksson, Västerås SS, 58.65, 911123, Södertälje
200 m Anders Kroon, Upsala S, 2.04.22, 920313, Göteborg
400 m Fredrik Lundin, Ystads SS, 4.23.28, 920314, Göteborg
4x100 m SK Neptun, 3.50.25, 911126, Södertälje

EUROPAREKORD 25 m

Damer
Frisim

50 m	Livia Copariu, ROM, 24.81, 890408, Sibiu
100 m	Livia Copariu, ROM, 53.48, 890407, Sibiu
200 m	Birgit Meinecke, GDR, 1.56.35, 830107, Indianapolis
400 m	Astrid Strauss, GDR, 4.02.05, 870208, Bonn
800 m	Astrid Strauss, GDR, 8.15.34, 870206, Bonn
1500 m	Petra Schneider, GDR, 15.43.31, 820108, Indianapolis
4x50 m	Tyskland, GER, 1.41.30, 911208, Gelsenkirchen
4x100 m	Östtyskland, GDR, 3.38.77, 871212, Monte Carlo
4x200 m	Östtyskland, GDR, 8.00.08, 851128, Rostock

Ryggsim

50 m	Sandra Voelker, GER, 28.59, 911208, Gelsenkirchen
100 m	Kristin Otto, GDR, 59.97, 830108, Indianapolis
200 m	Corenlia Sirch, GDR, 2.07.74, 830109, Indianapolis
	Dagmar Haase, GER, 2.07.74, 910409, Victoria

Bröstsim

50 m	Peggy Hartung, GER, 31.22, 920202, Paris
100 m	Silke Hörner, GDR, 1.07.05, 860208, Bonn
200 m	Susanne Börnicke, GDR, 2.22.92, 890211, Bonn

Fjärilsim

50 m	Inge de Bruijn, NED, 27.25, 911208, Gelsenkirchen
100 m	Kornelia Gressler, GDR, 59.35, 851221, Rostock
200 m	Ines Geissler, GDR, 2.07.18, 820110, Gainesville

Medley

100 m	Louise Karlsson, SWE, 1.01.61, 911208, Gelsenkirchen
200 m	Petra Schneider, GDR, 2.10.60, 820108, Gainesville
400 m	Noemi Lung, ROM, 4.31.36, 870131, Paris
4x50 m	Tyskland, GER, 1.53.13, 911207, Gelsenkirchen
4x100 m	Östtyskland, GDR, 4.02.85, 830108, Indianapolis

EUROPAREKORD 25 m

Herrar
Frisim

50 m	Nils Rudolph, GDR, 21.76, 900211, Bonn
100 m	Tommy Werner, SWE, 48.33, 890319, Malmö
200 m	Giorgio Lamberti, ITA, 1.43.64, 900211, Bonn
400 m	Anders Holmertz, 3.40.81, 900204, Paris
800 m	Michael Gross, FRG, 7.38.75, 850208, Bonn
1500 m	Vladimir Salnikov, URS, 14.37.60, 821219, Göteborg
4x50 m	Tyskland, GER, 1.27.95, 910317, Bonn
4x100 m	Sverige, SWE, 3.14.00, 890319, Malmö
4x200 m	Västtyskland, FRG, 7.05.17, 860209, Bonn

Ryggsim

50 m	Rudi Dollmayer, SWE, 25.01, 920122, Malmö
100 m	Martin Lopez-Zubero, ESP, 53.19, 920229
200 m	Martin Lopez-Zubero, ESP, 1.52.51, Gainsville

Bröstsim

50 m	Dimitri Volkov, URS, 27.15, 891211, Reunion
100 m	Dimitri Volkov, URS, 59.30, 900211, Bonn
200 m	Nick Gillingham, GBR, 2.07.93, 911020, Birmingham

Fjärilsim

50 m	Nils Rudolph, GER, 24.05, 910330, Sheffield
100 m	Michael Gross, FRG, 52.51, 900310, Aachen
200 m	Frank Esposito, FRA, 1.54.67, 920201, Paris

Medley

100 m	Jozef Hladky, GER, 54.66, 910316, Bonn
200 m	Jani Sievinen, FIN, 1.57.19, 920117, Kuopio
400 m	Luca Sacchi, ITA, 4.08.87, 920229, Palma
4x50 m	Tyskland, GER, 1.38.72, 900211, Bonn
4x100 m	Västtyskland, FRG, 3.37.96, 870206 Bonn

VÄRLDSREKORD 25 m

Damer
Frisim

50 m	Livia Copariu, ROM, 24.81, 890408, Sibiu
100 m	Livia Copariu, ROM, 53.48, 890407, Sibiu
200 m	Birgit Meinecke, GDR, 1.56.35, 830107, Indianapolis
400 m	Astrid Strauss, GDR, 4.02.05, 870208, Bonn
800 m	Astrid Strauss, GDR, 8.15.34, 870206, Bonn
1500 m	Petra Schneider, GDR, 15.43.31, 820108, Indianapolis
4x50 m	Tyskland, GER, 1.41.30, 911208, Gelsenkirchen
4x100 m	Östtyskland, GDR, 3.38.77, 871212, Monte Carlo
4x200 m	USA, 7.58.74, 810110, Gainesville

Ryggsim

50 m	Sandra Voelker, GER, 28.59, 911208, Gelsenkirchen
100 m	Betsy Mitchell, USA, 58.89, 870426, Los Angeles
200 m	Nicole Stevenson, AUS, 2.06.78, 920307, Melbourne

Bröstsim

50 m	Peggy Hartung, GER, 31.22, 920202, Paris
100 m	Silke Hörner, GDR, 1.07.05, 860208, Bonn
200 m	Susanne Börnicke, GDR, 2.22.92, 890211, Bonn

Fjärilsim

50 m	Kristin Topham, CAN, 27.11, 920221, Winnipeg
100 m	Mary T Meagher, USA, 58.91, 810103, Gainesville
200 m	Mary T Meagher, USA, 2.05.65, 810102, Gainesville

Medley

100 m	Louise Karlsson, SWE, 1.01.61, 911208, Gelsenkirchen
	Li Lin, CHN, 1.01.61, 920301, Palma
200 m	Petra Schneider, GDR, 2.10.60, 820108, Gainesville
400 m	Noemi Lung, ROM, 4.31.36, 870131, Paris
4x50 m	Tyskland, GER, 1.53.13, 911207, Gelsenkirchen
4x100 m	Östtyskland, GDR, 4.02.85, 830108, Indianapolis

VÄRLDSREKORD 25 m

Herrar
Frisim

50 m	Steve Crocker, USA, 920311, Dallas
100 m	Michael Gross, FRG, 48.2, 880211, Offenbach
200 m	Giorgio Lamberti, ITA, 1.43.64, 900211, Bonn
400 m	Anders holmertz, SWE, 3.40.81, 900204, Paris
800 m	Michael Gross, FRG, 7.38.75, 850208, Bonn
1500 m	Kieren Perkins, AUS, 14.32.40, 920202, Canberra
4x50 m	Tyskland, GER, 1.27.95, 910317, Bonn
4x100 m	Sverige, SWE, 3.14.00, 890319, Malmö
4x200 m	Västtyskland, FRG, 7.05.17, 860209, Bonn

Ryggsim

50 m	Mark Tewksbury, CAN, 24.79, 910224, Calgary
100 m	Mark Tewksbury, CAN, 52.50, 920223, Winnipeg
200 m	Martin Lopez-Zubero, ESP, 1.52.51, 910411, Gainsville

Bröstsim

50 m	Dimitri Volkov, URS, 27.15, 891211, Reunion
100 m	Dimitri Volkov, URS, 59.30, 900211, Bonn
200 m	Nick Gillingham, GBR, 2.07.93, 911020, Brimingham

Fjärilsim

50 m	Nils Rudolph, GER, 24.05, 910330, Sheffield
100 m	Marcel Gery, CAN, 52.07, 900223, Leicester
200 m	Frank Esposito, FRA, 1.54.67, 920201, Paris

Medley

100 m	Jozef Hladky, GER, 54.66, 910316, Bonn
200 m	Jani Sievinen, FIN, 1.57.19, 920117, Kuopio
400 m	Luca Sacchi, ITA, 4.08.87, 920229, Palma
4x50 m	Tyskland, GER, 1.38.72, 900211, Bonn
4x100 m	University of Calgary, CAN, 3.34.86, 920223, Winnipeg

Triumph Sportswear INTERNATIONAL

TÄVLINGSKALENDERN 1993

Januari

Simning
1-2 World Cup, Hong Kong, 25 m, HKG
5-6 World Cup, Shanghai, 25 m, CHN
9 Ölandspokalen, 25 m, Gimo
9-10 World Cup, Peking, 25 m, CHN
9-10 Älvsbysimmet, S, J, U, 25 m, Älvsbyn
10 Duvedoppet, S, U, 25 m, Katrineholm
10 Siab-Cupen, S, J, U, 25 m, Köping
16 Hemköp Cup
16 Solstadoppet, P 16 o ä, F 15 o y, 25 m, Karlstad
16 Rikspappersskolans Trofé, 25 m, Markaryd
17 Jubileumscupen, Trollhättan
17 Sprintsim, 25 m, Kumla
17 Sparbanken Sprint, 16 o ä, 10-15 år, 25 m, Kristianstad (Åhus SS)
23 US Open, Sen, 25 m, Uppsala
23-24 Bessemersimmet, 25 m, Sandviken
23-24 Silverdoppet, S, J, U, 25 m, Arjeplog
23 Bredängsimmet, 25 m, Mälarhöjden
24 Kinnekulledoppet, Götene
24 Brio Cup, 25 m, Osby
24 Masdoppet, U, 25 m, Borlänge
24 Nyckelsim, S, U, 25 m, Nyköping
29-31 NUSS, Yngre, 25 m, Örebro
31 Hylte Sim Cup, 25 m, Hyltebruk
31 Sparbanken Alfa Cup, 25 m, Nässjö

Simhopp
2-3 V Pepsi Diving Cup, Las Palmas, ESP

Konstsim
23-24 Int tävling, Poznan, POL
24 Sum-Kval 1, reg 7+8, Växjö
24 Sum-Kval 1, reg 3+4, Täby
30 Sum-Kval 1, reg 6, Göteborg

Vattenpolo
16-17 Allsvenskan V
30-31 Allsvenskan VI

Februari

Simning
5-7 NUSS, Äldre, 50 m, Jönköping
6-7 World Cup, 25 m, Paris, FRA
6-7 Väsby Cup, 25 m, Upplands-Väsby
7 Kanal Cup, 25 m, Töreboda
7 Sik-Simmet, J, U, 25 m, Holmsund
7 Sollefteå-Sim, S, J, U, 25 m, Sollefteå
9-10 World Cup, 25 m, SWE
13-14 World Cup, 25 m, Gelsenkirchen, GER
13-14 Domusdoppet, 25 m, Ludvika
13 USF-Cupen, 25 m, Uddevalla, (USF)
13-14 Smé-Simmet, S, U, 25 m, Eskilstuna, (TSK)
13 Tyresö Knattesim, U, 25 m, Tyresö
13 alt 14 Peters Simcup, S, J, U, 25 m, Surahammar
14 Oxelödoppet, U, 25 m, Oxelösund
14 Södertörn ELit, S, 25 m, Haninge
17-18 World Cup, 25 m, Sheffield, GBR
20 Grumscupen, S, 25 m, Grums
20-21 Kramfors Sprint Open, S, J, U, 25 m, Kramfors
20-21 World Cup, 25 m, Genua, ITA
27 Magplasket, 25 m, Lysekil
27 Kaffedoppet, 25 m, Mölndal, (MASS)
27 alt 28 Lappdoppet, S, J, U, 25 m, Lycksele
28 Järnia Cup, 25 m, Ulricehamn

Simhopp
6-7 Delfin Cup, Bärum, DEN
12-14 European Club Challenge, Leeds, GBR
19-21 Memorial Aldona Pipyiene, Vilnius, LTU
27-28 Milano Cup, Milano, ITA

Konstsim
5-7 Ludvika Synchro Open, Ludvika
11-14 Franska Mästerskapen, FRA
20 Sum-Kval 2, reg 6, Herrljunga
21 Sum-Kval 1, reg 2+5, Borlänge

Vattenpolo
6-7 Allsvenskan VII
20-21 Elitserien I

Mars

Simning
6 Östersunds Nationella, S, J, 25 m, Östersund
6-7 Finspång Sim Cup, 25 m, Finspång
6-7 Formo Freest. Cup, 14-11 o y, 25 m, Malmö, (Ran)
6-7 Korsvirkes Sim, 15 o ä, 14 o y, 25 m, Ystad
6-7 Coca-Cola Sprint, S, U, 25 m, Eskilstuna
7 Shell Flytet, 25 m, Laholm
7 Skomakardoppet, S, J, U, 25 m, Kumla
7 Valloncupen, 25 m, Österby
7 Winner Cup, S, 25 m, Karlshamn
7 Mini Sim, 11 o y, 25 m, Kalmar
13-14 Sparbankens Miniålasim, 13-9 o y, Kristianstad, (Åhus)
13-14 Sollentuna Simfestival, S-U, 25 m, Sollentuna, (TIF)
13-14 Sundsvalls Sim, S, J, U, 25 m, Sundsvall
14 Hemglass Cup, S, U, 25 m, Strängnäs
14 Jubileumscupen, S, 25 m, Oskarshamn
20 Stora Sprint, 25 m, Falun
20 Triumph Sp. Ware Race, 25 m, Göteborg, (S 02)
20 Bromma Nationella, 25 m, Bromma
21 Sandaredssimmet, 25 m, Sandared
21 Bohus Simmet, 25 m, Uddevalla, (USF)
21 Lergökasimmet, Simiadenåldrar, 25 m, Ängelholm
21 Sparbankscupen, 25 m, Håbo
21 Lilla Grumscupen, U, 25 m, Grums
21 Sjörövarsimmet, 25 m, Göteborg, (S 02)
20-21 Sponsor Cup, 16 o ä, 15-11 o y, Hässleholm
20-21 Öjebyspelen, S, J, U, 25 m, Öjebyn
20-21 Hindersmässod., S, J; U, 25 m, Örebro, (ÖSA)
27-28 Västsvenska Mästerskapen, 25 m, Uddevalla, (BDSF)
27-28 Lions Cup, 25 m, Knislinge
28 Kycklingsdoppet, 25 m, Skövde
28 Säfflecupen, S, J, U, 25 m, Säffle
28 Pojk 10-manna, 25 m, Stockholm, (Kanaan)

Simhopp
4-7 Int Springertag, Rostock, GER
11-14 Spring Swallow, Moskva, CIS
12-14 Inomhus-SM
18-21 Int tävlingar, Kiev, CIS

Konstsim
5-7 JSM, prel Örebro
5-7 World of women magazine, Moskva, CIS
14 Sum-Kval 2, reg 7+8, Jönköping
18-20 Litauens mästerskap, Vilnius, LTU
20-21 NJM, prel Ludvika
21 Sum-Kval 2, reg 3+4, Stockholm
25-28 German Open, Bonn, GER
28 Sum-Kval 2, reg 2+5, Mora
28 Smålandsserien, Växjö

Vattenpolo
6-7 Elitserien II
13-14 Elitserien III
27-28 Elitserien IV

April

Simning
2-4 Norrländska Mästerskapen, 25 m
3-4 Jobson Cup, 25 m, Varberg
3-4 Limhamns Trofén, S, J, U, 25 m, Malmö, (LSS)
3 Värnamo Sprinter Cup, 16 o y, 25 m, Värnamo
3-4 Sundbyberg Elit, 25 m, Sundbyberg
4 US-OPEN, Upsala sim
4 Emmaboda Sim Cup, S-U, 25 m, Emmaboda
4 Ungdomstävling, 25 m, Timrå
10-11 Hemköpscupen, 25 m, Borås, (Kristineberg)
10-11 8-nat, EJM-gruppen, 50 m, Heidelberg, GER
10-11 Mora Cup, 25 m, Mora
12 Äggadoppet, 13 o y, 25 m, Sjöbo
12 Malaco Frisim Cup, 16 o ä, 15-11 o y, Vellinge
17-18 Höglandsdoppet, S 25, m, Nässjö
17-18 Kalottkampen, 25 m, Torneå
18 Flick 10-manna, 25 m, Haninge, (Södertörn)
23-25 Svenska Simspelen, Borlänge
24-25 Simiaden, Distrikts, 25 m
25 Sparbanksdoppet, 25 m, Tidaholm

Simhopp
1-4 Europacupen, Jönköping
9-11 Vau Diving Cup, Vantaa, FIN
23-25 CS Diving Cup, Parduvice, TCH
29-1/5 Meeting du Muguet, Lyon, FRA
29-1/5 Dive Canada, Can-Am-Mex, (prel)

Konstsim
2-4 Loano Synchro, Loano, ITA
7-8 Hans Christian Andersen Cup, Odense, DEN
24 Sum-Kval 3, reg 6, Göteborg
25 Sum-Kval 3, reg 7+8, Karlshamn

Vattenpolo
3-4 Elitserien V
17-18 Semifinal I
19-25 4-Nationers, (ISR-HUN-GRE-SWE), Tel Aviv, ISR

Maj

Simning
2 Finess Cup, S, J, U, 50 m, Klippan
2 Dejecupen, J, U, 25 m, Deje
2 Ungdoms Cup, U, 25 m, Motala
7-9 Malmö Meet, S, J, 50 m, Malmö
8 Knallesimmet, Ungdom, 25 m, Borås, Elfsborg
8-9 Fyrishov Cup, U+J, 50 m, Uppsala
8-9 Wadköpingsdoppet, S, 50 m, Örebro, (ÖSA)
8-9 Kringelsimmet, S, U, 25 m, Södertälje
8-9 Mitt i Prick, S, 25 m, Eksjö
8 Skärholmscupen, 25 m, Mälarhöjden
9 Harnäs 100, 25 m, Gävle
9 Silverdoppet, U, 25 m, Sala
9 Västkustloppet, 25 m, Uddevalla, Skäret
14-16 Rosenlundsdoppet, S+U, 50 m, Jönköping

Triumph Sportswear
INTERNATIONAL

15-16 Wella Cup, 50 m, Täby
15-16 SIK-Leken, S, J, U, 25 m, Holmsund
15-16 Examensimmet, S, J, U, 25 m, Hallsberg
16 Solna Knatte Cup, 25 m, Solna
20 Majplurret, 25 m, Avesta
21-23 Ullbergstrofén, 25 m, Göteborg, (GÖteborgs Sim)
22-23 Simiaden, Region, 25 m
22-23 Eiser Cup, S, J, U, 50 m, Burlöv
24 Tre Små Gummors Cup, U, 25 m, Nora
28-29 Mölndals Panda International, 25+50 m, Mölndal, (MASS)
29-30 Fly Sprint, 25 m, Ljungby
29-31 Meeting Natation, 50 m, Canet, FRA
30 Viking Knatte Cup, 25 m, Vallentuna

Simhopp

6-9 World Diving Cup, Frankfurt, GER (ev 13-16/5)
6-9 Can-Am-Mex, Fort Lauderdale, USA, (prel)
7-9 Diving Fish Cup, Hirtshals, DEN
8-9 Sum-Hopp, region
13-16 Can-Am-Mex, Mexico City, MEX, (prel)
20-23 Sum-Hopp, riks
21-23 Anke Cup, Hamar, NOR
28-31 Videbaeck Diving Cup, Videbaeck, DEN
28-31 Trofeo Communidad, Madrid, ESP

Konstsim

9 Sum-Kval 3, reg 2+5, Ludvika
14-16 SM, prel Stockholm, (Neptun)
22 Sum-Kval 3, reg 3+4 Järfälla
28-31 Acropolis Synchro, Aten, GRE
29 Sum-Kval 4, reg 6, Herrljunga

Vattenpolo

1-2 Semifinal II
7-9 5-Nat., (SWE-GBR-ISR-FRA-CRO), Stockholm
7-9 PSM-final A+B
15-16 SM-Final I och II
18 SM-Final III (ev)
26-30 EM-Kval

Juni

Simning

3-5 Int Meet, 50 m, Barcelona, ESP
4-6 Filbyter Cup, 50 m, Linköping
5 Örbyhus-Simmet, S+U, 50 m, Örbyhus
5 Kanalen Sprint, S, J, U, Hallstahammar
5-6 Meeting Monte Carlo, 50 m, MON
5-6 Skogaholmsdoppet, S, U, 25 m, Eskilstuna
11-13 7-Kullars Trophy, 50 m, Rom, ITA
11-13 DM/JDM, 50 m
12 alt 13 Byske Havscup, S, J, U, Byske
12-13 Citadell Sim, 50 m, Landskrona
12-13 Uggledoppet, S, J, U, 50 m, Perstorp
12-13 Sommartävling, 50 m, Stockholm, (Spårvägen)
18-20 Sum-Sim/EJM-Kval, 50 m, Varberg
19-20 Speedo Cup, 50 m, Mariestad
19-20 Färsingadoppet, S-U, 50 m, Sjöbo
19-20 Sparbankens Ålasim, 16 o ä, 15 o y, Åhus Strand
20-25 2000-laden, 12-16 år, Ludvika

Simhopp

2-6 Världscup, (ev), Nanking, CHN
4-6 Amersfort Cup, Amersfort, NED
8-10 Grenzlandspringen, Aachen, GER
11-13 8-Nationers age group, A-B, Waldkraiburg, GER
19-20 Swedish Cup, Ronneby
19-26 Medelhavsspelen, Perpignan, FRA
25-27 Int tävlingar, Wien, AUT
30-1/7 Int tävlingar, Bolzano, ITA

Konstsim

3-5 Int ungdomstävling, Düsseldorf, GER
11-13 Finska Öppna Mästerskapen, Kuopio, FIN
18-20 Roma Sincro, Rom, ITA
25-27 Mallorca Sincro, Palma, ESP

Juli

Simning

1-4 SM+JSM, 50 m, Landskrona
3-4 Sommarland Cup, 50 m, Skara
8-11 EJM, 50 m, Istanbul, TUR
9-11 Bockstensdoppet, S, J, U, 50 m, Varberg
8-11 Simfestival, alla åldrar, 50 m, Västerås
24 Ferlindoppet, 50 m, Filipstad

Simhopp

3-4 Int tävlingar, Budapest, HUN
8-11 EJM, Istanbul, TUR
8-19 Universiaden, Buffalo, USA
16-18 Utomhus-SM/JSM
23-25 Trofeo Ciudad, (A-B), Barcelona, ESP
30-8/8 EM, Sheffield, GBR

Konstsim

1-4 Franska Mästerskapen, FRA
1-4 Schweiziska Mästerskapen, St Maurice, SUI
9-11 SOC
30-8/8 EM, Sheffield, GBR

Masters/Långlopp

10 Tjejsimmet, Vansbro, 1000 m
11 Vansbrosimningen, 3000 m
25 Lindesimmet, Lindesberg, 2600 m

Augusti

Simning

3-8 EM, 50 m, Sheffield, GBR
6-7 Ronneby Elddop, 50 m, Ronneby
7 Kanalsim, långlopp, Motala
7 Kanalsim, långlopp, 1200 m/600 m, Södertälje
8 Åsimningen, Långlopp, Nyköpingsån, Nyköping
14 Ran-Festival, U, 50 m, Malmö
14 Masters Festival, 50 m, Malmö, (Ran)
14 MSS Cup, Strömsnäsbruk
21 Lötsjöloppet, Sundbyberg
22 Gästabudssimmet, S-U, 50 m, Nyköping
22 Augusti 25-an, S, J, U, Hörnefors

Simhopp

13-15 NM, Greve, DEN, (prel)
18-22 Ungdoms-VM, London, GBR

Konstsim

27-29 Junior-VM, GBR

Masters/Långlopp

1 Skarpansimningen
7 Kanalsimmet, Motala, 3200 m
8 Åsimningen, Nyköping, 2700 m
15 Riddarfjärdssimmet, Stockholm, 3200 m

September

Simning

4 Kanaan Cup, 25 m, Stockholm, (Kanaan)
5 Osby Ungdoms Cup, 25 m, Osby
5 Picasso Cup, S, U, 25 m, Kristinehamn
11-12 Ållebergsdoppet, 25 m, Falköping
11-12 Coop-Sam Sim, S, J, U, 25 m, Visby
11-12 Göinge Plumset, 25 m, Broby
11-12 Sim a Lund, 25 m, Lund
11-12 Engmo Cup, S, J, U, 25 m, Kumla
11-12 Fritidscupen, S, 14-10 o y, 25 m, Ystad
11-12 Violsimmet, 25 m, Flen
11-12 Järfälladoppet, 25 m, Jakobsberg
12 Klippan Sim Cup, S, J, U, Klippan
12 Tjust Cup, 25 m, Västervik
12 Burträsk Cup, U, 25 m, Burträsk
12 Härnösim, S, J, U, 25 m, Härnösand
18-19 Älvsbysim Cup, J, U, 25 m, Älvsbyn
18-19 Wadköpingsdoppet, J, U, Örebro, (ÖSA)
18-19 Strömbadsspelen, 25 m, Gävle
18 USF-Cupen, 25 m, Uddevalla
25-26 Nya Umestänket, J, U, 25 m, Umeå
25-26 Delfinssimmet, 25 m, Linköping
25-26 Wasadoppet, 25 m, Hedemora
25 Trelleborg Open, 25 m, Trelleborg
25-26 Tyringe Cup, S, J, U, 25 m, Tyringe
25-26 Linnédoppet, 25 m, Älmhult
25 Arne Borgs Minne, 25 m, Stockholm, (SKK)
26 Skvalpet, 25 m, Håbo
26 Hagforsdoppet, S, J, U, 25 m, Hagfors
26 Västkustdoppet, 25 m, Falkenberg

Simhopp

2-5 EM Masters, Sindelfingen, GER

Konstsim

12 Svea Cup, Ludvika
12 Göta Cup, Växjö
25 Sum-Kval 5, reg 6, Göteborg
26 Sum-Kval, reg 3+4, Täby

Oktober

Simning

2-3 Flygt Cup, 25 m, Emmaboda
2-3 Diana Arrow, 25 m, Göteborg, (Göteborgs Sim)
2-3 Sundsvall Sprint, S, J, U, 25 m, Sundsvall
2-3 Åkersbergs Sim, 25 m, Åkersberga
3 FK-Swim, 25 m, Falun
3 LT-Cupen, 25 m, Ludvika
8-10 Sun-Cup-93, 25 m, Solna
9-10 Trollsimmet, 25 m, Trollhättan
9-10 Lödde Cup, Neg kvaltider, 25 m, Löddeköpinge
9-10 Sagavägssimmet, U, 25 m, Åsele
9-10 Värnamo Simspel, 25 m, Värnamo
9 Väsby Knatte, 25 m, Upplands-Väsby
10 Malaco Höstsim, 16 o ä, 15-11 o y, Vellinge
16 Saltstänket+Sprint-DM, 25 m, Uddevalla, (BDSF)
16 Nationell Tävling, S, J, U, 25 m, Iggesund
16-17 Kalix Internationella, S, J, U, 25 m, Kalix
16-17 Sim a Go Go, 25 m, Malmö, (MS)
16-17 Luxor Cup, S-U, 25 m, Motala
16-17 Botvid Sim, 25 m, Stockholm
17 Ljusnan Cup, S, J, U, 25 m, Söderhamn
17 Knallesimmet, S+J, 25 m, Borås, (Elfsborg)
17 Laholmssimmet, 25 m, Laholm
17 Vägga Simcup, 25 m, Karlshamn
22 50-Manna, Stockholm, (Neptun)
23 US-lagkapperna, Simiadenåldrar, 25 m, Uppsala
23-24 Ramdalsloppet, S+U, 25 m, Oxelösund
23-24 Sim a Go, Sum-Sim åldrar, 25 m, Ängelholm
23-24 Vågspelen, S, J, U, 25 m, Skellefteå
23-24 10-Manna, Lag och Sprint, 25 m, Nässjö
24 Skanska Cupen, 25 m, Tidaholm
24 Ena-Cupen, 25 m, Enköping
24 Täby Ungdomstävling, 25 m, Täby
23-24 Ludvika Water Games, J, U, 25 m, Ludvika
28 Knattetävling, 25 m, Norrtälje

Triumph Sportswear INTERNATIONAL

30 Sjörövarsimmet, 25 m, Göteborg, (S 02)
30-31 Lilla Sälsimmet, U, 25 m, Njurunda
30-31 Skagerack Runt, 25 m, Göteborg, (GSF)
30-31 Tunafors Nationella, 25 m, Eskilstuna
31 Sandaredsdoppet, 25 m, Sandared
31 Örna Simmet, 25 m, Hyltebruk
31 Sparbanksdoppet, S, J, U, 25 m, Köping
30-31 Björn Borg Trophy, Sprint, 25 m, Norrköping (Sprint-EM-kval)

Simhopp
2-3 Oktoberstevnet, Stavanger, NOR
8-10 Jokerspringen, Aachen, GER
30-31 Denmark Diving Open, Ringsted, DEN

Konstsim
3 Sum-Kval 4, reg 7+8, Växjö
3 Internationell Cup, Växjö
10 Sum-Kval 4, reg 2+5, Örebro
10 Sum-Kval 5, reg 3+4, Stockholm
17 Rikscupen, Täby
22-24 Water Games, juniortävling, Ludvika
31 Smålandsserien

November

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

Simhopp
6-7 Diving Lund, Lund
12-14 Post Cup, Köln, GER
20-21 Fantomen Cup, Stockholm

Konstsim
5-7 Trygg Hansa Synchro, Göteborg
20-21 USM, Täby

December

Simning
2-5 VM, 25 m, Mallorca
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, (S 02)
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 Juldopp, 25 m, Göteborg, (Göteborgs Sim)
17-19 NJM, Färöarna

Simhopp
4-5 Synchro Diving Cup, Karlsruhe, GER

DAGBOK

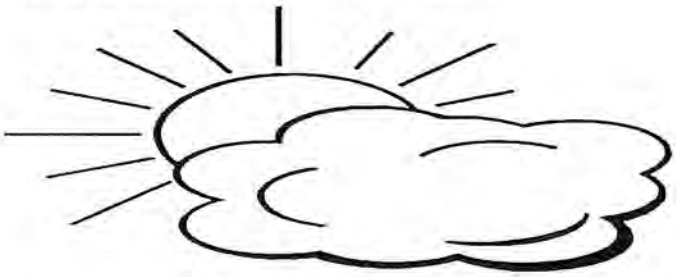
November

Simning
7 Björn Borg Trophy, S, J, Fl 13 o y, Po 14 o y, Norrköping
7-8 Sprint-EM-kval, Södertälje
7-8 Järfälla Elit
7-8 Kurispelen, Kiruna
7-8 Hoppe Cup, 13 o y, Eskilstuna
7-8 Lilla Sälsimmet, Njurunda
8 Allhelgonasim, Åmål
14 Vargkällan Cup, (alt. 15/11) Lindesberg
14-15 Sum-Sim, Regionsfinaler, 25 m
15 Höstplasket, Uddevalla, (Skäret)
21-22 Cloettasimmet, Tidsklasser, Linköping
21-22 Sprint-EM, 25 m, Helsingfors, FIN
21-22 Sparbankscupen, 25 m, Skepplanda, (Ale SK)
22 Billingesimmet, Skövde
22 Läkerol Cup, Gävle
22 Dala Minisim, Ludvika
28 Ferlinracet, (alt. 29/11) 18 o ä, 17 o y, Filipstad
28 Karpsimmet, samtliga åldersklasser, Perstorp
28-29 Winter Midnight Swim, Lycksele
28-29 Sum-Sim, Riksfinal, 25 m, Helsingborg
29 Sandaredsdoppet, Sandared, (SK70)

Simhopp
6-8 Post-Cup, Köln, GER
21-22 Fantomen Cup, Stockholm, (SPIF)
27-29 Czechoslovak Diving Cup, Pardubice, TCH

Konstsim
21-22 USM, (Plats ej klar)

Masters
21 DM, Eriksdalsbadet (50m), Stockholm



December

Simning
5 Juldoppet, Strömstad
5-6 Kvantum Cup, Luleå
5-6 Intersport Sprint, S, J, U, Varberg
11-13 Inomhus-SM, Norrköping
12-13 Sprint-DM + Julklappsdopp, Stockholm, (GoIF/SKK)
13 Domus Cup, Hofors
13 Luciasimning
19-20 NOR, DEN, SWE, sen. 25m, Oslo, Norge

Simhopp
5-6 Synchron-Cup, Karlsruhe, GER

ÅRETS SIMIDROTTARE 1992

Var med och rösta fram "Årets simidrottare".

Det har varit ett framgångsrikt år för de flesta simidrottare. Simsport lovade för ett år sedan att ta hjälp av er läsare för att utse "Årets simidrottare 1992". Nu är det dags.

Fyll i och skicka in ditt förslag på "Årets simidrottare 1992". Motivera varför du tycker att just hon eller han skall bli "Årets simidrottare 1992".

Endast originalkuponger får delta. Glöm inte att fylla i ditt eget namn och din adress. Vid lämpligt tillfälle i början på året kommer Simsport att uppvakta den som valts till "Årets simidrottare 1992", beroende på vem som väljs.

En jury bestående av Lennart Hjärpne, ansvarig utgivare, förbundskapten Hans Chrunak, Berth Johansson och Lars-Åke Lindqvist, Simsports redaktion, kommer att välja och belöna den som enligt juryn skickat in den bästa motiveringen för "Årets simidrottare 1992".

Vi vill ha ditt förslag före den 31 december 1992 till

Simsport
Box 8346
402 79 Göteborg

PORTO

Jag tycker att _____

är Årets simidrottare 1992 därför att _____

_____

_____

Jag som skickat in heter:

Namn _____

Adress _____

Tel _____

Mer föreningspengar i kassan!

Club 2 Tusen är samlingsnamnet för Pool 2 Tusens satsning att hjälpa idrottsföreningar att tjäna pengar. Vi har möjlighet att ta fram produkter till mycket förmånliga priser som föreningarna kan marknadsföra, sälja vidare och slutligen göra en bra förtjänst på. I vintras tjänade klubbarna i snitt 1.600:- i veckan på att sälja strumpor! Skicka in talongen till oss på Club 2 Tusen så får du produkterbjudande hem i brevlådan med vändande post.
Lycka till med försäljningen!

Föreningens namn _____

Gatuadress _____

Postnr _____ Postadress _____

Kontaktperson _____

Tel nr/dag _____ Tel nr/kväll _____

Idrottssektion _____

CLUB 2 TUSEN

Club 2 Tusen • Idrottens Hus • 123 87 Farsta • Fax 08-605 63 33

SM och JSM
Långdistans, simning, ca 3000 m
8 augusti 1992, Motala

Herrar
SM

1.	Magnus Karlsson, NKK,	29.26
2.	Martin Andersson, S 02,	29.56
3.	Patrik Windisch, NKK,	30.38
4.	Marcus Wernström, Motala SS,	32.06
5.	Daniel Kungberg, Motala SS,	32.12
6.	Henrik Holmberg, Mälarhöjdens SS,	35.46
7.	Anders Dahlsjö, S 02,	36.07
8.	Anders Bruce, Säffle SS,	36.11

JSM

1.	Marcus Wernström, Motala SS,	32.06
2.	Daniel Kungberg, Motala SS,	32.12
3.	Anders Bruce, Säffle SS,	36.11

Damer
SM

1.	Anette Karlberg, S 02,	29.58
1.	Helena Holmberg, S 02,	29.58
3.	Christina Ehn, S 02,	32.12
4.	Johanna Forsberg, Motala SS,	32.18
5.	Anna-Carin Nordin, IFK Lidingö,	34.06
6.	Marie Larsson, Mälarhöjdens SS,	35.26
7.	Eva Andersson, IFK Stockholm,	36.18
8.	Sofia Andersson, Falkenbergs SS,	36.52
9.	Helena Bockner, Märlarhöjdens SS,	40.32
10.	Marie Ekman, Motala SS,	41.00

JSM

1.	Helena Holmberg, S 02,	29.58
2.	Christina Ehn, S 02,	32.12

Reklam

Triumph International Sportswear

Chrunaks krönika



FOTO: Björn Tilly, Bildbyrån

Skönt att säsongen är igång.

Nu är de flesta igång igen. Det är en spännande säsong som väntar. Så här ser säsongsupplägget ut för landslaget.

21-22 nov Sprint-EM i Finland med en bred trupp.
28-29 nov Landskamp i Norge med fullt landslag
19 dec-12 jan Asian Tour.
Det blir en smal trupp som åker till världscupen i Asien. Vi börjar med ett läger i Hong Kong 20-30 december. Första deltävlingen börjar i Hong Kong, 1-2 januari, fortsätter i Shanghai 5-6 januari och asienäventyret avslutas med en världscup i Peking den 9-10 januari.

Så flyttar världscupen över till Europa med följande program.
6-7 febr WC i Paris med en smal trupp
9-10 febr WC i Malmö, bred trupp
13-14 febr WC i Gelsenkirchen, smal trupp
17-18 febr WC i Skeffield, smal trupp
20-21 febr WC i Genua, smal trupp

Sedan börjar långbanesäsongen och för landslagets del blir det så här:
20-28 maj läger i Antibes
29-31 maj tävling i Canet
3-5 juni tävling i Barcelona
5-14 juli EM-läger
19-28 juli EM-läger
3-8 augusti EM i Sheffield

Uttagningar

Till landskampen i Norge baseras utttagningen på resultat från OS, SM i Borås, samt tävlingar under hösten.
Aktiva till Sprint-EM tas huvudsakligen ut från Sprint-EM-kvalet.
Deltagare till världscupen i Asien tas huvudsakligen ut från OS-resultaten och truppen till övriga världscupstävlingar från SM-resultaten i Norrköping.
De aktiva till läger och tävlingar i Frankrike och Spanien kommer att tas ut efter en samlad bild från säsongen.
EM i Sheffield kommer från förhandsnominerade samt från SM i Landskrona.
Dessutom kommer ett antal tester att utföras under säsongen.

Atlanta 96

Denna satsning är en fortsättning och justering av tidigare utmanarsatsning. För att få delta i Atlanta 96 finns följande kriterier:
Äldre än EJM-ålder
Ej deltagit i internationellt mästerskap, vilket innebär att den som kvalar in till EM 93, inte kan fortsätta i Atlanta 96.
Målsättningen är att stimulera, bevaka och stötta simmare som ligger näst intill A-landslaget.

Juniorlandslaget

Detta landslag är lika med de åldersklasser som får tävla vid nästkommande EJM.

Ungdomslandslaget

Dessa simmare är lika med yngre åldersklasser än nästkommande EJM, men som bedöms vara troliga EJM-simmare framöver.

Träna nu flitigt och tävla bra

Hans Chrunak

LIVSVIKTIGT!

En bra fungerade förbandskudde kan vara skillnaden mellan liv och död. En bra fungerade förbandskudde skall ha ett bra innehåll och tydliga instruktioner, hur man skall handla när olyckan är ett faktum. Överskådliga och tydliga bilder, självklara enkla produkter som fungerar även i en stressad och ovan situation. I bilen, båten, husvagnen...

SLS och Cederroths har tillsammans tagit fram en förbandskudde av mycket hög kvalitet. Passa på innan sommar och semester, resor och aktiviteter.



Innehåll i ficka 1:
1 andningsmask, 2 våtdukar, desinfektion, 2 par handskar

Innehåll i ficka 2:
1 Blodstoppare
1 Liten Blodstoppare
1 huvudförband, 1 fästnät

Innehåll i ficka 3:
10 sårtvättare, 16 textil- och plastplåster, 1 sax, 1 skyddsfilt

✂----------

Ja tack, sänd _____ st Första Hjälpen-kudde à 200:- för medlem (250:- för icke-medlem) + frakt

Namn: _____

Gatuadress: _____

Postadress: _____

Sänd kupongen till:
SLS, Box 1302, 111 83 STOCKHOLM

ARENA: C'EST BEAU COMME LE CORPS.



POSTTIDNING **B** Simsport Box 8346 402 79 Göteborg

arena

COLLECTION arena 92

adidas-sarragan svenska ab, tel 08-709 37 00