Officiellt organ för Svenska Simförbundet
Nr 10/1 1987/1988. Årg. 42/43. Pris: 19:50.

Sim sport



SIMBORGARÅR OS – ÅR 1988



l du äta gott och ändå gå ner i vikt? Ring eller skriv, så skickar vi boken "Den smala linjen" gratis! Findus Matforum, 267 00 Bjuv. 042-708 00.

Hela din kropp kommer att älska Lean Cuisine!

LEAN CUISINE är mat som du aldrig upplevt förr. Den är vacker för ögat. Den är läcker i munnen. Och den gör dig mätt och belåten i magen.

Samtidigt är den så näringsriktig och kalorisnål att din figur kommer att jubla! 300 kalorier är allt du får i dig, och det är inte mer än vad du får i dig när du äter ett par vanliga ostsmörgåsar.

Ändå är LEAN CUISINE rena rama festmaten! 10 kompletta rätter, lagade av de bästa tänkbara råvaror: möra bitar av nötkött eller kyckling, fina fiskfiléer och färska grönsaker.

LEAN CUISINE är en stor internationell succé, som nu äntligen kommit till Sverige. Du hittar de 10 rätterna i frysdisken, färdiga att värma i kastrull, vanlig ugn eller mikrovågsugn.

Varje rätt är en komplett måltid för en person. Ingen rätt innehåller mer än 300 kalorier!

10 spännande rätter!



LEAN är engelska och betyder slank. CUISINE är franska och står för god och välagad mat. Och där har du hemligheten bakom succén: en perfekt kombination av läckerheter och nyttigheter!

Findus **Lean Cuisine**

Det enda vi snålat med är kalorierna!

SSF:S OFFICIELLA LEDARE

Det finns bara möjligheter ...

Framgångarna vid EM med Anders Holmertz guldmedalj gav oss alla den "kick" vi behövde. Nu talas det inte lika mycket om säsongsplanering och ändringar hit och dit, inte om fullständig representation, utan nu talas det om krav på resultat av de som skall ställa upp på internationella tävlingar och mästerskap. Denna nya positiva inställning gläder mig och den ger oss förhoppningar att vi skall kunna åstadkomma bättre resurser för det fåtal som får förtroendet representera svensk simning internationellt.

1988 blir ett spännande idrottsår. OS – år är något speciellt. Pirrar lite extra i tävlingsnerverna. Vad kan vi då göra för våra OS – aktuella? Jag tycker "Pålle" och hans medhjälpare i Simkomittén har fått fram ett tävlingsprogram som ställer stora krav på våra deltagare. Det är verkliga elittävlingar de skall deltaga i.

En av dessa tävlingar är vår egen internationella tävling ingående i den europeiska poolen. Denna går i Göteborg 16 och 17 februari 1988. Våra andra OS – kommittéer konstsim och hopp har fått var sin OS – kandidat godkänd av Olympiska Kommittén och har en god chans att få med sig ytterligare en vardera. Även här har ambitiösa tränings– och tävlingsprogram lagts upp för att det skall bli något riktigt bra i Söul.

Nå hur blir det med pengar då? Tillgången på kapital är begränsad även om Förbundet lyckats vända den ekonomiska skutan åt rätt håll. Vi beräknar att 1987 ger något mera i överskott än vad budgeten säger. Vi har dock lagt en stram budget även 1988 och detta med hänsyn till att vi bara kan dela ut tillgängliga medel – inte de vi hoppas få in.

Det här betyder att vi, trots allt, kan ge både KK och HK en ökning av deras "bidrag" 1988. Härutöver får båda SOK – bidrag till sina OS – kandidater så läget bör vara avsevärt gynnsammare än 1987. För SK:s del har det inte blivit någon ökning om vi inte tar hänsyn till OS – bidraget. Trots allt tror jag "Pålle" och hans medhjälpare förstår vår situation och klarar sin målsättning.

Förbundets budget för 1988 blir i övrigt mycket återhållsam. Detta innebär att styrelsen bl a har tagit ett beslut att reducera med motsvarande en tjänst på kansliet för att bromsa den administrativa kostnadsökningen. Denna reducering kommer troligen att innebära en sämre service till styrelse, någon kommitté och i viss mån SDF och klubbar.

Vi satsar ånyo på en kull simtränare – idrottslärare vid GIH när kursen börjar hösten –88. Vi fortsätter vår satsning på högskolestudierna i Uppsala och ger en liten ökning även till Elitidrott/utbildning. Vi ställer avsevärt högre krav på vår resursanskaffning och ser det som möjligt fondera medel för kommande år.

Vårt stora problem är märkesförsäljningen som halverats under 80 – talet. Här har prövats många olika idéer men inget har lyckats. Vi når aldrig det vi bör nå om inte fältet är med oss och gör sin insats. Fältet det är våra klubbar och SDF:n. Styrelsen har därför beslutat att SDF – bidraget 1988 skall bestå av en fast och en rörlig del. Den rörliga delen bseras på simmärkesförsäljningen inom respektive distrikt. Med denna koppling hoppas styrelsen att alla våra distrikt skall bedriva en aktiv märkesförsäljning med vetskap om att här igenom kan skapas resurser för svensk simning totalt och att viss del tillfaller distriktet direkt som bidrag. Närmare om detta kommer att meddelas direkt till distrikten.

Jag kan inte se annat än att det bara finns möjligheter och jag hoppas våra aktiva ger oss glädjestunder 1988 – lycka till.

O Strömberg
VU – ordförande

Sim sport

Officiellt organ för
Svenska Simförbundet,
Idrottens Hus,
123 87 Farsta,
Tel. 08 – 713 60 00

INNEHÅLL 10/1 –87/88

Simnyheter med simallsvenska, NJM, insändare m.m. 5
Ett tränarporträtt 12
Officiellt 16
Träningslägerbilaga
Profilerat 22
Mot OS med ... 25
Resultat 27
Simning, simhopp, konstsim
Bad News med FNYS 32

Svenska Simförbundet

Omslaget: Simborgarmärket förstärker Simföbundets OS – satsning. Köp det!
Montage: Anders Wernesten.

Ansvarig utgivare: Paul AlfonsChefredaktör: Lars – Åke Lind-
Redaktionens adress: Simsport, Box 8346, 402 79 GöteborgTel 031 – 23 33 50
Redaktionssekreterare: Ann Mårdbrink***Sekretariat: Birgitta Lindgren
Annonser: Jaar Reklamkonsult, tel 031 – 44 15 35Föreningsannonser: tel 031 – 23 33 50***Prenumeration: tel 031 – 23 33 50, säkrast mellan kl 10 – 14***Prenumerationsavgiften 140 kr per år insättes på postgiro 98 55 05 – 7 "Simsport"***Simsport produceras av Förlagspoolen, Box 8346, 402 79 Göteborg, tel 031 – 23 33 50***Förlagsredaktör: Anders Wernesten***ISSN 0346 – 1084***Sättning Arttype, Göteborg***Tryck: SmpTRYCK, Växjö 1987***För ej beställt insänt material ansvaras ej***Det går bra att citera Simsport om källan anges***

SimSport rivstartar OS – året 1988 med många nyheter ...

Ny statistik från Simförbundet ...

Bättre resultat ...

Ny medarbetare i USA ...

Simsport besöker – Den lilla klubben, med den stora talangen ...

Europacupen .., US Open .., och mycket annat.

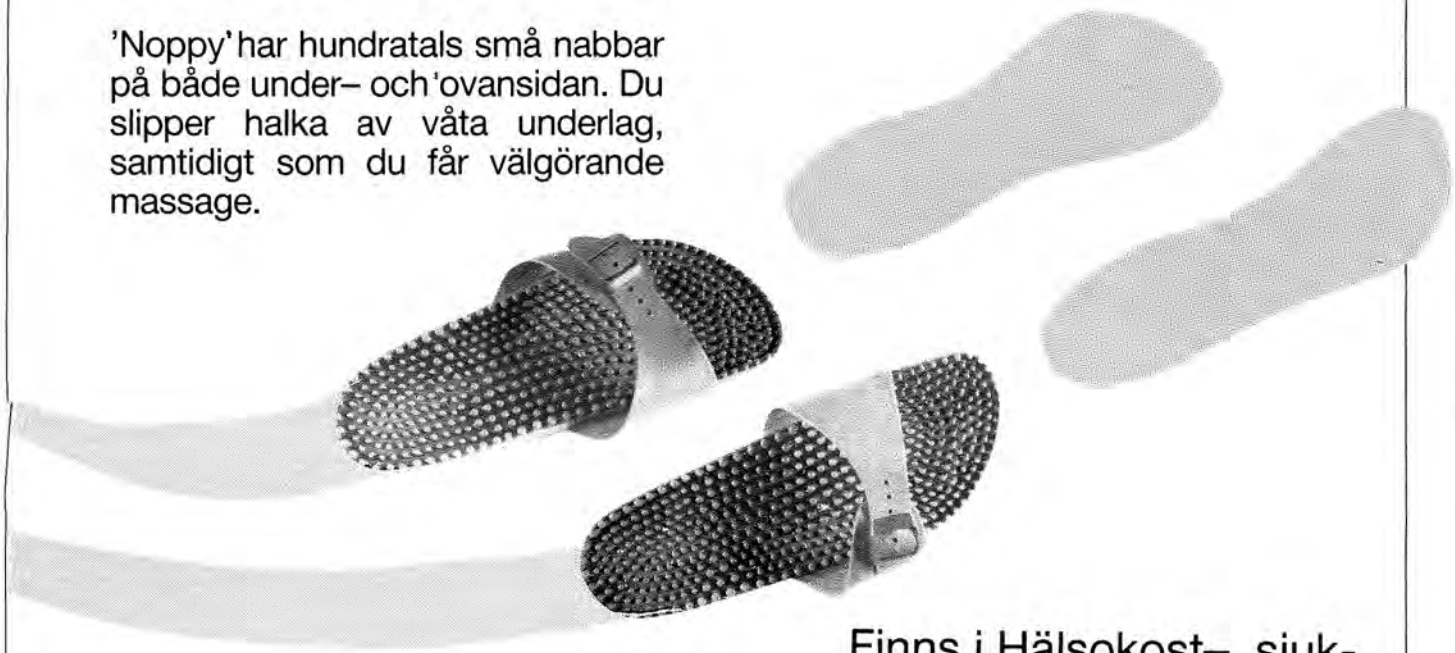


Följ med i SimSport –88, OS – året –88.

Skaffa en prenumerant så får du en tidsskiftsamlare.

Hala fötter?

'Noppy' har hundratals små nabbar på både under– och ovansidan. Du slipper halka av våta underlag, samtidigt som du får välgörande massage.



Finns i Hälsokost–, sjukvårds– och skoaffärer

Birkenstock

Box 15120, 161 15 Bromma 08 – 25 55 55

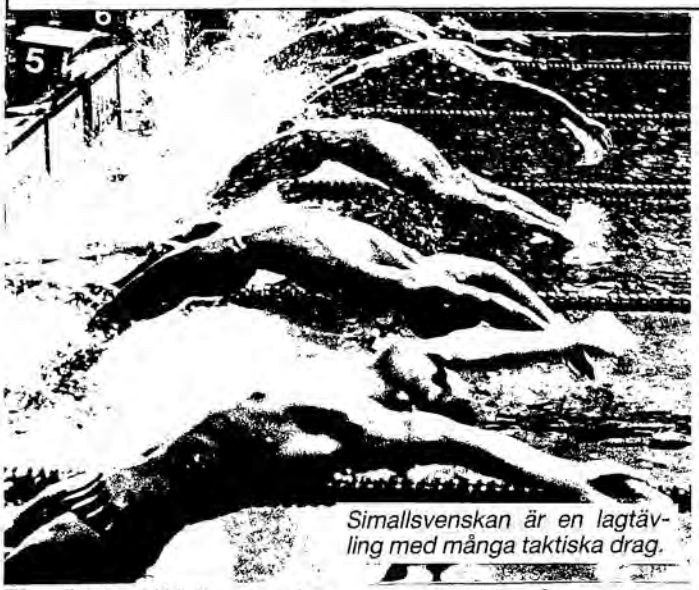
SIMNYHETER



Hans Chrunak med flera vill att simallsvenskan får SM – status.

Av Björn Andersson

Kristianstad(SimSp) – Det här året har vi varit bäst i årets viktigaste klubbtävlingar. Vi var bäst i SM på kort bana och bäst också när man räknar ihop detta med långbane – SM. Det är bara trist att förbundsgubbarna är så inkrökta att de inte kan se till att simallsvenskan blir ett officiellt svenskt mästerskap, menar Helsingborgs Hans Chrunak efter segern i simallsvenskans final.



Simallsvenskan är en lagtävling med många taktiska drag.

Efter finalen i Kristianstad den 14 – 15 november stod Helsingborgs S som överlägsna segrare på maximala 14 poäng. De kan nu titulera sig inofficiella svenska lagmästare.

Det var framför allt Sizanne Nilsson som angav segertonen. På fyra individuella starter vann hon samtliga. Totalt kom Helsingborg upp i tolv grensegrar individuellt.

– Att Helsingborg skulle vinna var väntat, menade KSLS – tränaren Tommy Malmsten.

– Meningen var att vi skulle försvara det här mästerskapet. Men redan efter första dagens tävlingar förstod vi att det var "kört". Då är det så mycket mer anmärkningsvärt att Stockholmspolisen blev tvåa. De överraskade verkligen både på lördagen och söndagen. Den här gången blev vi trea och det får vi vara nöjda med. Under de senaste tolv åren har vi faktiskt aldrig varit sämre än trea i klubbtävlingarna på SM. Nu är den här tävlingen lite speciell. Det är ju en komplex tävling där inte bara egna resultat avgör, utan det hänger ju också på hur de andra klubbarna placerar sig inbördes. Hur som helst är det bara att hoppas på att simallsvenskan i fortsättningen blir förklarad som ett officiellt svensk mästerskap för lag, tycker Tommy Malmsten.

Resultat:

Klubbarnas inbördes placering. 1. Helsingborgs S 14 poäng, SPIF 10, KSLS 7, Södertörn 6, Malmö KK 5 och Upsala S 2.

Individuella resultat, gren för gren på resultatsidorna.



Helsingborgs Suzanne Nilsson vann allt.

SIMALLSVENSKAN 1987

Slutställning;

Div. 1 norra

1. Södertörns SS	28
2. Upsala S	19
3. SPIF	17
4. Borlänge SS	10
5. Södertälje SS	8
6. Täby Sim	6

Div. 1 södra

1. Helsingborgs S	28
2. KSLS	20
3. Malmö KK	12
4. Skäret SS	11,5
5. ÖSA lag 1	11,5
6. Jönköpings SS	5

Div. 2 övre norra

1. Umeå SS lag 1	28
2. Sundsvalls SS	19
3. Älvsby SS	17
4. Skellefteå–Rönnskär	12
5. Umeå SS lag 2	8

Div. 2 mellersta

1. S 02	28
2. Norrköpings KK	16,5
3. SK Korrugal	15,5
4. Västerås SS	10
5. Turebergs IF	10
6. Uddevalla SF	6

Div. 2 norra

1.Järfälla S lag 1	28
2. Falu SS	20
3. SK Neptun	16
4. Järfälla S lag 2	12

Div. 2 södra

1. SK Poseidon	28
2. Växjö SS	20
3. SK Laxen	16
4. Landskrona S	12

Div. 3 norra

1. SKK	28
2. Tunafors SK	18
3. Hanvikens SK	18
4. Botkyrka–Rönninge	10
5. Hellas	6
6. Solna SS	6

Div. 3 mellersta

1. Kumla SS	28
2. ÖSA lag 2	20
3. Åkersberga SS	16

Div. 3 södra

1. SK Triton	28
2. Ronneby SS	18.5
3. Osby SS	17.5
4. Trelleborgs SS	6

Sandviks IK (Div. 3 övre norra) flyttas automatiskt upp till Div. 2 övre norra p g a w.o. från övriga lag.

FINAL

1. Helsingborgs S	14
2. SPIF	10
3. KSLS	7
4. Södertörns SS	6
5. Malmö KK	5
6. Upsala S	2

EN TRÄNARE FUNDERAR ...



Vi kallar oss simtränare.

Den människa som vi uppskattar mest är oftast den egna. Vi har svårt att lyssna på vad andra säger eller lära oss av det de gör. Nej, vi har ju varit simtränare i tio eller tjugo år så vi kan ju yrket utan och innan. Varför i helá friden skulle vi simtränare lyssna på andra människor när vi vet bäst själva?

Vad de som kallar sig "forskare" kommer fram till gäller ju bara i laboratoriet och förresten, så kan de ju inte simning. Det är ju vi som är simtränare. Bra träning måste väl vara detsamma som hård träning. Man skall bli nerkörd annars kan man ju inte toppa. Det här snacket om att periodisera betyder ju bara att man kör löst några dagar emellanåt. Alltså tränar de inte lika hårt och tränar man inte lika hårt så kan man ju inte bli lika bra.

Nej, åtta veckors hårdkörning räcker. Sedan skall vi toppa. För toppa måste man ju göra om simmarna skall simma fort. Simmar inte simmarna fort så är det oftast deras eget fel. Jag i all min höghet kan ju inte lagt upp träningen fel, för jag kan ju det här. Jag har sysslat med det i tjugo år.

För det är väl så att inget förändras utan allt som fungerade för ett par år sedan är det rätta och det skall vi fortsätta med. Det gick ju bra. Men vad är det som säger att simmaren inte hade lyckats bättre om man hade gjort på ett anna sätt **även** om hon eller han "persade"?

Nej, slog de "pers", så var träningen den absolut bästa och allt var rätt, för de blev ju bättre, eller hur?

Vet du vad människan och fallskärmen har gemensamt? Jo, båda måste utvecklas (taget ordspråk). En del av oss faller som ruttna tomater rakt ner i marken och det låter splash och squish.

Vad som händer runt omkring oss i världen kan vi ju inte ta lärdom av. Jag menar att de har ju en del skumma saker för sig i öststaterna och i de andra västländerna så har de ju så bra resurser. Vad har då vi? Ja, på förbundet jobbar man ju inte med resursanskaffning. Det är väl världens enklaste grej att skaffa resurser.

Det bästa är om vi håller oss i vår egen lill aankdamm och använder oss av de leksaker som finns här. Sedan får det bli som det blir. Men jag kan ju fortsätta att skylla på alla andra för att de inte förstår att man måste göra si eller så för att få bäst resultat. Bäst resultat är ju det som passar min klubb bäst.

För om jag kan få det så som jag vill ha det så blir mitt arbete så mycket enklare, mycket mer lättskött, för man kan ju inte hålla reda på allting här i världen. Om det sedan går att göra det eller inte spelar ju ingen roll.

Som ett litet barn sitter du där i hörnan och skriker: "Jag vill, jag vill, jag vill".

Och vill jag så måste det gå. Nu. Meddetsamma. Omedelbums.

De andra barnen försöker göra allt för att muntra upp barnet som skriker, men helt plötsligt är det ett, två och flera barn som skriker och vill ha olika saker. Följden blir att man måste kompromissa så att alla blir lite tillfredsställda. Även de som skriker bara för att de vill ha uppmärksamhet och inget annat.

För det skall ju vara demokrati och har inte Jag varit med och haft inflytande om hur saker och ting skall göras så blir det ju inte bra. Då har Jag inte kunnat bevaka mina intressen. Jag menar – jag är ju simtränare så jag vet hur det skall göras. För så gjorde vi ju innan.

Vilka lysande företag vi är, vi simtränare. Beslutar någon om någonting så skall vi ju inte acceptera det. Finns det en chans till konflikt så är chansen stor att det snart kan bli min tur att hålla i taktpinnen och den chansen vill jag inte gå miste om.

Åsikter är som spikar. Lätta att slå i – svårare att dra ur (Arne Hirdman). Är vi inte ett gäng med bräder som har en massa överflödiga spikar i oss? Vi tycker för att vi skall tycka och har vi en gång tyckt så är detta vår åsikt. Och den åsikten liksom spiken skall ingen dra ur eller ändra på. Fungerade åsikten igår så fungerar den också idag.

Egentligen skulle vi alla bli jurister eller lagmän. Vi är ju bäst på att läsa det finstilta, förvränga skrifter och tolka dem på det sätt som vi tror är riktigt och inte på det sätt som var menat.

Kanske är den här texten om mina funderingar onödig idag. Igår kändes det mycket mer angeläget. Men ibland så lever man sig kvar i det förflutna om hur det en gång var. Frustreringen och irritationen har lagt sig och man har accepterat att saker är som de är. Ibland känner man sig som en tomat utan fallskärm.

Jag är intresserad av framtiden, därför att jag kommer att tillbringa resten av mitt liv där (Kettering). Skall jag då leva i framtiden så vill jag också leva på det sätt som är det bästa och inte på det sätt vi levde på i förrgår eller igår.

Torsten Buhre

GKKN söker chefstränare på hel– eller deltid.
Arbetsuppgifterna består av SIMTRÄNING av SUM – simmare och juniorsimmare, samt viss simadministration
Ev. frågor kontakta Bertil Meyer
031 – 51 54 74 efter kl. 17.00
Dina ansökningshandlingar skickar Du till:

GKKN
Valhallabadet
412 51 Göteborg



Lisa Lönn



Thomas Dahlgren

NIO MEDALJER NJM – SKÖRD

3 guld, 4 silver och 2 brons blev resultat för de fyra svenska juniorerna när Nordiska Mästerskapen för juniorer avgjordes i Reykjavik, Island, 21 – 22 november.

Den femte medlemmen i den svenska landslagstruppen var tränaren/ledaren Birgitta Hjalmarsson, Mora. De fyra simmarna, Lisa Lönn, Mora, Ellenor Svensson, Örebro, Joakim Nyholm och Thomas Dahlgren, båda Stockholm fick nästan maximal utdelning på sina starter.

Förutsättningarna på Island var inte de bästa. En 33 – metersbassäng hade gjorts om till en 25:a med hjälp av en låda. Tävlingen simmades på fyra banor men i botten fanns fem banmarkeringar. Konstiga stegar som var i vägen då inga linor fanns som yttermarkeringar gjorde mästerskapet svårsummet. Ändå hade arrangörerna ansträngt sig ordentligt.

Hela Norden fanns på plats och Färöarna och Sverige hade lika stor representation. Danmar, Norge, Finland och värdlandet Island, hade satsat ordentligt.

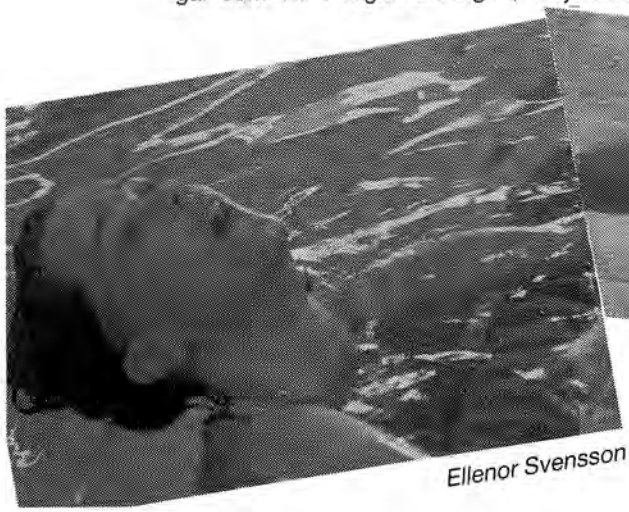
Ingen av de svenska simmarna hade toppat utan alla kom direkt från hårdträningen. Ändå satsade de allt i de lopp de gjorde. Trots massor av medaljer var ingen av de fyra nöjd med tiderna.

Joakim Nyholm klarade guld på 100 m och 200 m fjäril och den tredje guldmedaljen simmade Lisa Lönn hem på 100 m bröst.

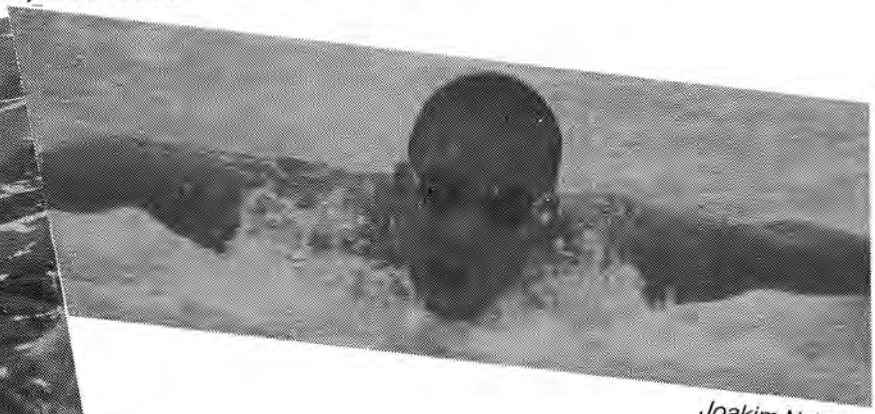
Thomas Dahlgren svarade själv för samtliga fyra silvermedaljer genom att bli tvåa på 50 m, 100 m och 200 m fritt samt 100 m rygg.

Bronsmedaljerna kom genom Ellenore Svensson på 100 m fjäril och Thomas Dahlgren på 200 m medley.

Skridsund = Frisim
Bringsund = Bröstsim
Baksund = Ryggsim
Flugsund = Fjärilsim
Fjorsund = Medley



Ellenor Svensson



Joakim Nyholm

KÖP SIMBORGAR-MÄRKET – STÖD SVENSK SIMNING OCH LIVRÄDDNING

Inkomsten från försäljningen av SIMBORGARMÄRKET går oavkortat till svensk simning och livräddning. Det är med dessa inkomsters hjälp som simlärare och livräddare utbildas. Simidrotten får också chansen att bli ännu bättre. Särskilt viktigt OS-året 1988.

Material

För att föra ut budskapet om SIMBORGARMÄRKET har två olika affischer tagits fram för 1988. En i A4 storlek och en i formatet 63x60 cm. Båda i färg.

Dessutom finns en 6 – sidig folder för arrangörer med tips och beställningskupong.

Simborgardagen

För att ytterligare höja intresset för SIMBORGARMÄRKET har det beslutats att arrangera en Simborgardag 1988. Datum för denna dag är under veckan 11 – 17/4.

Mer information om denna dag kommer att lämnas till arrangörer och massmedierna med början i december i år.

Det kommer också att tas fram en affisch för att annonsera denna dag.

Information till olika medier

Kontinuerligt under hela 1988 kommer arrangörer, fritidskontor, simhallar och olika massmedier att hållas informerade genom informationsmeddelanden från kampanjledningen.

SIMBORGAR MÄRKET – MEDBORGAR-MÄRKET

1988 skall bli året då svenska folket återupptäcker SIMBORGARMÄRKET. Om vi alla hjälps åt kan det bli ett MEDBORGARMÄRKE.

SIMMAR TILL SÖUL

... gör man väl inte? Jodå, det gör man visst om man är jämte och deltar i Östersunds OS – kampanj inför vinter – OS 1994.

Den 15 september, vid jämtarnas kick off på årsdagen till beslutet i Söul, startade man i fyra jämtländska bassänger att simma 22.484 kilometer, (eller 12.140 nautiska mil), via Öresund, Nordsjön, Engelska kanalen, Gibraltar, Medelhavet, Suezkanalen, Indiska Oceanen och Stilla Havet.

Simningen sker inomhus och jämtarna måste tillryggalägga 60,4 km per dag. För att nå fram i tid, omkring den 10 – 12 september, då ett par simmare på riktigt skall ta sig fram på floden Han och till Söuls borgmästare och förhoppningsvis även till IOK – presidenten överlämna ett budskap.

Jämtarna ligger en aning före i sitt program. Den 2 oktober passerade de Kullens fyr i Öresund efter att ha avverkat 1.376 km.

UNGERN KALLAR

Budapest Vasutas Sport Club ... låter meddela att de gärna tar emot svenska simmare som vill ligga på läger i Ungern.

1987 tog de emot två svenska, en norsk och flera tyska klubbar. På anläggningen i Budapest finns en 50 m bassäng och två 25 m. All utrustning finns och vattnet värms till 27 grader från underjordiska källor.

En grupp på 20 personer får tillgång till fyra banor och en styrketräningshall. Kostnaden uppgår till 18 US dollar per dag per person. Då ingår två pass om två timmar per dag, samt kost och logi.

Värdarna ordnar också gärna utflykter, guidad sightseeing och kulturprogram meddelar Dr Balazs Akos, president i Budapest Railway Sport Club.

Simförbundet har mer information.

ISKALLT UPPDRAG

Den 30 – åriga amerikanska simmerskan Lynn Cox har som den första lyckats simma de 4,3 kilometerna över Berings Sund, d v s den passage som finns mellan Alaska och Sovjetunionen.

Det tog henne 2.02 timmar, en närmast otrolig prestation eftersom strömmarna är våldsamt kraftiga i sundet, vars vatten dessutom bara ligger kring en temperatur på plus 5 – 6 grader. Normalt överlever man bara 30 minuter i det vattnet.



Värnamo Simsällskap söker

Simtränare på 1/2-tid

Efter 20 år slutar Kenneth Åkesson som elitsimtränare. Nu söker vi en lika entusiastisk och duktig tränare. Tillsammans med assistenttränare får du ta hand om vårt lovande elitgäng. Målsättningen är SM om 3–5 år.

VSS har ca 125 aktiva simmare. Våra största affischnamn nu är flickorna Tjernberg. Klubben är 55 år gammal och har en välskött organisation. Vi har årligt utbyte med Berlin, Hamburg och Köpenhamn.

Du som söker bör ha steg II, steg III utbildning eller motsvarande. Tillträde sker efter överenskommelse, dock senast den 1/8 1988.

Svara med meriter och löneanspråk senast den 1/2 1988 till Värnamo Simsällskap, Lars Sahlin, Lasarettsgatan 6, 331 30 Värnamo.

Ring mig gärna för ytterligare upplysningar, tel 0370-119 40 alt 190 57.

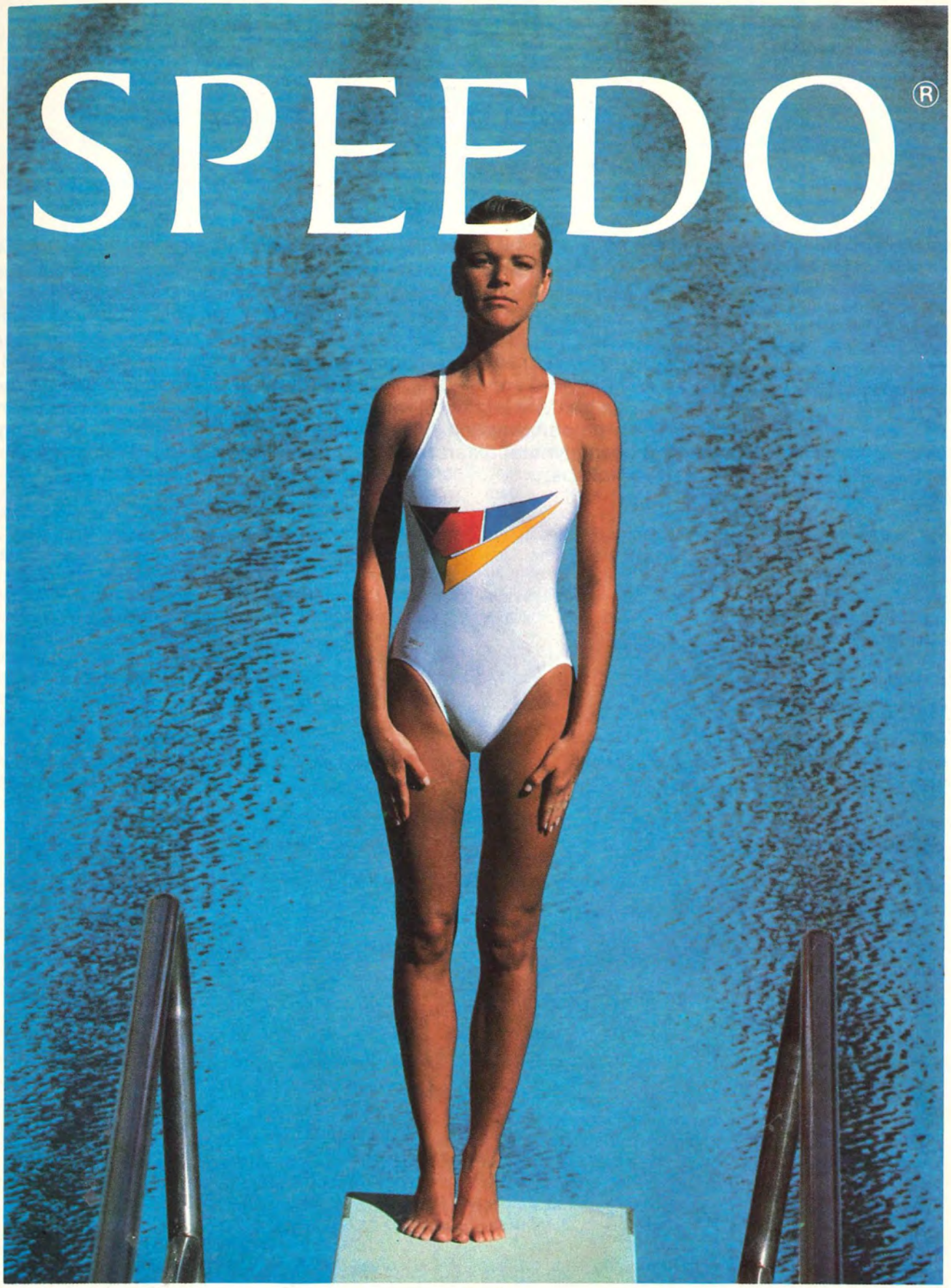
REKORDRUTAN

VÄRLDSREKORD 50 M,

HERRAR

FRISIM					
50 m	Tom Jager	USA	22,32	870814	Brisbane
100 m	Matt Biondi	USA	48,74	860624	Orlando
200 m	Michael Gross	FRG	1.47,44	840729	Los Angeles
400 m	Michael Gross	FRG	3.47,80	850627	Remscheid
800 m	Vladimir Salnikov	URS	7.50,64	860704	Moskva
1500 m	Vladimir Salnikov	URS	14.54,76	820223	Moskva
4x100 m	USA		3.17,08	850817	Tokyo
4x200 m	FRG		7.13,10	870819	Strasbourg
BRÖSTSIM					
100 m	Steve Lundkvist	USA	1.01,65	840729	Los Angeles
200 m	Victor Davis	CAN	2.13,34	840802	Los Angeles
FJÄRILSIM					
100 m	Pablo Morales	USA	52,84	860623	Orlando
200 m	Michael Gross	FRG	1.56,24	860628	Hannover
RYGGSIM					
100 m	Rick Carey	USA	55,19	830801	Caracas
200 m	Igor Polianski	URS	1.58,14	850303	Erfurt
MEDLEY					
200 m	Tamas Darnyi	HUN	2.00,56	870823	Strasbourg
400 m	Tamas Darnyi	HUN	4.15,42	870819	Strasbourg
4x100 m	USA		3.38,28	850818	Tokyo

REKORDRUTAN



Marknadsförs av Helly-Hansen AB, 16391 Spånga. Tel 08-7617080.

Axelskada stoppade Torsten.

Nu gör han tränarkarriär.

Av Monica Appel

Simkommittén har numera en koordinator i sina led. En koordinator är inte en veterinär som ordinerar medicin till kor. Nej, koordinator står för samordnare. I landslaget är Torsten Buhre koordinator. Han är också ansvarig för simträningen vid Hallsbergs simgymnasium. Monica Appel, frilansjournalist utan förutfattade meningar om simning i allmänhet och simträning i synnerhet, har träffat Torsten och tecknar här ett porträtt av landslagets koordinator.

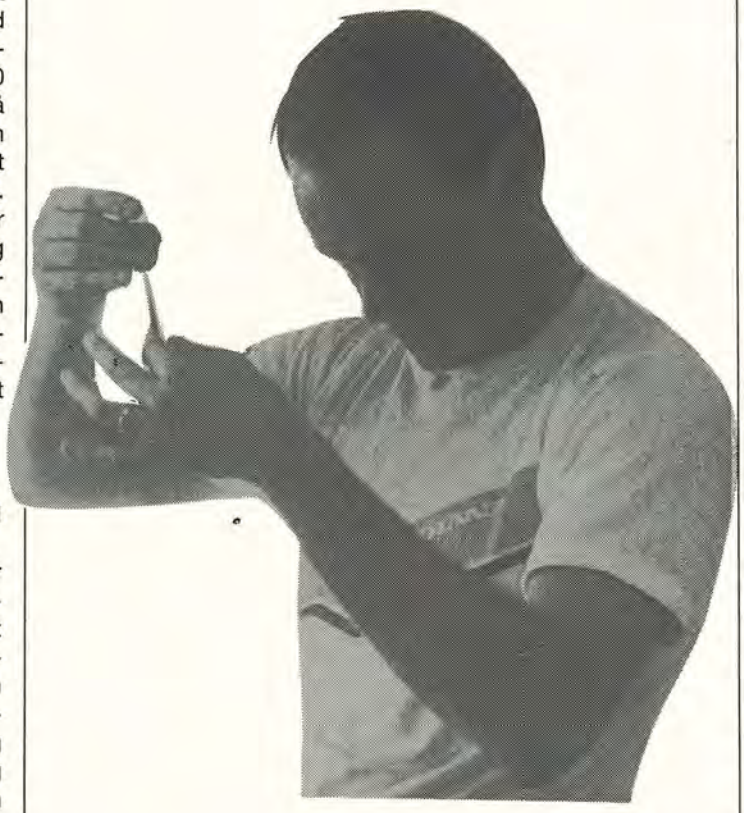
Efter ett framgångsrikt 1976 med bland annat en andraplats i SM på 400 meter medley, satte en axelskada stopp för Torsten Buhres vidare simkarriär. Då åkte han i stället över till USA och grundlade där en ny karriär – den som tränare. När han kom tillbaka till Sverige hade han en färsk lärarutbildning i idrottsfysiologi med sig i bagaget – en examen som motsvarar en filosofie magister här. Med sin bakgrund som elitsimmare och sina vetenskapliga studier behövde han inte leta alltför länge efter ett jobb på den annars så kärva arbetsmarknaden. För ett och ett halvt år sedan anställdes han som gymnastiklärare och simtränare på heltid vid Alléskolan i Hallsberg.

– Det är skojigt, tycker Torsten, men emellanåt kan det bli lite väl långa dagar. Att arbeta som tränare kan ibland kännas lite som ett andraklassens kneg. Jag tjänar 9000 kronor i månaden och håller då ofta på från 9.00 på morgonen till 21.00 på kvällen och det kallar man en heltidstjänst. Förutom själva tränarrollen är det ju så mycket annat. Jag fungerar också som administratör och lite som kurator – den som eleverna ska kunna komma till om de har några problem. Jag tycker att jag har fått en rätt bra kontakt med dem.

Jobbig inblandning

Då är det mer bekymmer med en del hemmaklubbar.

– Det finns vissa föreningar som blandar sig i den säsongsplanering jag har gjort upp. De kan vilja att deras simmare ska komma hem till en viss tävling, som jag inte tycker att de skall delta i. Jag kanske har en träningshelg inbokad eller också ligger den helt enkelt inte rätt i tiden. Det är ju hopplöst för mig att gå och träna 20 olika individer om sedan klubbarna vill att de skall följa deras rutiner och program. Men med de flesta fungerar det ändå bra. Jag brukar hålla hemmatränarna underrättade genom att skicka ut rapporter om aktiviteten här och elevernas framsteg.



Även lärarna hålls kontinuerligt informerade. Varje vecka kommer Allénytt ut på skolan. Det är ett slags informationsblad för personalen och i det brukar Torsten skriva vad som händer på tränings– och tävlingsfronten. Vissa simelevers klassföreståndare ger i sin tur Torsten en lägesrapport om hur det går för eleverna med studierna.

Skolarbetet viktigt

– Jag intresserar mig för hur de lyckas i skolan, säger han. Det är viktigt att de får en bra utbildning så att de har en grund att stå på sedan. Tidigare var den vanligaste gymnasieutbildningen bland idrottselever tvåårig social linje, men nu börjar allt fler läsa "tyngre" linjer som naturvetenskaplig och fyraårig teknisk som exempel. Idrotten tar inte längre all tid och det tycker jag är positivt. Har de ambitionen att bli en världsstjärna måste de ha en oerhörd självdisciplin. Utan att nämna några namn finns det här bland eleverna några, som omkring 1990 kan tillhöra den absoluta världseliten.

Torsten använder sig mycket av idrottsfysiologi i träning-

en. Han för noggranna anteckningar över varje enskild simmare, prickar in i diagram och beräknar formkurvor. På så sätt får han en bild av hur han skall lägga upp träningen och kan följa de framsteg hans adepter gör.

För att få ett individuellt träningsprogram för varje elev har Torsten som underlag ett test där de simmar 3000 meter på tid. Detta arbete relateras dels till en laktatnivå i blodet, d v s blodets mjölksyrehalt räknat i mMol/liter, dels till en individuell pulssekvens. På 3000 meter ligger arbetstiden runt 34.00 – 39.00 hos simeleverna på gymnasiet i Hallsberg. Om man omvandlar det till sekunder/100 meter för att få det mer lätthanterligt, motsvarar det 68 – 78 sekunder. Med en utgångspunkt från snittfarten simmarna har på sträckan, bestäms sedan övriga träningsfarter. Som exempel kan vi säga att Kalle simmar 3000 meter på 36.00 minuter, d v s 72 sekunder/100 meter i snitt. Om medelhastigheten räknas som 0 får han då följande schema.

Aerobfart: (1,5 – 2,5 mMol/liter). Tiden ligger på 3 – 6 sekunder/100 meter över snittet. Kroppen behöver alltså inte jobba så hårt. Simmaren arbetar främst med tekniken. För Kalles del innebär det att han ska ligga runt 78 sekunder/100 meter.

Tröskelfart: (2,5 – 3,9 mMol/liter). tiden ligger på 0 – 2 sekunder/100 meter över snittet. Kalle håller här 72 – 74 sekunder.

Vid 4,0 mMol/liter är **tröskelgränsen.** Simmaren börjar nu känna sig trött. Det beror på att syretillförseln till blodet minskar och mjölksyran i kroppen ökar.

Aerob Över Belastning (AÖB): (4,0 – 6,0 mMol/liter). Tiden ligger på 0 – 3 sekunder/100 meter under snittet. Vilan är i förhållande till distansen rätt lång. För Kalle betyder det att han under den aktiva perioden nu måste anstränga sig mer. Han bör komma ner till 72 – 69 sekunder/100 meter.

Maximal syreupptagning: (5,0 – 8,0 mMol/liter). Syftet är att förbättra simmarens syreupptagningsförmåga. Tiden ligger på 1 – 6 sekunder/100 meter under snittet. Här ska Kalle hamna runt 71 – 66 sekunder/100 meter.



Maximal laktat: Nu ger simmaren allt vad den förmår. Farten relaterar inte till 3000 meters testet utan till maximal kapacitet.

Efter avslutad serie tar Torsten också elevernas puls under 10 sekunder: direkt när de kommer i mål, därefter 30 och 60 sekunder efter genomförd simning. Varje elev får då en "snittpuls", som den relaterar sin sekvens till.

Träningarna delas upp i två pass – ett tidigt på morgonen före skolan och ett på eftermiddagen. Varje pass inleds med uppvärmning både i och utanför bassängen. Är intensiteten på träningen hög, är uppvärmningen kort och vice versa. Efter genomfört program måste kroppen **återhämta** sig. Syftet med återhämtningen är att påskynda nedbrytningen av det laktat, som byggts upp i kroppen. Tiden det tar beror på vilken laktatnivå som skapats. Genom att till tröskelvärdet (i Kalles fall 72 sekunder/100 meter) simma 5,0 sekunder långsammare per 100 meter och därefter trappa ner ytterligare efter varje sträcka tills dess att serien är avslutad, får man mjölksyran att successivt försvinna ur blodet.

I simmarens årsprogram har Torsten även bokat in tävlingar.

– Jag anser att dessa bör komma med minimalt tre veckors mellanrum, säger han. Det ger dels kroppen en chans att återhämta sig, dels simmaren en möjlighet att träna effektivt däremellan.

Varje år läggs tre stora tävlingar in där huvudmålet är ute – SM och JSM. Det gäller att planera träningen så att simmaren når sin toppform lagom till dessa evenemang. Grundstommen är en spiral som sträcker sig över sex veckor då man gradvis höjer och sänker de olika nivåerna. I varje spiral är sedan veckan uppbyggd i en spiral och dessa båda ligger i en årsspiral. Låter det krångligt? Utan att gå in på några detaljer, kan man som kort förklaring säga att perioderna mellan tävlingarna delas upp i tre avsnitt:

Uppbyggnadsperioden: – följer direkt efter en stor tävling. Det är nu träningen går in i sin tyngsta fas. Det gäller att höja syreupptagningsförmågan så att det tar längre tid för mjölksyran att bildas. Man övar mycket teknik och jobbar med kroppens långsammare fibrer. Farten är relativt låg, passen och serierna förhållandevis långa, medan vilan är kort.

Mellanperioden: Nu går man ner lite i meterantal och ökar farten. Mycket bygger på snabbhet och simmarna övar även en del spurter. Tröskel– såväl som maxträningen ökar, medan man drar ner på aerobträningen och AÖB.

Slutperioden: Man minskar nu tröskel– och maxträningen ju närmare toppningen man kommer. Mot slutet kajkar simmarna mest omkring i bassängen för att sedan till tävlingen kunna prestera maximalt.

Det bör även påpekas att man i spiralen aldrig ändrar procentsatsen mellan den aeroba delen (aerob och tröskelträningen) och de aneroba (AÖB och max). Förhållandet mellan dem är konstant 85 procent aerobt och 15 procent anerobt.

Nyligen fick skolan också en laktatmaskin för att enklare kunna mäta mjölksyrehalten i blodet. Torsten är övertygad om att den kommer att vara till stor hjälp, men det är ännu för tidigt att dra några slutsatser.

”Det är rätt program som gör persondatorn värdefull.”

SOFT ONE

Programmen som gör din persondator lönsam.

:ack, jag vill gärna ha mer information:

gDA-lön	☐ Order/Lager/Fakturering	☐ Grafik
;okföring	☐ Register	☐ Videotex
:undreskontra	☐ Ordbehandling	☐ Kommunikation
.everantörsreskontra	☐ Kalkyl	☐ Modem
ILDNING:	☐ I Sverige	☐ Utomlands

Frankeras ej. Mottagaren betalar portot.

SoftOne

ın: .....
tag: .....
ss: .....
nr/adress: ..... Tel: ...../.....

Svarspost
Kundnummer 78 662 020
102 70 Stockholm

SoftOne AB, Hornsbruksgatan 28, 117 34 Stockholm. Tel: 08-84 05 75

Fråga din sporthandlare!



Det känns fantastiskt!

Stelhet och krampkänningar i samband med motion, träning och tävling lindras effektivt med Cambi liniment. En genuin svensk naturprodukt utan biverkningar. Lättarbetad och djupverkande.

Cambi SPORT, LADY och PRO naturliniment är de självklara alternativen. Välj en doft som är i din smak!

Cambi

CAMBI AB, Norsjö. Tel 0918-113 80

LADY BRAUN

Inte bara för utseendet.

Det är idag vanligt att simmare rakar sig före ett lopp för att göra bättre resultat. I omklädningsrummen sitter tjejer och killar med hyvel och i bästa fall skum för att få bort bromsande hårstrån. Många gånger blir resultatet bättre i bassängen men ett resultat av rakningen kan också bli att huden mår sämre. Vi har testat ett behagligare och skönare sätt att ta bort hår. Vi har testat Lady Braun.



Lady Braun är en elektrisk rakapparat med batteri eller sladd, avsedd i första hand för damer. Den får lätt plats i simväskan. Lady Braun är inte bara bra för rakningen innan rekordförsöket utan passar lika bra för kvinnan som är aktiv och mån om sitt utseende.

Skär med platina

Den mjukt rundade trimsaxen är formad för benen och speciellt för att följa armhålans form. Eftersom huden är speciellt känslig vid armhålan är det viktigt att trimsaxen inte irriterar. Lady Braun rakade effektivt utan att hudkänsliga ställen påverkades negativt.

Vi fann att huden rakades alldeles slät och det extra tunna skärbladet följde lätt kroppen. Eftersom skärbladet på Lady Braun är överdraget med platina slapp vi få irritation på benets framsida vilket ibland är vanligt vid konventionell rakning.

Passar modet

Det är inte bara du som vill simma snabbare som har användning för Lady Braun. Eftersom bad- och fritidsmodet ständigt skärs efter nya modeller behöver du inte vara orolig för generande hårväxt. De nya högskurna baddräkterna lämnar mycket hud bar. Huden runt höfterna är extra känslig och när vi rakade bort hårväxten där fann vi att Lady Braun är ett bra alternativ.

Vi tyckte också att håret försvann där det skulle försvinna utan att huden i övrigt blev påverkad på något negativt sätt. Lady Braun levereras i ett etui och finns för både sladd och batteri. Marknadsförs av Braun Electric Svenska AB och säljs av alla välsorterade fackhandlare och i varuhus.

Ca-pris för batterimodellen 198:-

nätmodellen 279:-



INBJUDAN

SWEDISH OPEN INTERNATIONAL SWIM MEET 1988

Svenska Simförbundet och Göteborgs Simförbund inbjuder till Swedish Open International Swim Meet i Nya Valhallabadet den 16 – 18 februari i Göteborg.

Det är första året som tävlingen arrangeras och fram till 1 december har landslagssimmare från 14 nationer bekräftat sitt deltagande bland andra USA, Kanada, Australien, Västtyskland, Sovjetunionen och Östtyskland. Dessutom kommer hela svenska landslaget att deltaga.

Vi hoppas att också andra toppsimmare från klubbar i Sverige och övriga Norden kommer att vara med. Tävlingen har förutsättningar att bli den bästa internationella tävlingen någonsin i Sverige.

Anmälan:

Anmälan görs på startkort som insädes till Göteborgs Simförbund, Valhallagatan 3, 412 51 Göteborg senast måndagen 25 januari 1988. Anmälningstiderna skall vara uppnådda under 1987 och arrangören förbehåller sig rätten att begränsa antalet heat.

Startavgift

Startavgiften är 40 kr per start och inbetalas på GSF:s postgiro 52 49 20 – 6 efter det att startlista erhållits.

Insimning

Klockan 6.00, 12.00 och 16.00 båda dagarna.

Inkvartering

Inkvartering sker via Göteborgs Simförbund (Hotel Panorama – där inbjudna nationers landslagssimmare bor – eller Hotel Opalen).

Pris: 350 kr per dygn i 2–bäddsrum med helpension eller 500 kr per dygn i enkelrum, helpension.

Grenordning

Se progammet här intill.

Upplysningar

Göteborgs Simförbund, 031/20 56 37 (10 – 15), Svenska Simförbundet, 08/713 63 09 (Berth Johansson).

Välkomna till Göteborg och Swedish Open International Swim Meet 1988.

Svenska Simförbundet
Åke Elmsäter, Generalsekreterare
Berth Johansson, Idrottskonsulent
Göteborgs Simförbund
Ralph Ekberg
Ordförande

Tuesday, February 16

Heats: 09.00
Finals: 18.00

1.	50 m	freestyle	women
2.	100 m	freestyle	men
3.	100 m	breaststroke	women
4.	200 m	backstroke	men
5.	100 m	backstroke	women
6.	200 m	breaststroke	men
7.	200 m	butterfly	women
8.	400 m	freestyle	men
9.	200 m	freestyle	women
10.	100 m	butterfly	men
11.	200 m	ind. medley	women

Tuesday, February 16

Direct finals: 14.00

12.	400 m	ind. medley	men
13.	800 m	freestyle	women

Wednesday, February 17

Heats: 09.00
Finals: 18.00

14.	50 m	freestyle	men
15.	100 m	freestyle	women
16.	100 m	breaststroke	men
17.	200 m	backstroke	women
18.	100 m	backstroke	men
19.	200 m	breaststroke	women
20.	200 m	butterfly	men
21.	400 m	freestyle	women
22.	200 m	freestyle	men
23.	100 m	butterfly	women
24.	200 m	ind. medley	men

Wednesday, February 17

Direct finals: 14.00

25.	400 m	ind. medley	women
26.	1500 m	freestyle	men

DISTRIKTS OFFICIELLT

Södermanlands Simförbund:

Årsmöte 7 mars 1988 på Plevnagården, Malmköping.
Separata kallelser till berörda föreningar.

Junior–DM 14 – 17 januari 1988, Thomasbadet, Strängnäs.
Separat inbjudan till berörda föreningar.

DM kort bana 24 – 27 mars 1088, Ramdalsbadet, Oxelösund.
Spearat inbjudan till berörda föreningar.

DM lång bana 13 juni 1988 (1500 m frisim D och 800 m H), Hjortensbergsbadet, Nyköping,
samt
16 – 19 juni 1988, Parkenbadet, Eskilstuna.
Separat inbjudan till berörda föreningar.

Upplands Simförbund:

Juniorer – DM, kort bana, 16 – 17/1 i Gävle.
Seniorer – DM, kort bana, 26 – 27/3 i Enköping/Uppsala.
Seniorer – DM, lång bana, 18 – 19/6 i Söderhamn.
Separat inbjudan till berörda föreningar.

ÅRSMÖTE

Upplands Simförbund avhåller sitt årsmöte onsdagen 9 mars 1988 kl 19.00.

Plats: Upplands Idrottsförbund, Stabby Backe 2, Uppsala.

LÄGE FÖR LÄGER



TRÄNINGSLÄGER–EXTRA

1988 är ett OS – år. Även om endast ett fåtal av alla simmare, hoppare, konstsimmare kommer i fråga för OS – deltagande, innebär ändå OS – året ett ordentligt lyft för all simidrott.

Seniorsimmaren vill komma väl förberedd till sin höjdpunkt, SM. Junior– och SUM – Simmare riktar in sina mål mot de egna mästerskapen. Knattesimmaren ser sommarens stora utetävling som årets höjdpunkt. De har alla en sak gemensamt. De vill förbereda sig på bästa sätt.

Nu när vintermörkret står tätt över hela landet och träningspassen känns extra tunga är det en sak som håller simidrottens aktiva igång. Tanken på träningslägret. Några ger sig iväg under sportlovet, några i samband med Påsken men de flesta byter träningsmiljö under sommaren.

Det är viktigt att den investering som ett träningsläger innebär också ger utdelning. Allt måste fungera. Förutom perfekta bassänger med all nödvändig utrustning krävs att förläggning, mat och fritidsaktiviteter också fungerar. Först när allt stämmer nås målet med lägret – bättre simmare.

I denna Simsports träningslägerbilaga redovisas massor av möjliga lägerplatser och var i Sverige de finns. Studera de olika alternativen noga, skriv eller ring och fråga om du vill veta mer. Av erfarenhet vet vi att de orter som här redovisar sina möjligheter också klarar att arrangera ett träningsläger. Prova själv och låt OS – året 1988 bli det år då även du med lägrets hjälp blir bättre.

Redaktionen

SimSport
Träningslägerbilaga

Ansv. utg. Paul Alfons
Red. Lars – Åke Lindqvist

Redaktionens adress:
SimSport, Box 8346
402 79 Göteborg
Tel. 031 – 23 33 50

Tryck: SmpTRYCK, Växjö 1987
ISSN 0346 – 1084

TRÄNINGSLÄGER–EXTRA



Varför inte lägga nästa träningsläger i solen söderut?
Kontakta vår gruppreseavdelning!

atlasresor

Sveavägen 20, Stockholm, 08 – 24 77 70, Ö. Hamngatan 39, Göteborg, 031 – 17 65 05, Gustav Adolfs Torg 8, Malmö, 040 – 10 39 75.

Simma mot bättre tider!

Humöret. Träningsmiljön. Vi som jobbar i dagens idrott inser att bägge är utslagsgivande för en Vinnare. Vingresor har en specialavdelning för den här typen av resor. Vi har professionella fullängdsbassänger och vi uppfyller de höga krav på mat och komfort som ett simsällskap har rätt att ställa på en arrangör.
Du flyger till charterpriser och bor billigare än på ett svenskt motorhotell.
Solen, värmen och livsglädjen ingår i priset.
Boka i tid!

Vingresor

Grupp&Konferensresor

Stockholm: Sveavägen 29, Tel. 08-796 67 00. **Göteborg:** Kungsgatan 63 Tel. 031-17 15 10.

Malmö: Gustav Adolfs Torg 45 Tel. 040 – 778 20

TRANINGSLAGER–EXTRA

PÅ VÄG NÅGONSTANS?

SPARA PENGAR OCH LÅT OSS ORDNA RESAN!

I VÅRT NYA RESEPROGRAM FINNS ARRANGEMANG I 14 LÄNDER!

VI VÄNTAR PÅ ATT FÅ VISA DIG VAD VI KAN GÖRA FÖR JUST DIN FÖRENING!

08 – 715 90 00, 715 90 06

SCANTRAVEL

SCANDINAVIAN INCOMING & SPORTTRAVEL AB

Box 58, Orminge Centrum
132 01 Saltsjö – Boo

TRÄNINGSLÄGER HOLLAND

HOLLAND ÄR MÖJLIGHETERNAS LAND FÖR ALLA IDROTTSGRENAR.

I DRACHTEN, SOM LIGGER 35 KM SÖDER OM GRONINGEN, HAR VI 50 M BASSÄNGER BÅDE INOM– OCH UTOMHUS.
FÖR GRUPPER OM 20 – 50 PERSONER GÖR VI KOMPLETTA RESEPAKET INKL. BUSS, FÄRJA, LOGI MED HELPENSION OCH HYRA AV ÖNSKAT ANTAL BANOR.

KONTAKTA OSS REDAN IDAG FÖR EN OFFERT PÅ JUST ER RESA!

SRF Svenska Resebranschens Förening

TeamTours

Box 63, Dymmelkärrsv. 20, 146 00 Tullinge
Tel 08-778 51 00, 778 10 80

TRÄNINGSLÄGER 88

Ge din klubb chansen till en bra start på utomhussäsongen. Träning i varmt klimat i ett land som har en lång tradition och erfarenhet av simning och vattenpolo. Speciellt städerna Split och Dubrovnik. Pris från 1990:–

Ring 08 – 11 00 31 för detaljer.

Yugotours

Olof Palmes Gata 14. 103 61 STOCKHOLM

Specialisten på resor till Jugoslavien

19 TRÄNINGSLÄGER 88

DANMARK
NYHET BULGARIEN
GREKLAND
SPANIEN
POLEN
NYHET FRANKRIKE
NYHET JUGOSLAVIA
NYHET ENGLAND
HOLLAND
NYHET MALTA
NYHET ISRAEL
NYHET CYPERN
NYHET MAROCKO
NYHET PORTUGAL
NYHET JERSEY
ITALIEN
TJECKOSLOVAKIEN

Låt resan bli en segerresa! Res med

NIKE TOURS

GÖTEBORG 031/40 71 70 | **MALMÖ 040/10 03 70** | STOCKHOLM 08/63 30 75

Beställ katalog Träningsläger 88

TRÄNINGSLÄGER—EXTRA

Gör som landslaget

I KONSTSIM



Marie Jacobsson — Sverigebäst i konstsim

lägg träningslägret

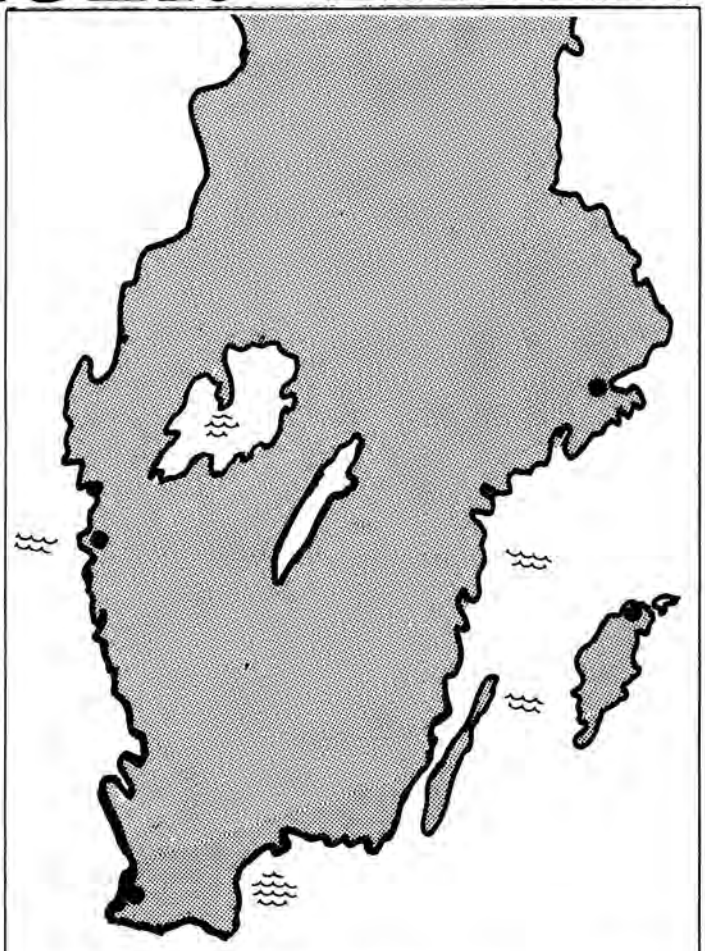
I OXELÖSUND

Vi ordnar allt ni behöver
Bassäng: 25 m inomhus, banor: 7

Ring 0155/330 20 Roland Göransson

PUNKT OXELÖSUND
OXELÖKROG
HOTELL ANKARET
OXELÖKONFERENSER

ANNONSEN ÄR GODKÄNT AV SVENSKA SIMFÖRBUNDET





SIMMA LUGNT!

VI LIGGER BRA TILL FÖR TRÄNINGSLÄGER

Det är lätt att komma till Nässjö. Här finns gott om spännande idrottsanläggningar som utnyttjas flitigt.

Du kan t ex utnyttja simhallens 25 m bassäng och bo med truppen på åretrunt-öppna vandrarhem.

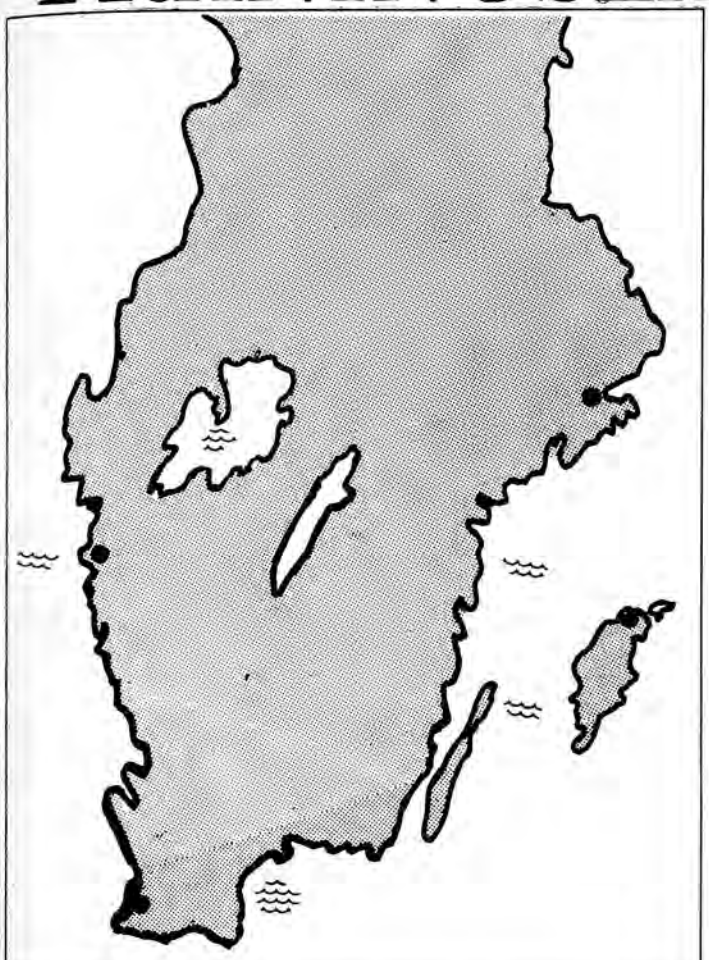
Fritid Nässjö ger Dig de upplysningar Du behöver.
Ring 0380/781 86

NÄSSJÖ



I HJÄRTAT AV GÖTALAND

TRÄNINGSLÄGER—EXTRA



FÖRLÄGG ERT TRÄNINGSLÄGER I SJÖBO

VI KAN ERBJUDA ER

– 50 m BASSÄNG, 7 BANOR
– LÄGERHUS, 20 BÄDDAR
– 4 CAMPINGSTUGOR 4–BÄDDS

I DIREKT ANSLUTNING:
– SERVERING, KIOSK
– CAMPING
– MINIGOLFBANA
– TENNISBANA
– MOTIONSSPÅR O STRÖVOMRÅDEN

För vidare information:
Fritidsnämnden, Sjöbo kommun
Tel: 0416/ 27 201, 27 202, 27 203

SJÖBO
KOMMUN

STENUNGSUND
MER ÄN INTRESSANT!

SUNDA HALLEN

Tränings-läger på bästkusten.

Förlägg sommarens träningsläger till västkustkommunen Stenungsund och Sundahallen! (vid Tjörnbroarna)

* **Idrottshall** med parkettgolv av internationella mått för bl a handboll, basketboll, volleyboll och badminton.
* **Specialhallar** för bordtennis, brottning, korthållsskytte och bowling samt teorisalar.
* **Simhall** med 25–metersbassäng om 8 banor inklusive redskapsrum.
* **Utomhusbanor** av allväderstyp för tennis.
* **Friidrottsanläggning** av allväderstyp.
* **Gräsplan** 105 x 65 m.
* **Motionsslinga,** grusplan m.m.

Förläggning i olika prisklasser kan ordnas.

Ring eller skriv till Sundahallen,
444 00 Stenungsund.
Tel. 0303/830 00
ank 265 och 266



FÖRLÄGG
SOMMARENS
SIMLÄGER
TILL MOTALA!

MÖT MOTALA

– 50 meters bassäng
Träning 2 gånger om dagen

– Pensionat/vandrarhem/stugby

– Frukost lunch och middag

– Paketpris från 135:–/per person/dygn

– Spännande fritidsaktiviteter: vattenrutschbana, windsurfing, båt/kanotuthyrning, minigolf, grillplats, minizoo m.m.

Allt detta beläget inom gångavstånd i Motalas sommarparadis Varamobaden.

För information och bokning kontakta
Motala Turistbyrå
Sjögatan 5
591 30 Motala

Tel. 0141 – 254 50, 252 54

TRÄNANDE SIMMARE

gör alltid bättre resultat än den som inte tränar.

Vi vet att det finns många platser att ha träningsläger på.

Det är lätt att gå **VILSE** bland alla erbjudanden.

I Bollnäs behöver du inte gå vilse. Stan är ganska liten och dessutom lovar vi att ta väl hand om dej!!!! För 150:–/timme tränar du

I SIMBASSÄNG

i vår förnämliga Sim– och Sporthall.

Helpension till bra priser erbjuder:

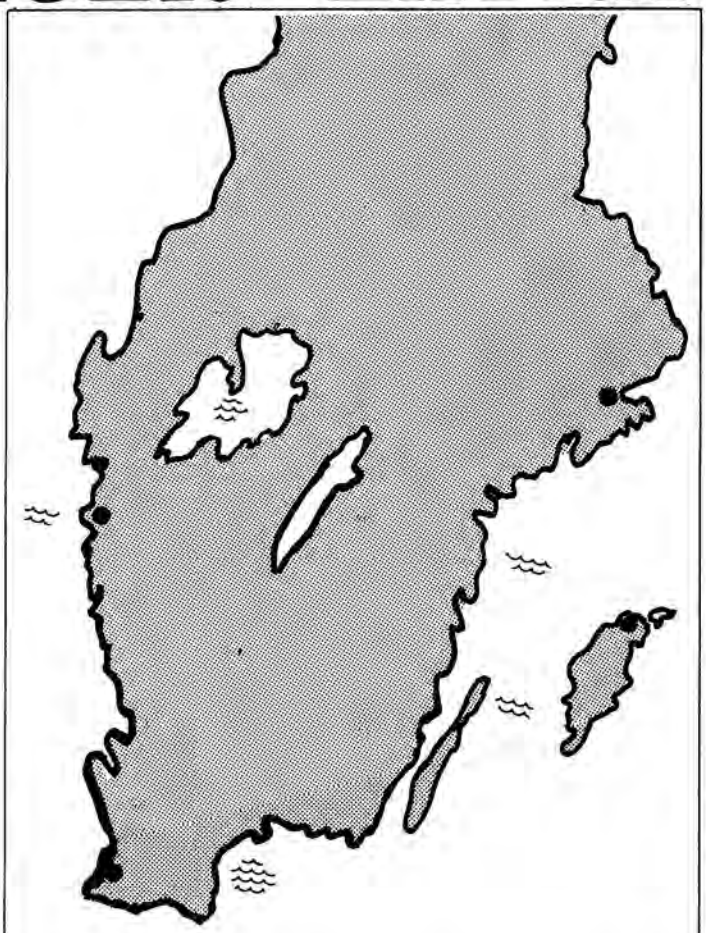
Stagården 6 km från Simhallen
Gruppris från 145:–/person
/dygn exkl. lakan

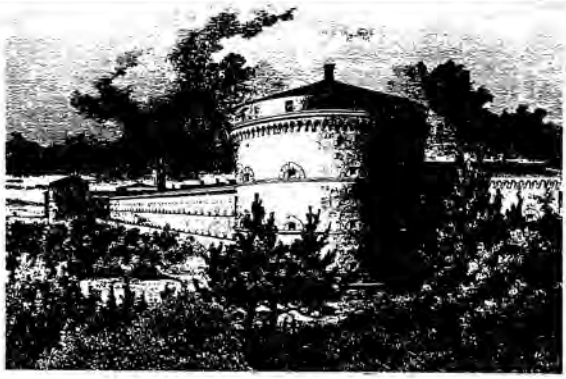
Frimurarehotellet 1,5 km från simhallen
Gruppris från 240:–
/person/dygn

Lenninge Herrgård 6 km från simhallen
Gruppris från 150:–
/person/dygn
exkl. lakan

För bokning och information kontakta

BOLLNÄS TURISTSERVICE
Box 254
821 02 BOLLNÄS
Tel: 0278 – 244 50





VAD FINNS I KARLSBORG?

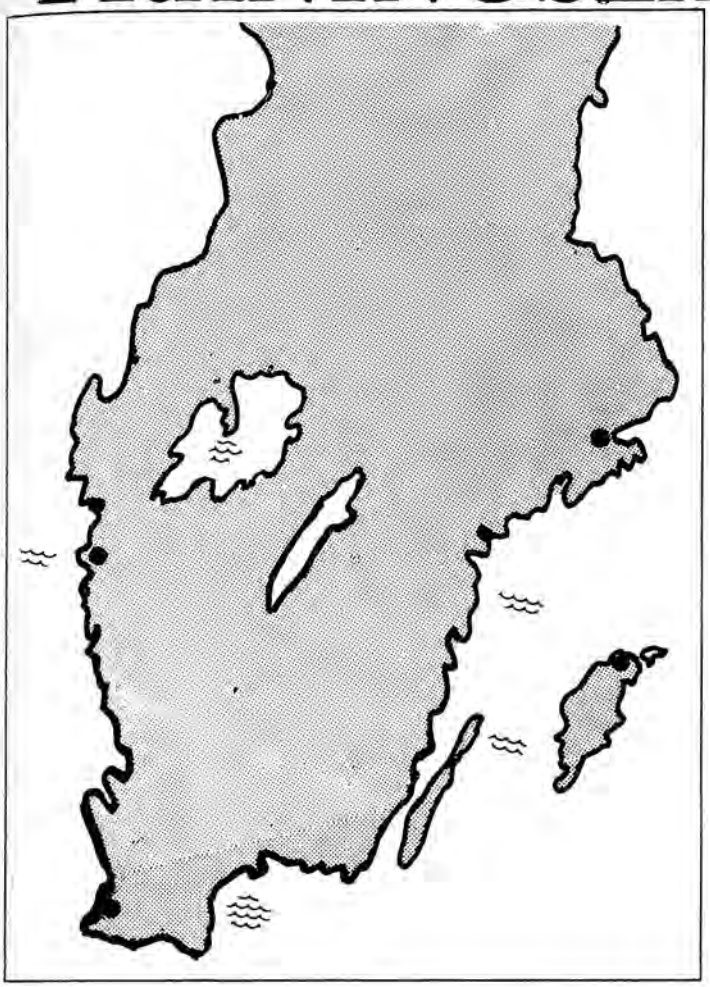
Här finns simhall med 4 banor, torkrum mm, handikappvänligt, undervisningsbassäng
Här finns fullständig sporthall med bl a styrketräning och bordtennis. Judo

Här finns goda övernattningsmöjligheter.

Här finns en spännande fästning, Göta Kanal, Tivedens nationalpark, underbara badstränder och mycket, mycket mer!

Intresserad?
Ring Molidens idrottshall och tala med Håkan Ågren, tel 0505/110 20.

TRÄNINGSLÄGER–EXTRA



WEEKENDLÄGER I GNOSJÖ

GNOSJÖ FRITID

Vi ordnar hel bassäng (6 banor) från fredag kl 19.30 till söndag kl 13.00 i Töllstorpshallen, Gnosjö.
Mat o logi i samma anläggning.
Paketpris för träning, mat och logi.
Prisexempel vid 20 deltagare: 200:–/person.
Tillgång även till styrketräning, sporthall och motionsspår.

Vid förfrågan ring Fritidskontoret, Gnosjö
tel 0370/920 00.

SIMLÄGER SOMMAREN 1988

Fritid Ljungby

LAGAN
- Bassäng ute 50 m
- Camping inom området
- Massförläggning i närheten av badet
- Måltider i Lagan (500 m från badet)

LJUNGBY
- Bassäng ute 50 m, inne 25 m
- Camping i anslutning till badet
- Stugor två eller fyra bäddar
- Masförläggning i anslutning till badet
- Måltider på campingens servering

FRITIDEN I LJUNGBY/LAGAN
Långgolf, bangolf, tennis, elljusspår, fotbollsplaner, sporthall, styrketräning, moped– cykel– kanotuthyrning m.m.

Intresserad
Ring eller skriv till
Fritid Ljungby
Sunnerbohallen
341 83 Ljungby
tel 0372/89295

TRÄNINGSLÄGER–EXTRA

UGGLEBADET, Perstorp



Ny modern komplett simanläggning för både inom– och utomhussimning.

Inomhusdelen:
25 m simbassäng med jetströmmar, 6 banor 1,1 – 1,8 m djup. En lek-bassäng med grotta, vattenfall och vattenlek, vattenrutschbana, värmerum, bubbelbad, styrketräningslokal, bastu m.m.

Hyreskostnad av simbassäng per bana och tim. 50:–
Veeckoslutsläger fred.–sönd., 8 tim., per bana 280:–
Veckoläger 7 dagar 4 4 timmar, per bana 500:–
Hyra av hela anläggningen på icke allmän badtid, 200 :–/tim. + 10 kr/vuxen och 4 kr/barn

Utomhusdelen:
50 m simbassäng med 8 banor – barnbassäng 6x17,5 m – hoppbassäng 12 m i diameter samt 2 st 65 m långa vattenrutschbanor.

Kostnad för träningsläger: 30 kr/bana och timme och 300 kr/bana och vecka med 7x4 timmars träning.

Ring för närmare upplysningar

Ugglebadet tel. 0435 – 356 05
Fritidskontoret tel. 0435 – 340 00

TRÄNINGSLÄGER—EXTRA

Fritid Linköping

FÖRLÄGG ERT TRÄNINGSLÄGER I LJUNGSBRO

(Badet beläget vid Göta Kanal)

Simbassäng 25 m (7 banor)

Separat hoppbassäng

Närhet till:

Tennisbanor (inne o ute)
Skogsområde
Konstfrusen isbana

Kontakta: Kenneth Carlsson 013/666 98

FRILUFTSBADET I LINGHEM

Simbassäng 16,67x50 m

Närhet till:

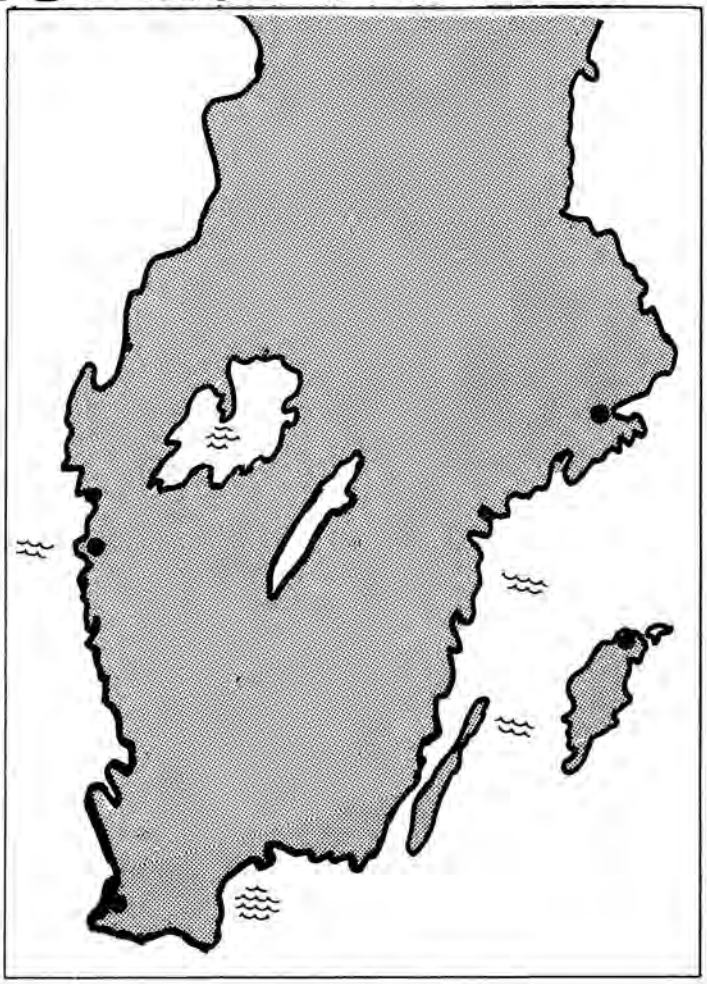
Bangolf, Tennisbanor o
stora gräsytor

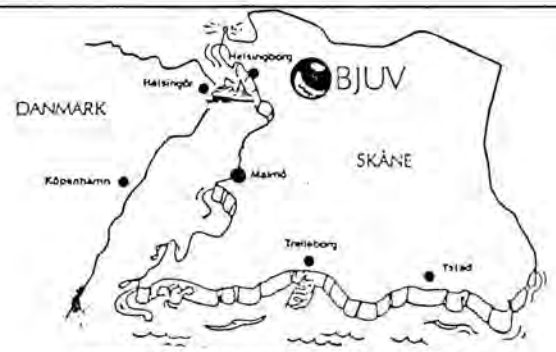
Kontakta: Eva Rytjärn 013/20 71 55

Gör även ett besök på badattraktionerna

ÄVENTYRSBADET O BADSJÖN I LINKÖPING

Linköpings Kommun





TRÄNINGSLÄGER

BJUV är centralt beläget i nordvästra Skåne ca 2 mil från Helsingborg.

Vi erbjuder möjligheter till simträning i vår 50 – m bassäng under sommarsäsongen 1988.

Enkel förläggning med möjligheter till visst självhushåll inom gångavstånd från simanläggningen.

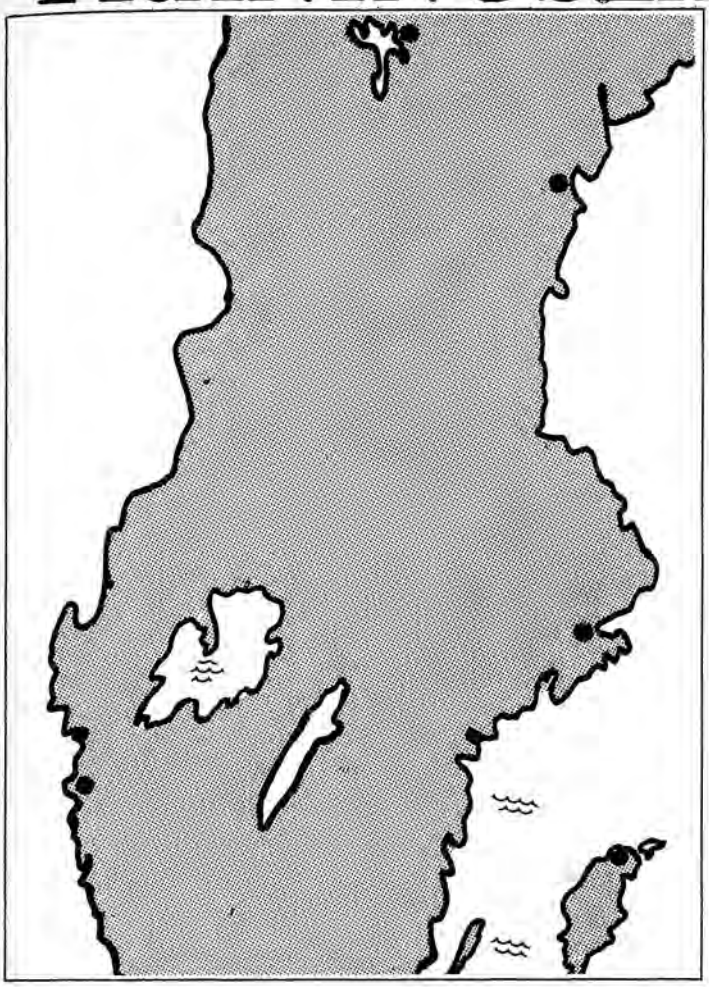
Fritidslokaler med TV, video, biljard, bordtennis m. m.

Kontakta oss så kan vi diskutera och därefter presenterar vi ett "paket" innehållande träningstider, logi, mat, utflykter, studiebesök, ellt efter Era önskemål.

Fritidsassistent Carl – Johan Greiff står till Ert förfogande för information tel 042/815 00

FRITIDSFÖRVALTNINGEN I BJUVS KOMMUN

TRÄNINGSLÄGER–EXTRA



Bli lite märkvärdig
Tag Simborgarmärket

FRITID OCH TURISM

DIN BIT FRÅN SURAHAMMARPLET!

EKÄNGSBADET SURAHAMMAR
– lätt att nå, värt att åka till!
Ca 25 km norr om Västerås.

Du tränar i Ekängsbadet
i 25 m bassäng med 6 banor.

Du bor på vandrarhemmet Bruksgården
med 96 bäddar i 2, 4 eller 6 bäddsrum, hög standard.

Du äter på Midgårdsservering
Frukost, lunch och middag. Husmanskost med rikligt tilltagna portioner.

Allt inom gångavstånd!

Priser:
Helpension (grupper minst 15 personer) **165:-** /person och dygn.
Bassänghyra **25:-** /bana och timme.

Upplysningar och bokningar per tfn 0220/307 00 eller 0220/336 60.

Välkommen till Ekängsbadet hälsar
Fritid och Turism.

TRÄNINGS-LÄGER



VÄLKOMNA!
-HÄR FINNS RESURSERNA!

- 25 m bassäng 8 banor
- separat hoppbassäng 1 + 3 + 5 meter
- undervisningsbassäng med höj- och sänkbar botten 30-150 cm
- styrke- och gymnastikhall
- elljusspår utgår från badet, vintertid spårat för skidor.

MAT o. LOGI!

- Allt från skolsalar, vandrarhem, stugor till pensionat och hotell med frukost eller helpension.

FRITIDEN!

- Kungsberget, alpint centrum 2 mil från Sandviken, 6 liftar, 8 nedfarter, skiduthyrning, restaurang, värmestugor m.m.
- Högbo Bruk, motionscentral, ett flertal elljusspår, lift m.m.

UPPLYSNINGAR:
För vidare information, priser, bokningar kontakta badföreståndare Ulf Isaksson Parkbadet tel. 026/24 15 60

PARKBADET
SANDVIKEN

TRÄNINGSLÄGER–EXTRA

SIMLÄGER I FALKENBERG

*** Bassäng 50 m * Temp. havsvatten**

Många simklubbar har redan upptäckt fördelarna med att förlägga sina läger i Falkenberg:

*** Priset * Läget * Resultatet**

KLITTERBADET: Simanläggning med 50 m bassäng och temp havsvatten. Motionshall, solarium och restaurang.

STRANDBADENS FRITIDSHOTELL: Feriehotell med självhushåll i direkt anslutning till Klitterbadet. Prisex.; 325:–/person/vecka. Helpension kan ordnas till rimligt pris.

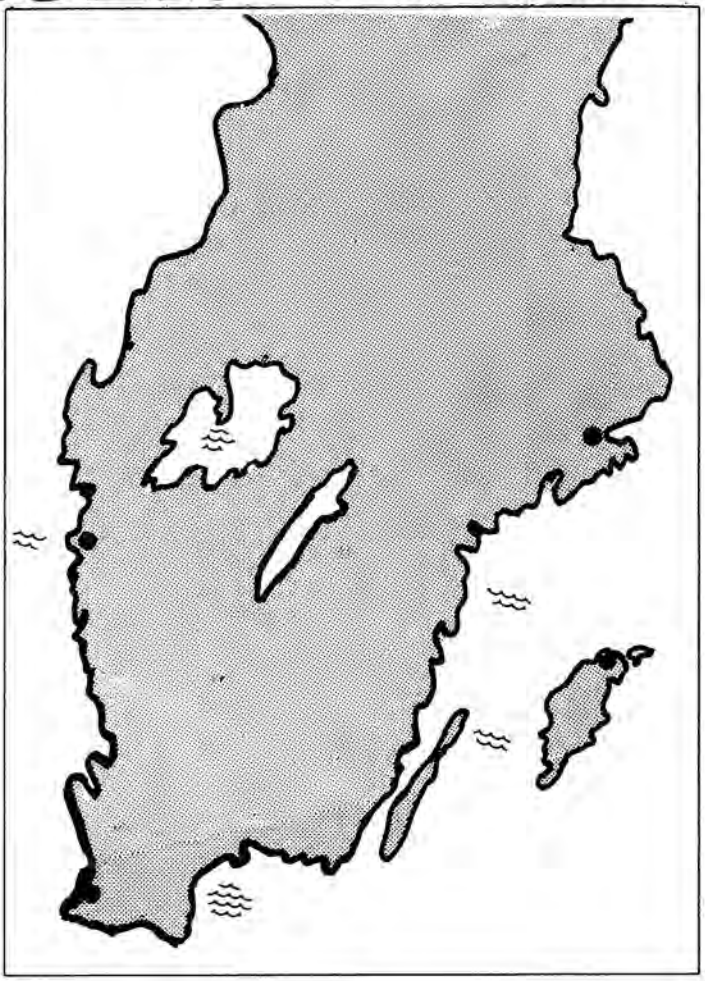
Anläggningarna ligger på Skrea Strand i Falkenberg, känd badstrand på hallandskusten.

För information och bokning:

En glad lax i FALKENBERG

LOGI:
Turistbyrån
Box 293
311 01 Falkenberg
tel. 0346 – 174 10

SIMHALLEN:
Fritidskontoret
Nyhemsplan
311 00 Falkenberg
tel. 0346 – 86 321



SIMLÄGER i *Mariestad*

VÄNERNS PÄRLA

Självklart!!!

— träna i bra bassäng
– bo billigt
– ha trevligt på lediga stunder

Kort sagt:
Ha det bra
i Mariesta"

Mariestad
Vänerns pärla

Kontakta:

Ang. badet
Badmästaren
0501 – 10083

Ang. logi
Turistbyrån
0501 – 10001

SIMRISHAMNS KOMMUN

VID SKÅNES SYDOSTKUST,
I CENTRUM AV

ÖSTERLEN

ÄR MÅLET FÖR
ETT GIVANDE

TRÄNINGSLÄGER



HÄR FINNS:

* Flera tempererade utomhusbassänger, både 50– och 25 meter.

* Simhall.

* Goda förläggningsmöjligheter av varierande art, bl a med tillgång till självhushåll.

* Inom– och utomhusanläggningar även för andra aktiviteter än simsport.

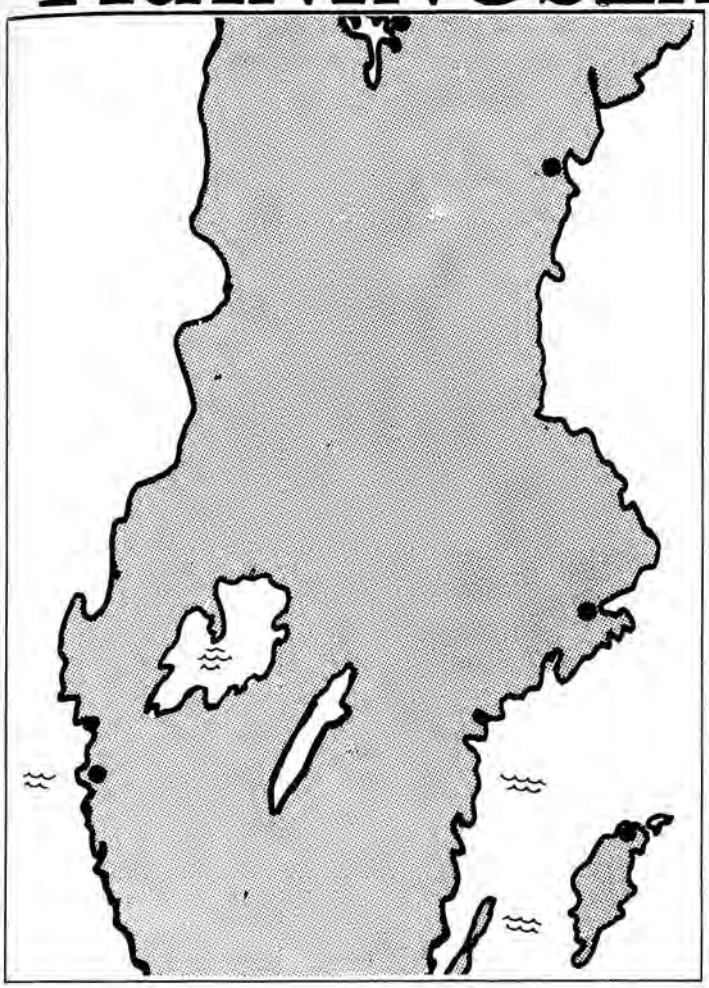
* Och dessutom humana priser!

Vi hjälper gärna till att organisera ett givande läger!

Ring gärna för närmare information:

FRITIDSKONTORET, SIMRISHAMN,
TEL. 0414/118 70 vx.

TRÄNINGSLÄGER–EXTRA



Avesta
Simläger i Horndals simhall

I södra Dalarna, ca 190 km från Stockholm, finner du en utmärkt simhall för läger.

- 4 st 25 meters banor
- sporthall i samma byggnad
- logi i Rossgårdens vandrarhem
- nära till elljusspår och slalombacke
- fördelaktiga tider och priser

Upplysningar genom badhusföreståndare Anders Nilsson, tel 0226/851 51

Avesta Fritidsnämnd, Box 54, 774 01 Avesta

LINDESBERGS KOMMUN

MED UTMÄRKTA RESURSER FÖR SIMLÄGER MM.

50 MTR. TEMP. BASSÄNG I FELLINGSBRO
LOGI I OLIKA ALTERNATIV
KONKURRENSKRAFTIGA PRISER
KOMPLETTERANDE AKTIVITETER PÅ SAMMA OMRÅDE, TENNIS – ELLJUSSPÅR – BOLLPLANER MM.

*KONTAKTA FRITIDSKONTORET TEL: 0581/81160 – 62

Välkomna till

LÖGARÄNGSBADET, VÄSTERÅS

kombinerat inom – och utomhusbad
50x25 m
Vintertid: 25 st 25 m banor
Sommartid: 10 st 50 m banor

Anläggningen är anpassad för utpräglad simidrottsverksamhet.
Upplysningar: tel 021 – 161906 – 07.

HOFORS för FRITID
Stålringens idrottscentrum



HOFORSHALLEN

Prova HOFORS för simträningsläger, simhall 25x12 m.
Goda logimöjligheter inom gångavstånd. Bokning och information:

FRITIDSKONTORET
0290/292 26

En kommun i BERGSLAGEN

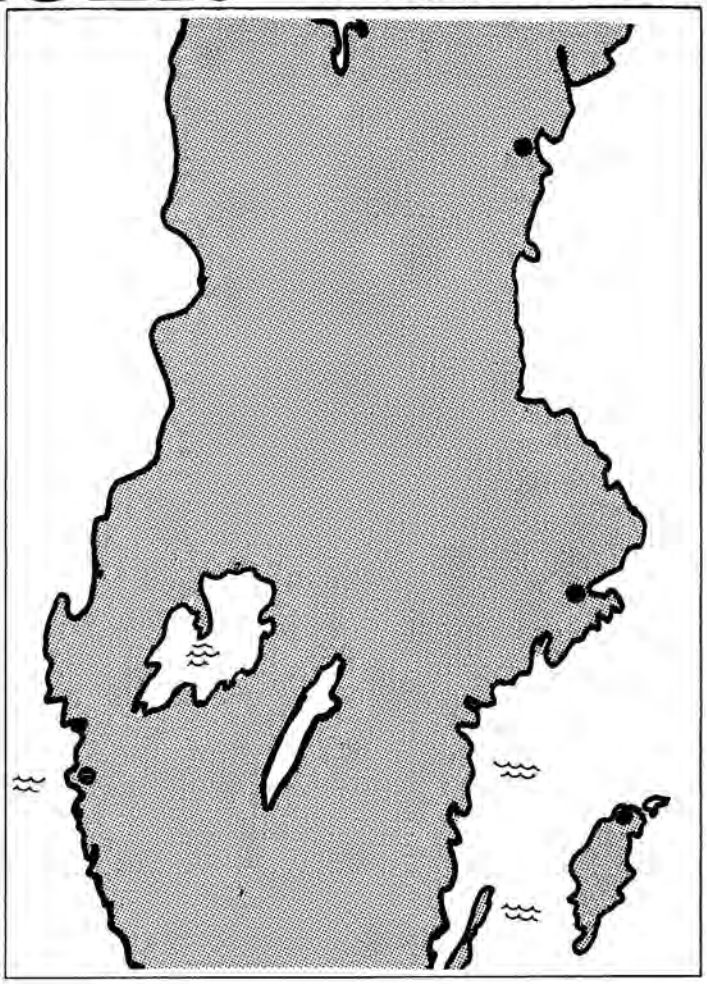
TRÄNINGSLÄGER—EXTRA

TRÄNINGSLÄGER I SALA

* Modern simhall 6 banor 25 m. Förläggning i skola vid simhallen.

* Temp. utebad 6 banor 25 m. 8 km SÖ Sala. Förläggning, mat inom 1 km.

* Upplysningar tfn 0224/553 15 el 553 16



Kombinera sim–träning i Hagfors





med slalom-åkning

Simträning i Älvstrandsbadet och slalom i Värmullsåsens 5 nedfarter 1400 – 1650 m.
Prisex: Simhall 25 m, 5 banor 175:–/tim + perskostn.
4–bädds turistlägenhet 190:–/dygn. Liftkort, grupprabatt ungdom 25:–/pers o dag. Paketpris kan ordnas.

Förfrågningar och bokning: Hagfors Turistbyrå
Tel 0563 – 115 15

Gruppinternat? Träningsläger? Tävling?

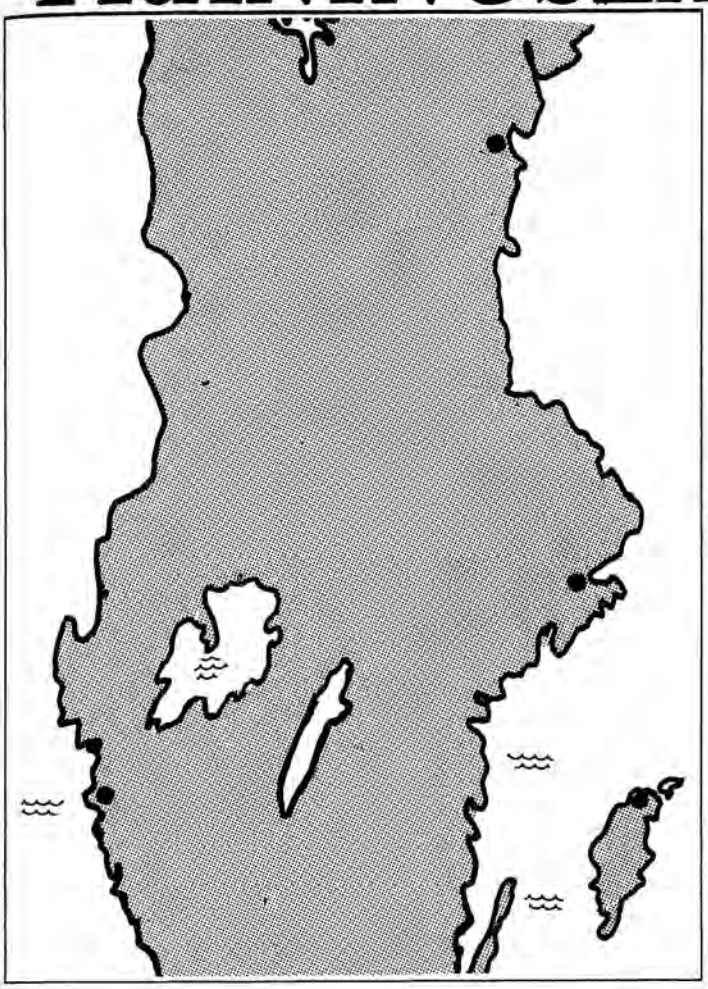
BO BRA FRÅN 40 kr/bädd

Beställ kostnadsfritt vår gruppbroschyr

STF VANDRARHEM

Svenska Turistföreningen
Box 25 101 20 Stockholm
08 – 790 31 00

TRÄNINGSLÄGER – EXTRA



Besök OASEN mitt i STAN.

Fjärran Höjderbadet i Gävle, SM bassäng –81, bassänger 50x20 m och 25x12 m, nära till förläggningar.

Upplysningar Per – Åke Thorsell, telefon 026 – 17 82 88.

Valbo SPC, 1 mil väster Gävle, SM bassäng –65, bassäng 50x15 m, nära till förläggningar.

Upplysningar Per – Åke Thorsell, telefon 026 – 17 82 88.

GÄVLE KOMMUN

DU SOM PLANERAR TRÄNINGS-LÄGER



FAGERSTAHALLEN erbjuder SIMLÄGER ÅRET RUNT

– Sommartid i utebadet med 50 m bassäng
– Övrig tid i vår nybyggda simhall med 25 m bassäng
– NYHET: Båda anläggningarna öppna under sommaren.

VÄLJ BLAND FÖLJANDE ALTERNATIV:
(priserna inkluderar övernattning, frukost, lunch och middag samt 4 timmar träning/dag)

MASSLOGI		**115:–**/person och dygn
PENSIONAT	från	**180:–**/person och dygn
HOTELL	från	**224:–**/person och dygn

INFORMATION OCH BOKNING:
FAGERSTAHALLEN, Box 600, 773 01 Fagersta.
Tel. 0223/442 30

TURISTBYRÅN, tel. 0223/131 00

En upplevelse i
BERGSLAGEN

TRÄNINGSLÄGER – EXTRA

Simläger i norr

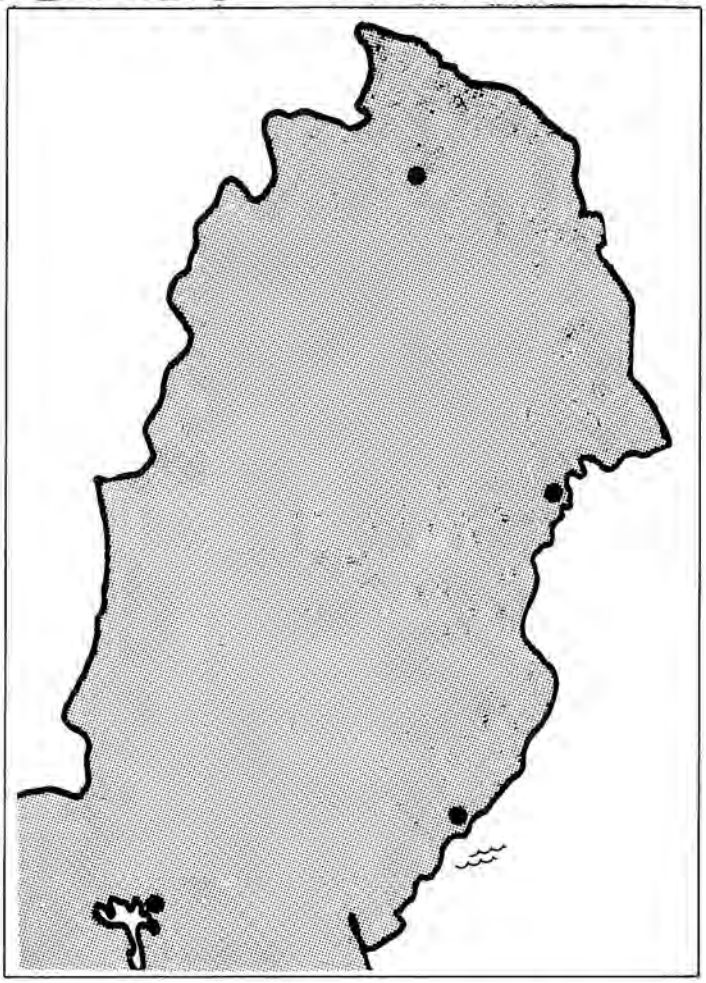
Älvsbyn kan erbjuda simläger i Älvsbybadet, 25 m bassäng med 6 banor. Under tiden 20/12 -87 – 15/4 -88 kan Ni kombinera simträning med utförsåkning i Kanisbacken, 2,5 km från samhället.

Dagkort för grupper om minst 20 st 25:–/person.

Helpension på Nyfors Kursgård (2 km från badet 0,5 km från backen) 165:–/dygn. I priset ingår tre mål mat/dag, logi i trebäddsrum och simträning två pass/dag.

För närmare information
och bokning kontakta
Randolf Eriksson
tel 0929 – 171 24

ÄLVSBYN
NORRBOTTENS PÄRLA

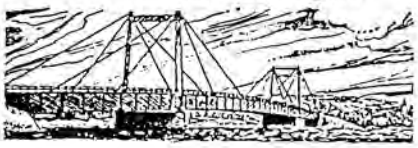


VÄLKOMMEN ATT ORDNA TRÄNINGSLÄGER I

STRÖMSUND

* 50 m utomhusbassäng med all tävlings– och tränings–utrustning

* Bra förläggning i moderna 4 – bäddsstugor (med möjlighet till självhushåll) ca. 150 m från bassängen.



* Stor samlingslokal 150 m från bassängen för teorilektioner, samkväm eller andra samlingar.

* Bra paketpris på matställen kan ordnas.

* Bassängen ligger ca. 1,5 km från Strömsunds cenrtum.

* Allt detta till låga priser

* Intresserad? Ring gärna Bill Pettersson, Fritidskontoret, 0670 – 135 00, för mer information.

ÄLVDALEN · DALARNA

PLANERA REDAN NU TRÄNINGSLÄGER FÖR SIMMARE I ÄLVDALEN, DALARNA.

Temp. 50 – metersbassäng av internationellt mått, vid Österdalälven, väntar på DIG.

BE OM OFFERT!

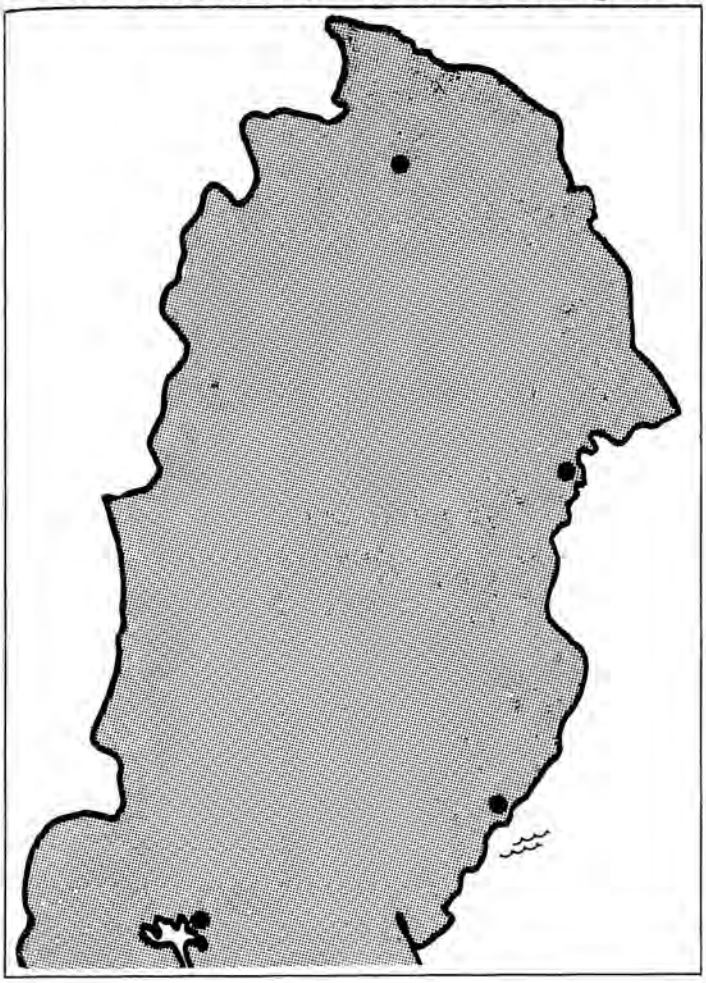
ÄLVDALENS TURISTBYRÅ
796 00 ÄLVDALEN

Tel: 0251/802 90, 802 94

350 km från Stockholm
500 km från Göteborg



TRANINGSLÄGER–EXTRA



Sollefteåbygden

För simning erbjuder vi moderna bassänger med varmt vatten och banutrymmen som svarar upp mot era önskemål.

Priser inkl. mat och träning:
Hårdbädd 115:–
Sängförl. 125:–
Hotell 185:–
Kontakta för närmare upplysningar:

SOLLEFTEÅ
Ted Olows 0620 – 825 44

JUNSELE
Bengt Åkerlind 0621 – 106 00

RAMSELE
Bo Nilsson 0623 – 105 46

Sollefteå kommun, Fritidskontoret,
Box 1005, 881 01 Sollefteå
Tel. 0620 – 820 00

Idrottsresor Härjedalen

Erbjuder dig ett träningsläger med tonvikten på samvaro, avkoppling och rekreation i en underbar miljö.

Vi Har Frisk luft, Fjäll, Vidder, Orörd natur, Leder, Vatten, Natursköna stigar, Preparerade spår, Idrottsplatser, Hall, Utebassäng, Små Simhallar, Skidspår, Styrkehall, mm.

Vi Har Stugor, Hotell, Värdshus och en skola

Vi Har Priser som passar alla. Från 155 kronor Helpension, där hyra av idrottsanl. ingår.

Vi Har Personal som hjälper er.

Vi Finns i HEDE och FUNÄSDALEN

Box 130 820 93 HEDE
Telefon 0684/110 75

TRÄNINGSLÄGER!

ETT LYCKAT LÄGER GER FRAMGÅNG.
ETT MISSLYCKAT LÄGER ÄR KATASTROF.

HÖG TID ATT BOKA VÅRENS TRÄNINGSLÄGER!

SVERIGE • DANMARK • FINLAND
HOLLAND • TYSKLAND • ENGLAND
JUGOSLAVIEN • SPANIEN •
ITALIEN • CYPERN • MALTA
BULGARIEN • GREKLAND
FRANKRIKE
Ring för information och broschyr.



GOTHIA TRAVEL

031-17 86 40 • 08-11 60 12 • 040-793 13
060-15 83 87 • 0910-138 37

TRÄNINGSLÄGER – EXTRA

SimSport rivstartar OS – året 1988 med många nyheter ...

Ny statistik från Simförbundet ...

Bättre resultat ...

Ny medarbetare i USA ...

Simsport besöker – Den lilla klubben, med den stora talangen ...

Europacupen .., US Open .., och mycket annat.



Följ med i SimSport –88, OS – året –88.

Skaffa en prenumerant så får du en tidsskiftsamlare.

TRÄNINGSLÄGER I SOVJETUNIONEN

VÄRLDENS FRÄMSTA IDROTTSNATION

SOTJI – VID SVARTA HAVET
TBLISI – I KAUKASISKA GEORGIEN
LENINGRAD, MOSKVA.

VI ORDNAR OCKSÅ TRÄNINGSLÄGER I FINLAND.

Skräddarsys efter era önskemål.
Med avslutande vänskaplig "landskamp".

För närmare upplysningar, offerter m.m. kontakta oss



BJÖRK o BOSTRÖM

SPORTRESOR • SOVJETSPECIALISTEN

090 – 14 21 20 Umeå. 08 – 723 40 11 Stockholm, 060 – 15 82 82 Sundsvall,

TRANINGSLAGER—EXTRA

PÅ VÄG NÅGONSTANS?

SPARA PENGAR OCH LÅT OSS ORDNA RESAN!

I VÅRT NYA RESEPROGRAM FINNS ARRANGEMANG I 14 LÄNDER!

VI VÄNTAR PÅ ATT FÅ VISA DIG VAD VI KAN GÖRA FÖR JUST DIN FÖRENING!

08 – 715 90 00, 715 90 06

SCANTRAVEL

SCANDINAVIAN INCOMING & SPORTTRAVEL AB

Box 58, Orminge Centrum
132 01 Saltsjö – Boo

TRÄNINGSLÄGER "88

Simning/Vattenpolo

JUGOSLAVIEN

med 50 m bassänger
både inom och utomhus.

SPLIT o DUBROVNIK

med flyg o helpension
fr. 2.470:–

Om du har gruppen – så har vi resan! Ring CONTINENTRESOR

08/14 53 60

CONTINENT RESOR SRF IATA

Bad är hälsa – hälsa ofta!!!

ÅKERBOBADET

LÖTTORP tel 204 41

Tempererad inne- och utebassäng, bastu, solarium.

Sommarsäsong: 15/6–22/8

Måndag–Lördag kl 10–18
Söndagar stängt
Midsommarafton och -dag stängt
Kassan stänger kl 17.30

Vintersäsong:

Helgfria torsd och fred kl 17–20
Lördagar kl 15–18

Torsdagar – Varmbad

Simskola:

2-veckors kurser med start den 22 juni.
Anmälan göres till Åkerbobadet, tel 204 41.

Välkomna!



Fritidsnämnden



REKORDRUTAN

VÄRLDSREKORD 50 M,

DAMER

FRISIM					
50 m	Tamara Costache	ROM	25,28	860823	Madrid
100 m	Kristin Otto	GDR	54,73	860819	Madrid
200 m	Heike Friedrich	GDR	1.57,55	860620	Öst-Berlin
400 m	Tracey Wickham	AUS	4.06,28	780824	Väst-Berlin
800 m	Anke Mohring	GDR	8.19,53	870822	Strasbourg
1500 m	Janet Evans	USA	16.00,72	870729	Clovis
4x100 m	GDR		3.40,57	860819	Madrid
4x200 m	GDR		7.55,47	870818	Strasbourg
BRÖSTSIM					
100 m	Silke Hörner	GDR	1.07,91	870821	Strasbourg
200 m	Silke Hörner	GDR	2.27,40	860818	Madrid
FJÄRILSIM					
100 m	Mary T Meagher	USA	57,93	810817	Milwaukee
200 m	Mary T Meagher	USA	2.05,96	810813	Milwaukee
RYGGSIM					
100 m	Ina Kleber	GDR	1.00,59	840824	Moskva
200 m	Betsy Mitchell	USA	2.08,60	860627	Orlando
MEDLEY					
200 m	Ute Geweniger	GDR	2.11,73	810704	Öst-Berlin
400 m	Petra Schneider	GDR	4.36,10	820801	Guayaquil
4x100 m	GDR		4.03,69	840824	Moskva

REKORDRUTAN



88-orna ÄR HÄR

SOLAR swimwear

FREKER SPORT

260 42 Mölle 042-476 70

LÄGERSRAPPORT

Nästan tre månader med sommar och sol i Florida, USA. Det låter väl underbart eller ...
– Tja, inte så tokigt kanske men för min del har det nog närmast känts som ett träningsläger, säger Anders Holmertz, nyss hemkommen från hårdträning i USA.

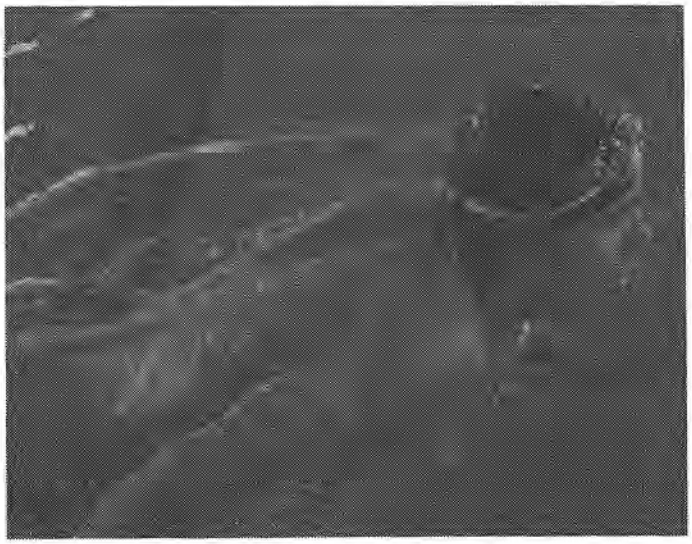
Motalasimmaren har befunnit sig i Mission Bay Aquatic Training Center, i Boca Raton, Florida. För första gången har han simmat på heltid under "demontränaren" Mark Schubert.

– Visst har det varit tufft men inte värre än att jag klarade av det, säger Anders.

Under hösten har han varit den främste av Marks adepter. De tre främsta kvalitetsmässigt har för övrigt alla kommit från Sverige då också Per "Senan" Johansson och Agneta Eriksson också tränat hos Mark Schubert.

– Men han gapade och skrek mycket under träningarna och det var jag inte van vid. Ibland gick han sedan bara omkring och såg sur ut. Sa' inte ett dugg mer än vad vi skulle simma. Det var jobbigt.

Anders är alltså inte helfrälst på USA – träning i den form som den bedrivs på MBATC. Men inte någon gång har Mark Schubert haft anledning att klaga på Anders. Mark Schubert säger om motalasimmaren.



– He has been magnificent in training. You can see that he knows what it all is about.

Så här har Anders tränat under hösten.

– Vi startade 6.45 på morgonen och höll på fram till klockan 9. Under passet simmade vi mest med det förekom även en del löpning och styrketräning. Sedan gick jag hem, bodde tio minuters promenad från badet, och fixade lunch tillsammans med Jan Larsen från Danmark och Mike Smith, en kille från Afrika. Fast lunchen blev nästan som en andra frukost för "tanten" vi bodde hos var ganska snål. Vi orkade knappast sola så sedan blev det mest vila i ett par timmar då vi lyssnade på musik eller såg på TV. Andra passet började 15 och höll på fram till 18. Då var det mörkt ute så det fanns inte mycket mer att göra den dage.

Det verkar som om Anders liknelse med ett långt träningsläger stämmer. Men ändå finns en del frågor som måste besvaras:

– Hur orkade du?

– Var det inte för tufft?

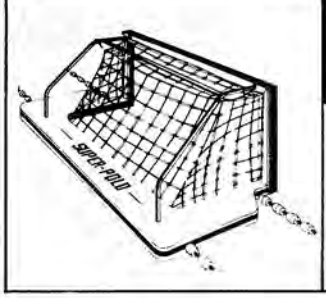
– Något annat måste du väl hunnit med?

– Tävlingar då?

– Träningen var det ingen fara med. Den gick bra så gott som hela tiden, även om det var jobbigt när Mark alltid såg till att det fanns en pigg träningskompis att slåss med på de olika serierna. Styrketräningen var mest av uthållighetstyp och löpningen fungerade skapligt den också. Det värsta var att vara utan bil. Jag blev så låst. Det var 20 minuter till närmaste McDonald och 30 minuter till snabbköpet. Det var träligt, speciellt som maten vi fick var dålig. Man måste ha tillgång till bil om det skall fungera i Florida. Visst kunde jag få skjuts av kompisar ibland och då var vi på beachen några gånger. Vi var också på en rockkonsert, bl a Cars men bäst var Pink Floyd som vi såg tillsammans med 80.000 personer på Orange Bowl. Det var helfränt – vilken show!



BIOKINETICs
and
ISOKINETICs
w. electron. digital readout
FOR NEW RECORDS!
(used f. e. by East Germany's famous top swimmers)



SWIMMING · DIVING · SYNCHRO · WATER POLO
. . . and Counsilman's excellent Swim-Videos (VHS/PAL)
FREE COMPLETE CATALOGUE (130 pgs.) from Europe's leading specialist! Write to:
fahnemann
p.o. box 127 · D-3205 BOCKENEM
telex 927315 (West Germany)

SYD SIM

En ny klubb har bildats. Det är Sk Hajen och Burlövs SK som tillsammans bildar Syd Sim. Premiär sker vid JDM i Skåne i januari.



SVENSKA SIMFÖRBUNDETS årsmöte äger rum 23 – 24 april 1988 i Karlstad.

SIMKALENDERN –88

1988 års upplaga av Simkalender är klar. Den innehåller förutom högaktuella adresser till förbund, distrikt, föreningar, kontaktmän och andra också aktuella kompletta tävlingskalendrar för de olika disciplinerna simning, simhopp, konstsim, polo och masters.

Simkalendern beställer du hos:

Svenska Simförbundet
Idrottens Hus
123 87 FARSTA
Tel. 08 – 713 60 00

INBJUDAN

JSM I KONSTSIM 1988

1988 – års JSM i konstsim äger rum i Växjö 11 – 13 mars. Anmälningstiden utgår 26 februari och efteranmälningstiden utgår onsdagen den 9 mars kl. 12.00.

Separat inbjudan utsändes till konstsimkontaktmännen.

GRENORDNING JSM

Vi beklagar att grenordningen vid JSM inte kom med i inbjudan i förra numret. Så här ser den ut.

Fredag 5 februari

1.	50 m frisim	flickor
2.	50 m frisim	pojkar
3.	100 m ryggsim	flickor
4.	100 m ryggsim	pojkar
5.	400 m frisim	flickor
6.	400 m frisim	pojkar
7.	100 m fjärilsim	flickor
8.	100 m fjärilsim	pojkar
9.	200 m medley	flickor
10.	200 m medley	pojkar
11.	4x100 m frisim	flickor
12.	4x100 m frisim	pojkar

Lördag 6 februari

13.	200 m frisim	pojkar
14.	100 m frisim	flickor
15.	100 m bröstsim	pojkar
16.	200 m bröstsim	flickor
17.	200 m ryggsim	pojkar
18.	200 m fjärilsim	flickor
19.	400 m medley	pojkar
20.	4x200 m frisim	flickor
21.	4x100 m medley	pojkar
22.	800 m frisim *)	flickor
	(heat över 1)	

*) I finalpasset avverkas 800 m frisim som gren 13.

Söndag 7 februari

23.	200 m frisim	flickor
24.	100 m frisim	pojkar
25.	100 m bröstsim	flickor
26.	200 m bröstsim	pojkar
27.	200 m ryggsim	flickor
28.	200 m fjärilsim	pojkar
29.	400 m medley	flickor
30.	4x200 m frisim	pojkar
31.	4x100 m medley	flickor
32.	1500 m frisim *)	pojkar
	(heat över 1)	

*) I finalpasset avverkas 1500 m frisim som gren 23.

UNGDOMSTRÄNARKURS

Höstens ungdomstränarkurser dubblerades på grund av stort intresse från tidigare år. Därför arrangerades en kurs i norr, Gävle 17 – 18 oktober och en i söder, Alvesta 7 – 8 november. På hösten tas naturvetenskapliga ämnen upp och i år var temat "Teknikanalys".



Simmarna kan tillsammans med tränaren diskutera tekniken med hjälp av undervattenskamera och TV – monitor.

Deltagarna fick utdrag ur förbundets nya Steg 2 pärm att läsa igenom innan kursen, som inleddes med teoretiska principer för framdrivning i vatten. Föreläsare var Stefan Carlsson, Burlöv, som även skrivit ovannämnda avsnitt i Steg 2.

Efter de teoretiska avsnitten följde praktik, som i detta fall bestod av 6 simmare från Alvesta. Dessa videofilmades både över och under vattnet och deltagarna, som dessförinnan delats upp i grupper, fick två simmare var att analysera. Grupparbetena höll på till sent på natten och fortsatte sedan tidigt på morgonen. Teknikanalys är svårt, det var alla överens om och åsikterna lika många som deltagarna (nästan).

En nyhet visades på dessa kurser, nämligen undervattensvideo. Bilden från kameran i vattnet drogs via en kabel till en bandspelare samt TV på land. Detta innebar att simmare och tränare tillsammans kan titta på teknikdetaljer, ändra på vissa saker, simma igen och titta på resultatet.

En teknik som nu alltså finns tillgänglig och erfarenheterna hittills tyder på att detta är ett hjälpmedel som har framtiden för sig.

För ytterligare information kontakta Rolf Karlsson på förbundet, tel. 08 – 713 60 00.

Fotnot: Förbundet arrangerar ungdomstränarkurser två gånger varje år. På våren beteendeämnen och på hösten naturvetenskapliga ämnen. Dessa kurser är fortbildning och olika aktuella teman tas upp varje gång. Man kan alltså inte säga: "Jag var ju på den kursen förra året, så jag behöver inte gå i år."

Kurserna ligger på Steg 2 nivå, så för att få ut maximal behållning bör man ha gått Steg 2, helst den nya.

Efteråt, Sporting Life!

Du känner kroppens, musklernas styrka! Perfekt timing! Ge allt varenda gång! Maximal urladdning! Sedan slappna av! Då känns det skönt!

Men hur är det med huden och håret?
Lika bra som kroppen förstås. Ett resultat av Sporting Life. Sporting Life finns för vård av både hud, hår och fötter. Sporting Life-produkterna är mycket effektiva. De har frisk doft och finns att köpa i sportaffärer.

Håll hud, hår och fötter i samma trim som resten av kroppen. Sporting Life gör jobbet!



Sporting Life

Marknadsföres av Total Sport AB. Tel 0295-342 00



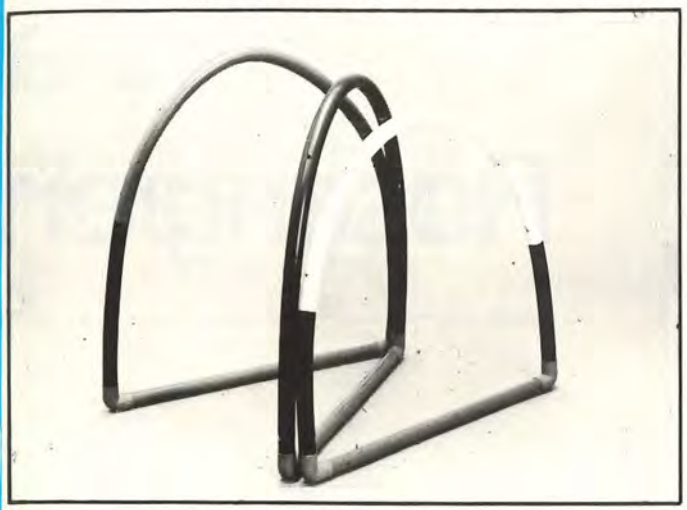
MIWEX

– SIMSPECIALISTEN –

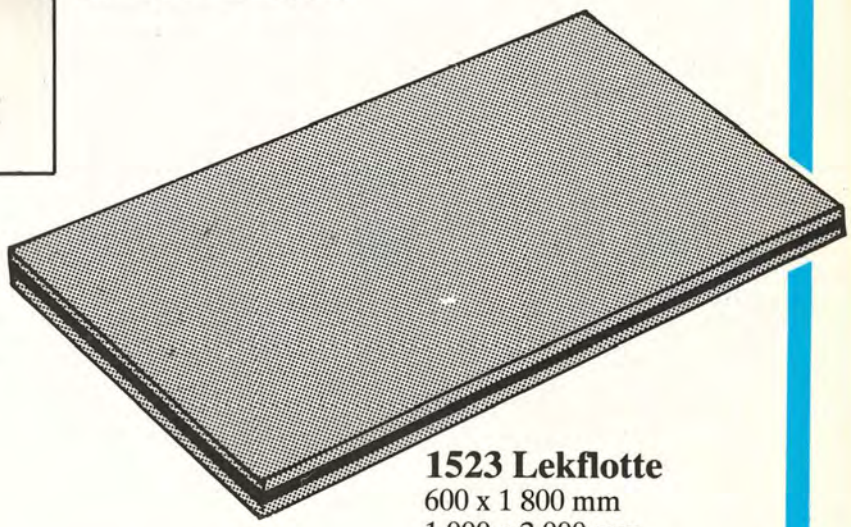
Generalagent för ROLLO simprodukter

FULLSORTIMENT FÖR ALL SIMSPORT DIN TOTALLEVERANTÖR FÖR BAD OCH SIMVERKSAMHET

4539 Undervattenslalomset



LEK

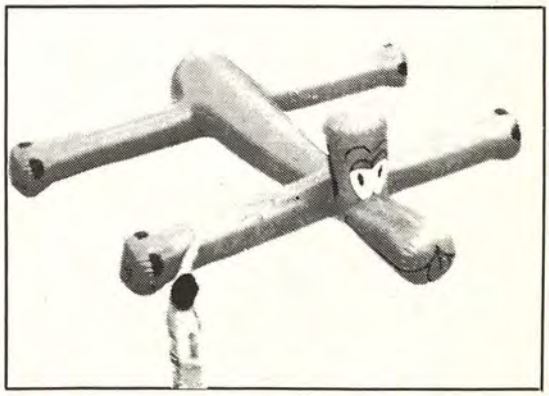


OCH

1523 Lekflotte
600 x 1 800 mm
1 000 x 2 000 mm
Pris från 190:– exkl. moms



LÄR



4540 Vattenbasket

1518 Jätteleksaker
Pluto

MIWEX FRITID AB BOX 6063 - 550 06 JÖNKÖPING

TEL. 036-14 21 55

PROFILERAT



Anna Rosengren

Namn: Anna Rosengren
Född: 11 maj 1967
Längd: 165 cm
Vikt: Jaså du ...
Bor: I Mora hos mor och far.
Simklubb: Mora SS
Tränare: Birgitta Hjalmarsson

Din första tävling: Det var skolmästerskap 1977 i nya simhallen och jag vann 25 meter bröstsim.
Din största framgång: 200 m bröst på SM i Mölndal 1986 men B – finalplatsen vid VM i Madrid smäller också högt.
Din största besvikelse: När laget blev diskat på 4x100 m medley vid SM i Göteborg sommaren 1987. Vi hade dock bästa tiden.
Ditt roligaste minne: Allt som hände under VM trots en sjuk trupp. Bara det att få vara med var en stor upplevelse. Den härliga stämningen och att allt var så stort.
Hur mycket tränar du: 8 pass i veckan och 5 – 8.000 meter under hårdträningen. Minst 60 procent bröstsim.

Simfavorit: När jag var mindre var Eva – Marie Håkansson en. Idag är de favoriter som alltid kommer igen.
Favoritsimsätt: Bröstsim för det passar mig bäst. Jag har så starka ben. 200 m gick bäst tidigare men kanske 100 är bäst nu.
Musikintresse: Jag lyssnar mycket på all musik. Just nu mest Bruce Springsteen men också på en hel del soulmusik.
Favoritartist: Magnus och Brasse och deras "Varning för barn". Deras "Myror och elefanter" älskade jag som mindre.
Intresse utanför simning: All annan idrott. Jag spelade fotboll för några år sedan i Moras A – lag då jag tog en paus från simningen. Jag tycker också om att åka skidor och skall åka "Öppet spår" någon gång. Jag bor ju i Mora.
Senast lästa bok: Blodsband av Sidney Sheldon.
Favoritmaträtt: Mammas köttbullar och all slags pasta.
Drömsemester: Egypten och Israel för historien och kulturens skull.

Det värsta du vet: Krig och folk som bråkar fast de inte behöver bråka.
Någon du beundrar: Mina föräldrar och kompisar som står ut med mig.
Vad gör du om tio år: Håller på med simning i någon form.
Vad skulle du göra om du inte simmade: Sysslat med en lagidrott som volleyboll där alla är med. I volleyboll får alla en chans för där kan man inte bara passa den bäste som i exempelvis fotboll eller ishockey där den bäste alltid skall ha bollen.
Vad har du för mål som simmare: Jag har många delmål för att nå vidare. Det gäller att hela tiden förbättra sig men mig passar det inte att se för långt fram.
Vad är det bästa med Anna Rosengren: Att denna glada tjej är envis och målmedveten.
Vad är det sämsta med Anna Rosengren: Att hon pratar för mycket och lyssnar för lite på andra. Kanske.

Att simmare har samma namn är inget ovanligt men att två tjejer i översta sverigeeliten heter likadant har fått många resultatlisteläsare att klia sig i huvudet. Frågan är om de tänker lika lika, de båda Anna Rosengren.

Anna Rosengren



Namn: Anna Rosengren
Född: 9 november 1969
Längd: 176 cm
Vikt: –
Bor: I Göteborg numera
Simklubb: Simavdelningen 1902, S 02
Tränare: Ronnie Paleski och Tony Bergendahl.

Din första tävling: I Borås 1978. Jag tror jag blev trea på 50 m bröstsim och fick en liten plakett. Det var kul.

Din största framgång: 800 m fritt på inne – SM i Linköping i april 1987 då jag vann.

Din största besvikelse: Den har jag faktiskt inte upplevt ännu.

Ditt roligaste minne: EJM i Luxenburg 1984. Det var sådan härlig stämning då på lägret före.

Hur mycket tränar du: Det är mycket det. 3 – 4 morgonpass och 6 kvällspass i veckan. Så styrketräning två gånger och tävling på helgen.

Simfavorit: Bengt Baron och Pär Arvidsson var de stora favoriterna när de slog igenom.
Favoritsimsätt: 400 m medley för då får jag simma alla simsätt. Det är också skönt med frisim på sista medleysträckan.
Musikintresse: Inte klassiskt men annars allt.
Favoritartist: Finns ingen speciell men många bra.
Intresse utanför simningen: Att träffa kompisar som inte simmar för at få veta vad som händer utanför simhallen.

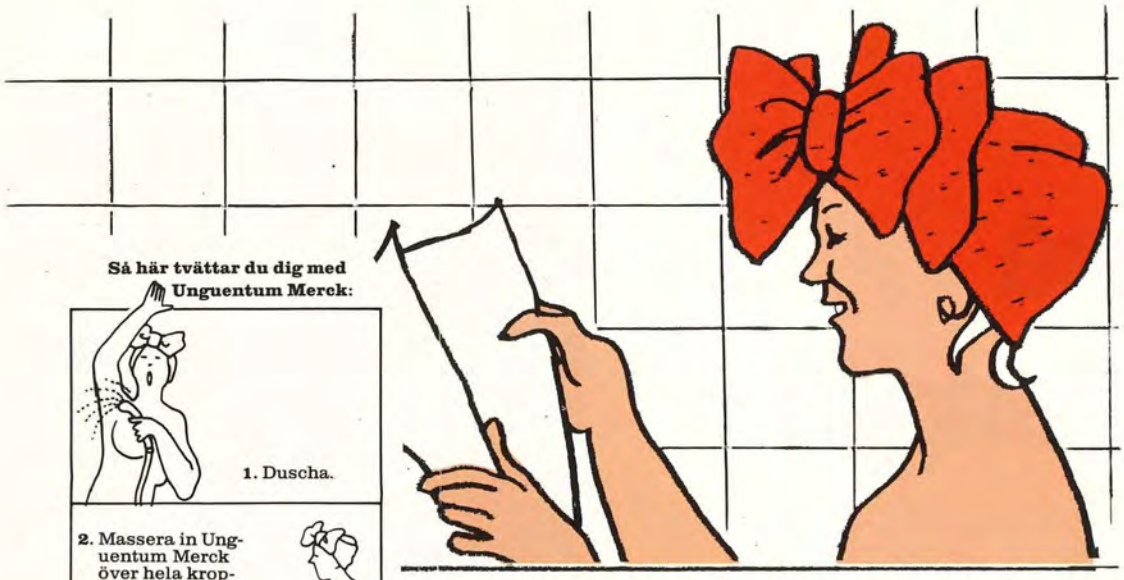
Senast lästa bok: Tracys hämnd av Sidney Sheldon.

Favoritmaträtt: En saftig biff med pommes frites och persiljesmör.
Drömsemester: Madeira. Den ön vill jag se.

Det värsta du vet: Krig och allmänt elände.

Någon du beundrar: Mina föräldrar. De har varit fantastiska under alla år.

Vad gör du om tio år: Då har jag slutat simma och bildat familj och jobbar som sjukgymnast.
Vad skulle du göra om du inte simmade: spelat basket. Jag fick välja en gång och valde då simningen. Det ångrar jag inte men jag vet att basket också är härligt.
Vad har du för mål som simmare: OS i Sydkorea 1988.
Vad är det bästa med Anna Rosengren: Att hon alltid är glad.
Vad är det sämsta med Anna Rosengren: Att hon inte kan bestämma sig för hur hårt hon vill satsa.



Så här tvättar du dig med Unguentum Merck:

1. Duscha.

2. Massera in Unguentum Merck över hela kroppen.



3. Bada eller duscha. De s k emulgatorerna i Unguentum Merck rengör huden. Olja och fett tränger in i huden och gör den mjuk och smidig.





4. Efter tvättning: torka huden försiktigt med en mjuk handduk.

5. Hudytor som är speciellt torra eller känsliga bör nu masseras in ytterligare en gång med Unguentum Merck.





6. Händer och ansikte kan tvättas på samma sätt med Unguentum Merck.

Unguentum Merck fläckar varken handdukar eller kläder och är lätt att skölja bort ur badkar och duschkabiner.

Visst kan du tvätta dig utan risk för att huden torkar ut

Simmare får ofta torr och känslig hud och då kan tvättning med tvål ofta förvärra tillståndet. Huden blir torrare och mer irriterad.

Använder du Unguentum Merck istället för tvål rengörs huden effektivt samtidigt som den tillförs fett som huden snabbt tar upp.

Efter tvättning med Unguentum Merck känns huden mjuk och behaglig istället för torr och irriterad.

Säljs endast på apotek. Fråga efter Mercks salva!



MERCK

Kungsgatan 65, S 111 22 STOCKHOLM
Tel. 08-23 36 85

Ok Söul

Här kommer Per Johansson

I förra numret berättade en av våra mesta mästare, Per Johansson, om hur han började simma. Hans uppväxt i simbassängen med avbrott för ishockey fortsatte i USA. Efter medaljer vid de senaste, stora, internationella mästerskapen tog han 1987 en paus. Per berättade också vad hans personlige coach Lars – Eric Paulsson betytt. Här följer fortsättning med Per Johansson mot OS.



Tiden i USA har gjort Per till en världsmedborgare. Han har märkt att världen inte snurrar runt Sverige och Borlänge. Nu är examen vid universitetet i Auburn klar. Nu kan han också satsa allt på OS i Korea.

– Ja jag vill gärna ha en OS – medalj av ädlaste valör men samtidigt se hur bra jag kan bli. Jag tycker inte det är kört ännu.

I mer än 15 år har han tränat, simmat och tränat och simmat. Ändå tycker han inte att han missat något. Inte ens nu när de gamla simmarkompisarna startat "civila" karriärer och bildat familj.

– Njae det är klart att jag funderat en del nu när Pelle Wickström, som varit min bäste kompis under alla år, skaffat sig ungar och bildat familj men jag tycker inte det är så bråttom. Jag är förlovad och visst skulle det vara kul men herregud jag har ju gott om tid på mig. Ylva, som jag är förlovad med, också.

Vid sidan om simningen är all slags musik, utom opera, ett stort intresse. Den senaste tiden har ljudet kommit från både Lars Roos "Örongodis" och Bruce Springsteens senaste. Per Johansson är periodläsare och när perioden infaller är han näst intill otillgänglig för omvärlden. Mellan perioderna räcker det med studielektyr. Mycket engelskspråkig litteratur ingår i biblioteket och nu senast är det "The first deadly thing" som ockuperat läsperioden.

– Det är ganska fantastiskt att jag har fått ett språk till. Engelskan är idag en naturlig och självklar del och med tanke på framtiden så känns det skönt att vara tvåspråkig. Sverige är ett litet land och eftersom jag är intresserad av handel och export så sitter de engelska kunskaperna fint.

Som de flesta andra hårdtränande usasvenskar har han inte haft stor chans att se sig omkring i USA. Det har mest blivit det sydöstra hörnet, Florida, Georgia, Alabama, det är där tävlingarna har varit under skoltiden. Efter tiden i USA har han blivit uteätare. Det är både snabbare och bekvämare att äta ute i USA. Det har med åren blivit mycket McDonald's.

– Ja det har blivit så men jag har inte tagit någon skada av det. Det är en enorm skillnad på att äta ute utomlands mot i Sverige. Det är så enkelt på något sätt. Och inte speciellt dyrare än att laga maten själv. Visst hände det att jag fixade mat själv i USA men det var inte så ofta.

Fastän studier och träning i USA har bekostats med hjälp av skolans stipendier har det ändå kostat en del. Hemmaklubben, Borlänge SS, har



hjälpt till och Pers framgångar i bassängerna runt världen har också öppnat ögonen på näringslivet. Svenskt Stål i Borlänge är Pers huvudsponsor och de har insett hans värde. Från landslagets sida har det varit betydligt svårare att slå mynt av medaljerna.

– Jag tror inte Simförbundet förstått att utnyttja PR – värdet rätt utan det är mest klubben som tagit vara på segrarna. Däremot har jag alltid fått hjälp med SOK – pengar och andra stipendier från förbundet.

Framtidsplanerna efter OS är inte riktigt klara men säkert är att Domnarvet får hjälp av Per ett tag till. Med hjälp av dem kan han satsa stenhårt på simning till och med OS och den chansen vill han ta. Gemensamt för den generation toppsimmare som Per tillhör är att de alla skaffat sig en topputbildning vid sidan av simningen. Pär Arvidsson, Pelle Holmertz, Bengt Baron och Thomas Lejdström är i de flesta fall högvilt för näringslivet. Oavsett avstånd i USA har de också haft kontakt med varandra genom alla år.

– Ja även om vi inte träffats så har vi haft regelbunden kontakt med hjälp av telefon. I USA har det kanske varit två eller tre tävlingar då vi simmat mot varandra och på SM har vi tagit igen den kontakt vi förlorat. Det har känts skönt att hela tiden veta att de andra också funnits på plats i USA. På något sätt har det varit tyggt.

USA – inspirerad och världsvan är Per Johansson ändå mycket fäst vid Borlänge. Han trivs där.

– Det är så nära till allt här och här finns en underbar natur utanför dörren. Jag tycker mycket om att åka skidor och skridskor och det kan man göra här.

Han är mycket intresserad av vad som händer i Sverige och i världen. Ett politiskt förflutet i ett ungdomsförbund när han var mycket ung, har gjort att han aldrig riktigt släppt intresset för politik.

– Det är ju egentligen en skyldighet att veta innan man använder sin rösträtt. Nu har jag varit borta så länge att jag först vill sätta mig in i vad som hänt och vad som skall hända. Det skall jag göra innan jag röstar nästa gång.

Målet 1988 är spikakt inställt. Final vid OS. Efter USA – träning tillsammans med bland andra Agneta Eriksson och Anders Holmertz simmade han Europacup och U S Open. Efter landslagslägret har han stannat kvar i USA för att träna vidare och kommer hem några veckor före SM i april.

Efter SM blir det fortsatt träning i Borlänge. I alla fall under veckorna. Per är som de flesta andra beroende av att träna på lång bana så mycket som möjligt.

– Ja om inte Borlänge har möjlighet att ordna läger så kommer jag att åka till Uppsala och träna där. Så mycket långbana som möjligt är ett måste.

SSAB – pengarna hjälper till att klara kostnaderna nu när USA – studierna är klara. SOK – pengar och Borlänges Olympiafond är andra möjligheter. Men det är dyrt att träna på heltid.

– Ja det är mycket dyrt och givetvis måste jag försaka en del men det är i alla fall värt varenda meter. Jag har fått uppleva mer än de flesta och jag har fått en bra utbildning. Bara det att vi sju simmare på skolan som kom in samtidigt också gick ut samtidigt vid en examen som tog två timmar då vi totalt 1500 elever gick upp en och en på en liten scen för att skaka hand med skolans chef, var en enorm upplevelse.

Han vet att bra "press" är en nödvändighet för simmare och simning men han har också synpunkter på pressens representanter.

– Jo de flesta är väl bra men det finns de som inte bryr sig så mycket som simningen eller resultatet utan mer letar efter någon skandal som de kan skriva om. Det tycker jag är olustigt. Jag minns att jag före OS 1984 reste till Stockholm för att göra en intervju för Vecko Revyn. En av frågorna var om sex före en tävling var skadligt. Jag svarade att jag inte trodde det och att jag aldrig haft några problem. Så ser man sedan i en tidning med feta, stora bokstäver: "Per Johansson tycker att sex före tävling är bra". Då börjar jag undra vad en del journalister håller på med.

Idag känner han väl alla sina konkurrenter i bassängen. De är som en enda stor familj. Bästa kompisar före och efter loppen. Per Johansson har slagit de flesta och har ingen respekt för dem längre. De vet att Per alltid är att räkna med. Han själv vet att han kan slå dem men han vet också vad som krävs för att slå de andra. Det är inte bara att hänga ut badbyxorna för att han vunnit förut. När nu de svenska "juniorerna" på landslagslägren simmar i cirklar runt Per tar han sitt ansvar och försöker hjälpa till.

– Jag tycker det är viktigt. Jag minns när jag var med de första gångerna i landslaget. När de stora stjärnorna som Pär Arvidsson sa "Hej", så var ju dagen räddad. Så jag förstår att det kanske är viktigt att tänka sig för. Vad jag säger och hur jag uppträder.

Det finns inget att anmärka på när det gäller Per Johanssons uppträdande. Hans lojalitet är stor och han simmar nästan alltid en sekund snabbare i laget.

Han får säkert chansen i Söul, Korea, vid OS. Både i lag och individuellt. Hans gamla kompisar från USA kommer också att finnas på plats. De och alla andra får se upp när nytände Per Johansson från Sverige dyker i. Han vill så innerligt gärna lyckas en gång till.



RESULTAT

Simallsvenskan, final

Kristianstad 87.11.14 – 15, 25 m.

Gren 1. 4x100-m frisim damer

1.	KSLS		3.53,80
	Anna Hansen	59,03	
2.	Helsingborgs S		3.54,73
	Susanne Dahlström	59,31	
3.	Södertörns SS		3.59,19
	Annlo Edenholm	59,26	
4.	MKK		4.00,11
	Malin Schultz	58,79	
5.	Upsala S		4.05,13
	Petra Hammarström	1.00,58	
6.	SPIF		4.05,72
	Karin Ridderstolpe	1.00,28	

Gren 2. 200 m medley herrar

1.	Per-Ola Lundbladh	Helsingborgs S	2.07,05
2.	Joakim Sjöholm	SPIF	2.07,79
3.	Hans-Olov Nilsson	MKK	2.13,46
4.	David Kollstedt	Upsala S	2.15,04
5.	Hans Fredin	Södertörns SS	2.17,68
6.	Patrik Tallberg	KSLS	2.23,20

Gren 3. 50 m bröstsim damer

1.	Anneli Holmström	SPIF	33,67
2.	Malin Gustavsson	KSLS	34,89
3.	Britt-Marie Nilsson	Helsingborgs S	35,6
4.	Annelie Gustafsson	Södertörns SS	35,93
5.	Yvonne Kedmark	Upsala S	36,21
6.	Ann-Lena Nilsson	MKK	36,52

Gren 4. 400 m frisim herrar

1.	Henrik Jangwall	MKK	3.57,03
2.	Ulf Eriksson	Upsala S	4.01,36
3.	Tony Lennartsson	Helsingborgs S	4.01,52
4.	Bernt-Uno Högman	SPIF	4.10,17
5.	Thomas Axelson	KSLS	4.13,27
6.	Håkan Kvist	Södertörns SS	4.14,61

Gren 5. 200 m frisim damer

1.	Suzanne Nilsson	Helsingborgs S	2.03,95
2.	Anna Hansen	KSLS	2.04,98
3.	Liselotte Pettersson	Södertörns SS	2.06,61
4.	Jessica Nordefell	MKK	2.11,68
5.	Petra Hammarström	Upsala S	2.12,98
6.	Camilla Rosengren	SPIF	2.16,66

Gren 6. 200 m fjärilsim herrar

1.	Stefan Pärlklo	SPIF	2.04,28
2.	Robert Johnsson	MKK	2.07,94
3.	Roger Wiiand	Upsala S	2.10,47
4.	Mats Rasmusson	Helsingborgs S	2.11,20
5.	Hans Fredin	Södertörns SS	2.12,23
6.	Johan Hallengren	KSLS	2.15,48

Gren 7. 100 m fjärilsim damer

1.	Annlo Edenholm	Södertörns SS	1.04,27
2.	Annika Nilsson	KSLS	1.05,58
3.	Carina Helgesson	MKK	1.05,86
4.	Charlotte Magnusson	Helsingborgs S	1.06,17
5.	Karin Ridderstolpe	SPIF	1.06,46
6.	Marika Themeli	Upsala S	1.10,03

Gren 8. 100 m ryggsim herrar

1.	Anders Johansson	Södertörns SS	59,23
2.	Kurt Briol	SPIF	1.00,05
3.	Jan Bidrman	MKK	1.00,48
4.	Lars-Ove Jansson	Upsla S	1.00,53
5.	Oscar Georgii	Helsingborgs S	1.00,91
6.	Håkan Karlsson	KSLS	1.01,36

Gren 9. 200 m ryggsim damer

1.	Susanne Dahlström	Helsingborgs S	2.23,89
2.	Marie Truedsson	KSLS	2.24,60
3.	Malin Schultz	MKK	2.27,72
4.	Susanne Pihlkvist	Södertörns SS	2.30,82
5.	Sofia Ernäs	Upsla S	2.32,89
6.	Teresa Trossmo	SPIF	2.33,11

Gren 10. 50 m frisim herrar

1.	Nils Liedberg	Helsingborgs S	23,34
2.	Thomas Håkan sson	SPIF	24,02
3.	Richard Milton	Upsala S	24,06
4.	Håkan Karlsson	KSLS	24,15
5.	Joakim Jonsson	Södertörns SS	24,39
6.	Johan Lundh	MKK	24,95

Gren 11. 100 m frisim damer

1.	Helena Åberg	Helsingborgs S	58,02
2.	Anna Hansen	KSLS	58,61
3.	Annlo Edenholm	Södertörns SS	59,67
4,	Karin Ridderstolpe	SPIF	1.01,32
5.	Petra Hammarström	Upsala S	1.01,48
6.	Johanna Feldtman	MKK	1.01,92

Gren 12. 100 m bröstsim herrar

1.	Peter Gullander	SPIF	1.07,14
2.	Niclas Olofsson	Helsingborgs S	1.07,22
3.	Mikael Lidström	Södertörns SS	1.08,07
4.	Thomas Lindahl	Upsla S	1.08,19
5.	Henrik Persson	KSLS	1.09,21
6.	Lars Lindskough	MKK	1.09,44

Gren 13. 200 m bröstsim damer

1.	Sofia Hjorth	KSLS	2.39,71
2.	Britt-Marie Nilsson	Helsingborgs S	2.41,80
3.	Ann-Lena Nilsson	MKK	2.43,42
4.	Anette Lindahl	SPIF	2.45,05
5.	Annelie Gustafsson	Södertörns SS	2.51,1
6.	Yvonne Kedmark	Upsla S	2.53,91

Resultat

Gren 14. 100 m medley herrar

1.	Joakim Sjöholm	SPIF	58,32
2.	Per-Ola Lundbladh	Helsingborgs S	59,70
3.	Göran Sköld	Södertörns SS	1.00,58
4.	David Kollstedt	Upsala S	1.01,65
5.	Hans-Olov Nilsson	MKK	1.01,71
6.	Patrik Tallberg	KSLS	1.05,77

Gren 15. 400 m medley damer

1.	Susanne Nilsson	Helsingborgs S	5.02,93
2.	Maria Kardum	KSLS	5.10,69
3.	Anna-Stina Nilsson	Södertörns SS	5.16,32
4.	Jessica Nordefell	MKK	5.16,82
5.	Annette Lindahl	SPIF	5.17,60
6.	Eva Ulmander	Upsala S	5.27,45

Gren 16. 1500 m frisim herrar

1.	Henrik Jangwall	MKK	15.42,64
2.	Ulf Eriksson	Upsla S	16.09,53
3.	Tony Lennartsson	Helsingborgs S	16.17,44
4.	Bernt-Uno Högman	SPIF	16.26,24
5.	Johan Hallengren	KSLS	17.01,77
6.	Håkan Kvist	Södertörns SS	17.19,74

Gren 17. 50 m ryggsim damer

1.	Malin Gustavsson	KSLS	31,08
2.	Malin Schultz	MKK	31,66
3.	Susanne Dahlström	Helsingborgs S	32,63
4.	Linda Barthelsson	Södertörns SS	32,90
5.	Desirée Themeli	Upsala S	33,17
6.	Teresa Trossmo	SPIF	33,80

Gren 18. 50 m fjärilsim herrar

1.	Anders Rasmusson	Helsingborgs S	25,92
2.	Kurt Birol	SPIF	26,40
3.	Jan Bidrman	MKK	26,77
4.	Istvan Kapás	Upsla S	26,97
5.	Niklas Bencsik	KSLS	27,02
6.	Niclas Sköld	Södertörns S	27,64

Gren 19. 4x100 m medley damer

1.	KSLS Malin Gustavsson	1.06,24	4.25,51
2.	Helsingborgs S Susanne Dahlström	1.08,53	4.28,40
3.	MKK Malin Schultz	1.07,74	4.30,53
4.	SPIF Teresa Trossmo	1.12,74	4.31,76
5.	Södertörns SS Susanne Pihlkvist	1.10,13	4.32,76
6.	Upsala S Sofia Ernäs	1.13,26	4.45,59

Gren 20. 4x200 m frisim herrar

1.	SPIF Rockard Wenndelius	1.55,70	7.37,92
2.	MKK Hans-Olov Nilsson	1.56,59	7.39,89
3.	Helsingborgs S Sten Williamsson	1.53,57	7.42,57
4.	Upsala S Rickard Milton	1.57,54	7.47,80
5.	Södertörns SS Christer Jonsson	2.00,02	8.05,32
6.	KSLS Håkan Karlsson	2.04,90	8.25,21

FINAL söndagen den 15 november 1987

Gren 1. 4x100 m frisim herrar

1.	Upsala S Lars-Ove Jansson	52,28	3.28,96
2.	SPIF Stefan Pärlklo	52,91	3.30,25
3.	Helsingborgs S Peter Karlsson	53,98	3.30,26
4.	Södertörns SS Göran Sköld	53,20	3.34,04
5.	MKK Hans-Olov Nilsson	54,60	3.38,95
6.	KSLS Thomas Axelson	1.02,25	3.59,24

Gren 2. 200 m medley damer

1.	Malin Gustavsson	KSLS	2.24,04
2.	Anna-Stina Nilsson	Södertörns SS	2.27,42
3.	Anna-Lena Nilsson	MKK	2.28,40
4.	Britt-Marie Nilsson	Helsingborgs S	2.28,90
5.	Marika Themeli	Upsla S	2.30,66
6.	Anette Lindahl	SPIF	2.30,67

Gren 3. 50 m bröstsim herrar

1.	Mikael Lidström	Södertörns SS	30,98
2.	Niclas Olofsson	Helsingborgs S	31,00
3.	Peter Gullander	SPIF	31,48
4.	Upsla S	Upsla S	31,60
5.	Lars Lidskoug	MKK	31,70
6.	Henrik Persson	KSLS	32,64

Gren 4. 400 m frisim damer

1.	Suzanne Nilsson	Helsingborgs S	4.20,19
2.	Anna Hansen	KSLS	4.23,98
3.	Liselotte Pettersson	Södertörns SS	4.28,80
4.	Jessica Nordefell	MKK	4.31,13
5.	Anna Söderström	Upsala S	4.44,31
6.	Camilla Rosengren	SPIF	4.51,47

Gren 5. 200 m frisim herrar

1.	Henrik Jangwall	MKK	1.52,91
2.	Joakim Sjöholm	SPIF	1.53,23
3.	Ulf Eriksson	Upsala S	1.54,21
4.	Sten Williamsson	Helsingborgs S	1.58,34
5.	Thomas Axelson	KSLS	1.58,69
6.	Göran Sköld	Södertörns SS	1.59,01

Gren 6. 200 m fjärilsim damer

1.	Annlo Edenholm	Södertörns SS	2.21,39
2.	Charlotte Magnusson	Helsingborgs S	2.25,29
3.	Annika Nilsson	KSLS	2.25,65
4.	Johanna Feltdman	MKK	2.28,44
5.	Karin Ridderstolpe	SPIF	2.32,38
6.	Eva Ulmander	Upsala S	2.37,80

Gren 7. 100 m fjärilsim herrar

1.	Anders Rasmusson	Helsingborgs S	56,93
2.	Stefan Pärlklo	SPIF	56,99
3.	Jan Bidrman	MKK	57,65
4.	Istvan Kapás	Upsala S	59,88
5.	Niklas Bencsik	KSLS	59,99
6.	Hans Fredin	Södertörns SS	1.00,79

Gren 8. 100 m ryggsim damer

1.	Malin Gustavsson	KSLS	1.06,75
2.	Malin Schultz	MKK	1.07,99
3.	Susanne Dahlström	Helsingborgs S	1.08,06
4.	Susanne Pihlkvist	Södertörns SS	1.08,31
5.	Teresa Trossmo	SPIF	1.12,88
6.	Sofia Ernäs	Upsala S	1.13,14

Gren 9. 200 m ryggsim herrar

1.	Anders Johansson	Södertörns SS	2.08,65
2.	Niclas Håkansson	SPIF	2.08,89
3.	Oscar Georgii	Helsingborgs S	2.10,94
4.	Johan Lundh	MKK	2.16,49
5.	Thomas Carlsson	Upsla S	2.20,46
6.	Patrik Tallberg	KSLS	2.31,85

Gren 10. 50 m frisim damer

1.	Helena Åberg	Helsingborgs S	26,84
2.	Malin Schultz	MKK	27,89
3.	Petra Hammarström	Upsala S	27,89
4.	Maria Kardum	KSLS	28,08
5.	Linda Barthelsson	Södertörns SS	28,38
6.	Filipa Loman	SPIF	28,81

Gren 11. 100 m frisim herrar

1.	Joakim Sjöholm	SPIF	51,91
2.	Nils Liedberg	Helsingborgs S	52,11
3.	Richard Milton	Upsala S	52,17
4.	Håkan karlsson	KSLS	53,78
5.	Christer Jonsson	Södertörns SS	54,28
6.	Robert Johnsson	MKK	54,76

Gren 12. 100 m bröstsim damer

1.	Annelie Holmström	SPIF	1.12,91
2.	Sofia Hjorth	KSLS	1.14,50
3.	Britt-Marie Nilsson	Helsingborgs S	1.16,62
4.	Anna-Lena Nilsson	MKK	1.17,63
5.	Yvonne Kedmark	Upsala S	1.18,73
6.	Annelie Gustafsson	Södertörns SS	1.19,0

Gren 13. 200 m bröstsim herrar

1.	Per-Ola Lundbladh	Helsingborgs S	2.21,33
2.	Peter Gullander	SPIF	2.26,69
3.	Thomas Lindahl	Upsala S	2.27,71
4.	Henrik Persson	KSLS	2.29,97
5.	Nicklas Sköld	Södertörns SS	2.30,42
6.	Lars Lindskoug	MKK	2.40,11

Gren 14. 100 m medley damer

1.	Maria Kardum	KSLS	1.06,91
2.	Annelie Holmström	SPIF	1.07,80
3.	Anna-Stina Nilsson	Södertörns SS	1.09,41
4.	Helene Persson	Helsingborgs S	1.09,88
5.	Carina Helgesson	MKK	1.10,64
6.	Marika Themeli	Upsala S	1.10,88

Gren 15. 400 m medley herrar

1.	Bernt-Uno Högman	SPIF	4.34,03
2.	Roger Wiiand	Upsala S	4.38,78
3.	Hans Fredin	Södertörns SS	4.46,52
4.	Hans-Olov Nilsson	MKK	4.47,24
5.	Per-Ola Lundbladh	Helsingborgs S	4.49,44
6.	Johan Hallengren	KSLS	4.51,75

Gren 16. 800 m frisim damer

1.	Suzanne Nilsson	Helsingborgs S	8.57,39
2.	Anna Hansen	KSLS	9.15,11
3.	Jessica Nordefell	MKK	9.19,52
4.	Liselotte Pettersson	Södertörns SS	9.19,85
5.	Anna Haag	Upsala S	9.30,39
6.	Anette Lindahl	SPIF	9.38,52

Gren 17. 50 m ryggsim herrar

1.	Lars-Ove Jansson	Upsla S	27,77
2.	Anders Johansson	Södertörns SS	27,97
3.	Kurt Birol	SPIF	27,99
4.	Nils Liedberg	Helsingborgs S	28,22
5.	Jan Bidrman	MKK	28,70
6.	Håkan Karlsson	KSLS	28,89

Gren 18. 50 m fjärilsim damer

1.	Karin Ridderstolpe	SPIF	29,40
2.	Helena Åberg	Helsingborgs S	29,82
3.	Annlo Edenholm	Södertörns SS	29,84
4.	Carina Helgesson	MKK	30,18
5.	Annika Nilsson	KSLS	30,46
6.	Desirée Themeli	Upsala S	31,11

Gren 19. 4x100 m medley herrar

1.	SPIF		3.54,65
	Niclas Håkansson	1.00,64	
2.	Helsingborgs S		3.58,11
	Nils Liedberg	1.03,26	
3.	Södertörns SS		3.59,17
	Göran Sköld	58,84	
4.	Upsala S		3.59,50
	Ulf Eriksson	1.01,19	
5.	MKK		4.06,92
	Jan Bidrman	1.01,73	
6.	KSLS		4.08,49
	Håkan Karlsson	1.04,31	

Gren 20. 4x200 m frisim damer

1.	KSLS		8.28,07
	Anna Hansen	2.07,54	
2.	Helsingborgs S		8.28,96
	Susanne Dahlström	2.06,85	
3.	Södertörns SS		8.43,94
	Annlo Edenholm	2.09,14	
4.	MKK		8.45,95
	Malin Schultz	2.08,09	
5.	Upsala S		8.57,53
	Petra Hammarström	2.12,96	
6.	SPIF		9.14,26
	Camilla Rosengren	2.17,68	

TRÄNINGSLÄGER "88

Simning/Vattenpolo

JUGOSLAVIEN

med 50 m bassänger
både inom och utomhus.

SPLIT o DUBROVNIK

med flyg o helpension
fr. 2.470:-

Om du har gruppen – så har vi resan! Ring CONTINENTRESOR

08/14 53 60

CONTINENT RESOR SRF IATA

Speedo Cup

Simhopp, Lund 30/10 – 1/11 1987

Pojkar B Hölga hopp

1. Jim Davies, JSS, 194.60 poäng
2. Matts Martinsson, Malmö S, 186.00
3. Thomas Wishum, Wstdt SV, FRG, 179.35
4. Rickard Wicksell, SPIF, 179.20
5. Halvor Hickjölen, Hamar IL, NOR, 163.80
6. Christopher Kidd, Columbus, USA, 163.30

Flickor B 3 m

1. Maria Bergström, Kalrskoga SF, 295.65
2. Sussi Lisbjerg, AGF, DEN, 265.40
3. Charlotte Carstensen, AGF, DEN, 263.60
4. Alena Krausova, CSR, 261.25
5. Christin Hanneman, Westdt SV, FRG, 247.45
6. Shannon Handley, Columbus, USA, 240.85

Flickor C 3 m

1. Borbala Kadar, BVSC, HUN, 195.75
2. Anna Varteresz, BVSC, HUN, 171.10
3. Jenny Lindström, Karlskoga SF, 170.65
4. Orsolya Pinter, BVSC, HUN, 169.50
5. Julia Deci, BVSC, HUN, 163.95
6. Astrid Mellblom, Poseidon, 144.55

Pojkar C 1 m

1. Xiong Ni, PRC, 292.00
2. Jozsef Pisky, BVSC, HUN, 175.95
3. Joakim Ekberg, Poseidon, 163.90
4. John Johansson, Jönköping, 158.95
5. Martin Jeppsson, Poseidon, 154.85
6. Istvan Z. Gerlach, BVSC, HUN, 133.85

Pojkar C 3 m

1. Xiong Ni, PRC, 319.40
2. Jozsef Pisky, BVSC, HUN, 196.80
3. Joakim Ekberg, Poseidon, 177.65
4. Joakim Thorsson, SPIF, 174.45
5. John Johansson, Jönköping, 173.55
6. Martin Jeppsson, Poseidon, 161.25

Flickor C 1 m

1. Borbala Kadar, BVSC, HUN, 171.30
2. Orsolya Pinter, BVSC, HUN, 159.75
3. Jenny Lindström, Karlskoga SF, 157.45
4. Elzbieta Turek, Juvenia, POL, 151.20
5. Anna Varteresz, BVSC, HUN, 150.35
6. E Dankova, CSR, 149.00

Damer, höga hopp

1. Chen Xiaodan, PRC, 462.10
2. Lin Haichan, PRC, 358.40
3. Ute Wetzig, GDR, 337.70
4. Ildiko K Kelsman, BVSC, HUN, 315.15
5. Jutta Felcken, Westdt SV, FRG, 276.25
6. Alice Jope, Westdt SV, FRG, 256.80

Pojkar B 3 m

1. Oskar Brunlid, Poseidon, 292.00
2. Matts Martinsson, Malmö S, 258.45
3. Thomas Wishum, Westdt SV, FRG, 251.45
4. Vukan Vuletic, Beograd, YUG, 250.95
5. Mikael Orban, Malmö S, 247.00
6. Kristofer Svendsen, Baerum, NOR, 234.70

Herrar 3 m

1. Joakim Andersson, Jönköping, 557.55
2. Chen Yingjian, PRC, 522.20
3. Krzysztof Miller, Lublin, POL, 522.05
4. Aszatrjan Artasesz, BVSC, HUN, 507.70
5. Magnus Linner, Jönköping, 471.80
6. Sandor Somogyi, BVSC, HUN, 460.60

Damer 3 m

1. Katrin Bensing, GDR, 490.60
2. Lin Haichen, PRC, 479.65
3. Heidemarie Grecka, CSR, 474.95
4. Agnes Gerlach, BVSC, HUN, 468.25
5. Chen Xiadoan, PRC, 440.10
6. Nancy Blumel, GDR, 421.45

Flickor Höla hopp

1. Christin Hannemann, Westdt SV, FRG, 228.25
2. Maria Bergström, Karlskoga SF, 228.15
3. Charlotte Carstensen, AGF, DEN, 195.25
4. Sussi Lisbjerg, AGF, DEN, 175.80
5. Christa Schwartz, Westdt SV, FRG, 170.00
6. Eva Karpati, BVSC, HUN, 162.85

Herrar, Höga hopp

1. Chen Yingjian, PRC, 607.55
2. Dirk Hamann, GDR, 527.85
3. Aszatrjan Artasesz, BVSC, HUN, 511.20
4. Michael Kuhne, GDR, 487.00
5. Joakim Andersson, Jönköping, 471.95
6. Peter Falkman, SPIF, 404.80

Lundapokalen

1. BVSC, Hungary, 168.98
2. Peoples Republic of China, PRC 164.68
3. Jönköpings SS, SWE, 149.74
4. WSV Västtyskland, FRG, 135.37
5. SK Poseidon, SWE, 130.29
6. AGF Danmark, DEN, 124.96
7. SF Karlskoga, SWE, 120.53
8. Malmö S, SWE, 120.08
9. Stockholmspolisens IF, SWE, 116.91
10. CSR Tjeckoslovakien, TCH, 115.28
11. Baerum, NOR, 114.96
12. Columbus, USA, 113.97
13. Frem, DEN, 99.99

Trygg Hansa Synchro

Konstsim, Göteborg

Solo, final

1. Marie Jacobsson LASS, 174.67 poäng
2. Eva Jonsson, BSS, 164.08
3. Virpi Joki-Hollanti, FSK, 162.86
4. Pärnilla Eklund, VÖSS, 155.20
5. Helen Svensson, VÖSS, 153.74
6. Nina Holpers, BSS, 151.57
7. Marika Landström, BSS, 150.34
8. Lotta Sjölin, VÖSS, 143.37

Par final

1. Johanna Karlsson/Helen Svensson VÖSS, 152.095 poäng
2. Pärnilla Eklund/Lotta Sjölin, VÖSS, 148.38
3. Pernilla Oldentoft/Heidi Kolehmainen, S 02, 144.395
4. Karin Lobenius/Anna Claesson, FSK, 143.305
5. Michaela Kogler/Karin Andersson, ÖSA, 142, 77
6. Maria Claesson/Anna–Lena Johansson, FSK, 137.545
7. Eeva Hirvelä/Liisa Laurila, Grani Synchro, FIN, 125.685
8. Ellen Sölver/Maria Paavo, LSS, 121.645
9. Kristina Ståhl/Sofia Burger, 113.03
10. Stina Hedlund/Camilla Rosenkvist, 106.03

Lag final

1. VÖSS, 151.724 poäng, Lotta Sjölin, Pärnilla Eklund, Gunilla Esping, Helen Svensson, Johanna Karlsson

2. LSS, 121.098, Sara Lindholm, Annika Bäcklin, Maria Paavo, Ellen Sölver, Sofia Andersson

PÅ VÄG NÅGONSTANS?

SPARA PENGAR OCH LÅT OSS ORDNA RESAN!

I VÅRT NYA RESEPROGRAM FINNS ARRANGEMANG I 14 LÄNDER!

VI VÄNTAR PÅ ATT FÅ VISA DIG VAD VI KAN GÖRA FÖR JUST DIN FÖRENING!

08 – 715 90 00, 715 90 06

SCANTRAVEL

SCANDINAVIAN INCOMING & SPORTTRAVEL AB

Box 58, Orminge Centrum
132 01 Saltsjö – Boo

REKORDRUTAN
SVENSKA REKORD 50 M,
HERRAR

FRISIM					
50 m	Per Johansson	Borlänge SS	23,03	860822	Madrid
100 m	Per Johansson	Borlänge SS	50,19	820805	Guayaquil
200 m	Anders Holmertz	Motala SS	1.48,44	870818	Strasbourg
400 m	Anders Holmertz	Motala SS	3.53,59	870731	Göteborg
800 m	Anders Holmertz	Motala SS	8.05,21	871124	Boca Raton
1500 m	Stefan Persson	Malmö KK	15.17,01	870823	Strasbourg
4x100 m	Borlänge SS		3.27,37	820716	Stockholm
4x200 m	Karlskrona SS		7.39,79	850707	Jönköping
4x100 m	Nationsrekord		3.21,27	870821	Strasbourg
4x200 m	Nationsrekord		7.21,31	870819	Strasbourg
BRÖSTSIM					
100 m	Peter Berggren	Skäret SS	1.04,31	830824	Rom
200 m	Peter Berggren	Skäret SS	2.21,09	790901	Tokyo
FJÄRILSIM					
100 m	Pär Arvidsson	SK Korrugal	54,15	800411	Austin
200 m	Pär Arvidsson	SK Korrugal	2.00,42	790818	F Lauderd.
RYGGSIM					
100 m	Bengt Baron	SK Korrugal	56,53	800721	Moskva
200 m	Michael Söderlund	Karlskrona SS	2.04,10	800726	Moskva
MEDLEY					
200 m	Anders Peterson	Mariestads SS	2.05,32	860705	Mölndal
400 m	Anders Peterson	Mariestads SS	4.27,95	840730	L. Angeles
4x100 m	SK Korrugal		3.53,49	820715	Stockholm
4x100 m	Nationsrekord		3.45,01	820912	Split

REKORDRUTAN

BAD NEWS

Vi i FNYS har haft vår traditionsenliga julfest även denna månad. Denna sammankomst ägnades helt åt utseende. Svenska Gladbladet kom visserligen först med sin bragdguldmedalj men eftersom ingen simmare fick den i år heller bestämde vi i FNYS på sittande häck att själva utse folk. För ett år sedan utsåg vi Snövit och de sju dvärgarna och det tänkte vi göra i år också men vår kassör, som nu fått sparken då han hade anlag för svindel tyckte innan han fick sparken att vi i år i stället skulle utse en egen bragdmedaljör och därefter fortsätta med Bror Duktig och hans Tre Små Grisar men hur skulle det se ut? Att utse dem. Simförbundets styrelse eller dess simkommitté skall väl inte alltid ha publicitet.

Nej här är årets Snövit med sina 7 små dvärgar.

Årets Snövit:

Ett självklart val. Landslagets Lars – Eric Paulsson som med en enda ambition, att föra upp svensk simning i världstoppen, utan konkurrens är årets Snövit.

Årets blyger:

Även om konstsimmarna också i år kämpat för att erövra utseendet "Årets Blyger" så går titeln i år till Simförbundets resurskommitté som blygts så till den milda grad att de upplöst sig själva.

Årets Kloker:

blir i stället Simförbundets sponsor IBM, som förstått att satsa sina resurser på simning. Inte **B**ara **M**ultum med pengar utan också datorer och program hjälper till OS – året 88. Må de för evigt få utdelning på sin investering.

Årets Toker

Ännu en självklar kandidat. Den eller de som bestämt att JSM i simning skall simmas direkt efter seniorernas SM måste vara i alla fall en aning "tokiga". Den dag de ändrar sig är de självskrivna till "Årets kloker".

Förenade Sverige

Det råder för tillfället föreningsraseri i Sveige. På alla håll och på alla nivåer skall varje liten verksamhet förenas i en förening. Inom föreningen "utvecklas" sedan verksamheten i kommittéer. En fantastisk, för världen unik, organisation uppstår men inget händer.

Under en lång följd av år har vi fått ett föreningssverige som idag dödar det enskilda initiativet. Redan innan ungarna börjar skolan är de organiserade i olika föreningar. Även utanför idrotten är så gott som all verksamhet byggd på föreningar. Givetvis måste det finnas organisationer, föreningar, som bygger upp och samlar ihop en verksamhet men det går för långt när sedan individen inte får utvecklas vidare efter sina egna förutsättningar utan måste anpassa sig efter föreningens villkor. Vi är kanske inte där ännu men vi är på god väg.

Det finns för få diktatorer i svensk idrott. För få "profiler" som vågar gå egna vägar. De har uppfostrats sedan barnsben att tänka kollektivt. De har fått lära sig att förankra allt så att alla blir nöjda och ingen känner sig förfördelad. De enstaka få idrottsledare och idrottsmän som går sin egen väg får det allt svårare. Hela samhället bygger sin filosofi på att allt skall utgå från den svagaste eller på den som från början fått lära sig att inte tänka själv.

När den store ledaren får sin idé för framgång måste hon eller han först informera alla om idén. Sedan måste han förankra idén i omgivningen så att ingen känner sig förbigången. Därefter tillsätts en idékommitté som snart upptäcker att alla i föreningen inte gynnas av idén. Så försvinner idén ut i ett töcken.

Tänk i stället om denne "diktator" kunde få fria händer, få följa sin väg mot framgång så att ett ytterst litet fåtal får en chans att bli bäst. Tänk om vi andra kunde anpassa oss och ställa upp i underordnade positioner. På sikt betyder en stor framgång oerhört mycket mer för bredden än om, som idag, alla skall vara med och bestämma så att vi inte kommer vidare.

Svensk simning har trampat vatten länge nu. Svensk polo håller sig inte ens kvar över ytan. Utvecklingen har stått stilla eller gått bakåt medan andra simmat fram. Alldeles för få visionärer har stoppats av alldeles för många kommitteorganisatörsföreningsbakåtsträvare.

Sedan årsskiftet är simningen på väg. Låt den få fortsätta marschen på den inslagna vägen. Låt oss för en gångs skull ställa upp bakom och stötta även om vi inte får vara med och bestämma eller ens bli tillfrågade.

Jag tror det kallas för styrd demokrati.

Lars – Åke Lindqvist

Årets Prosit:

Med en nysning snuvade Anders Holmertz giganten Michael Gross på guldet på 200 m fritt vid EM och utses därför till "Årets Prosit". Gross har inte hämtat sig ännu utan har snörvlande dragit sig tillbaka bland sina sponsorer för att be dem hosta fram mer resurser.

Årets Glader:

Debattledare Bo Hultén försökte med glada tillrop få församlingen vid Simalltinget att tänka till. Styrkan att kunna visa upp all denna glädje i en sådan församling gör honom till en oomtvistlig kandidat.

Årets Butter:

blir därför lika självklart den församling som vid Framtidsdebatten på Simalltinget träget kämpade emot glädjen från debattledaren.

Årets Trötter:

Ristaren av dessa runor som efter ännu ett år på denna sida kämpar om titeln med representanter för SSTF, Sveriges SimTränares Förening. Lika hårt som runristaren nu i slutet av året kämpat för att bli trött-tast, lika hårt gick SSTF ut i början av året men en nytändning som liksom kom av sig. Vem som är tröttast klarar vår FNYSjury inte av att utse men förtröttas ej du lilla hop, fortsätt bara, så vinner ni nästa gång. I år delas utseendet på två.

Till sist:

Vill vi meddela att denna sida inte ens alltid ger uttryck för Svenska Simförbundets Officiella ståndpunkter. Även om de själva skulle önska så. Det är däremot officiellt att ni två som orkat läsa ända hit tillönskas Ett Framgångsrikt OS – år 1988.

sport

Direkt Från Naturen

Du har bara en enda hy och den skall räcka livet ut. Var rädd om den. ME Gröna Linje hjälper Dig.

ME Gröna Linje har utvecklats under mer än 40 år. Noggrant utvalda biologiska råvaror och de senaste forskningsrönen utgör grunden till de bästa hudvårdsmedlen på marknaden.
ME Gröna Linje har rätt balans mellan fetter, oljor, vitaminer, mineraler, proteiner och spårämnen som behövs i vår dagliga hudvård.

Ingenstans syns människans åldrande som i huden. För att huden skall behålla sin smidighet och elasticitet tillför man huden bl a mineraler, vitaminer och havsalger. Dessa ämnen finns i alla våra hudvårdsprodukter.

ME Gröna Linje består av ett stort sortiment produkter:
- ansiktsrengöringar
- ansiktskrämer och oljor
- kroppskrämer
- hygienprodukter för hud och hår
- vitaminer

Produkterna är innehållsdeklarerade. Självfallet är de inte testade på djur. pH-balanserade.

På samtliga hudvårdsprodukter lämnas sex månaders garanti och full returrätt.



Finns i varje välsorterad hälsokostaffär

Önskas ytterligare information sändes vidstående talong till:

Skandinaviska ME AB
Box 5393
102 46 Stockholm
(tel: 08/63 82 44-45)

Jag vill ha information om ME Gröna Linje

Namn: .....

Adress: .....

Postadress: .....

Tel: .....

Abrahamsson & Co



GENERALAGENT, Craft Gruppen AB Box 74, 501 02 BORÅS, Tel. 033–10 20 40