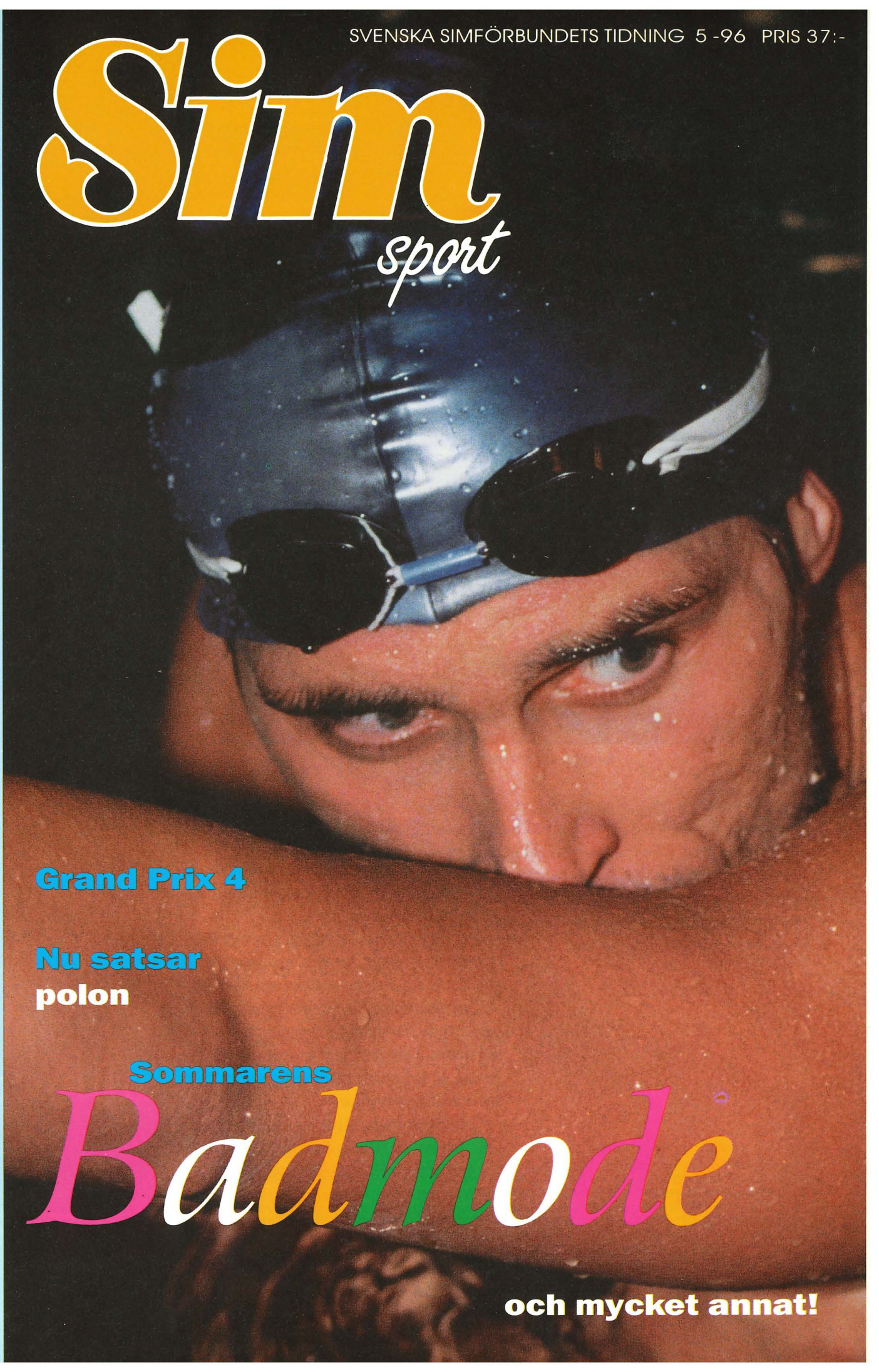
SVENSKA SIMFÖRBUNDETS TIDNING 5 -96 PRIS 37:-

Sim sport

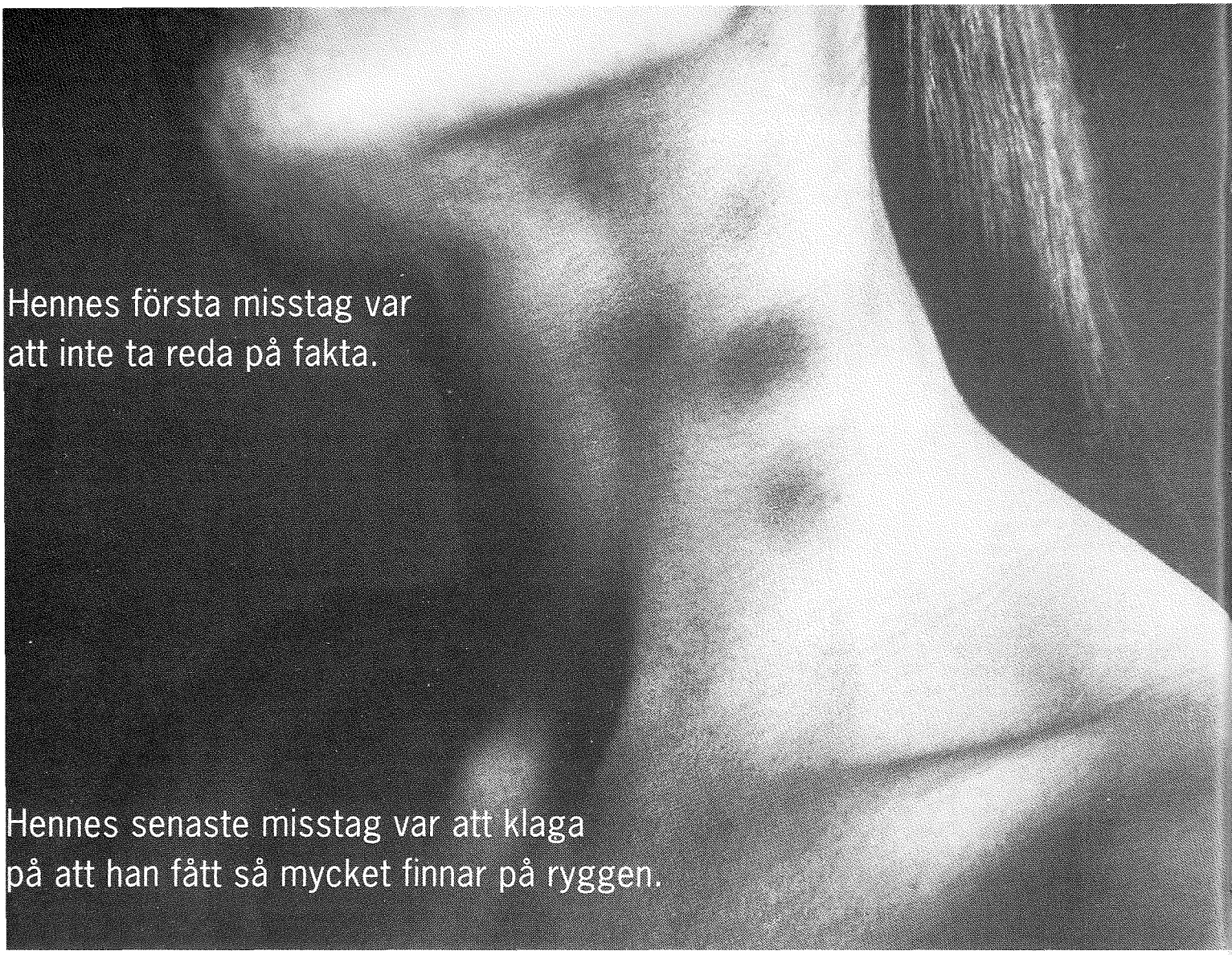


Grand Prix 4

Nu satsar polon

Sommarens Badmode

och mycket annat!



Att doping blivit ett skrämmande vanligt inslag i polisens våldsutredningar känner de flesta till. Trots detta fortsätter missbruket.

Det tycker vi är bedrövligt.

Att missbruket slutar i riktigt grova våldsbrott är naturligtvis inte legio. Men allmän grinighet, humörsvängningar och försämrad självkontroll är något nästan alla som tar anabola steroider råkar ut för.

Den som dopar sig riskerar naturligtvis inte bara personlighetsförändringar: Impotens, lever- och njurskador, skallighet, kraftig acne och hjärtförstoring är andra mer eller mindre vanligt förekommande biverkningar.

Om du vill fråga något om doping så ring oss. Telefontid: Måndag-Fredag 10.00-20.00. Det kostar bara en markering varifrån i Sverige du än ringer.

Självklart får du vara anonym.

DOPING
JOUREN
020-546 987
HUDDINGE SJUKHUS & FOLKHÄLSOINSTITUTET

Välkommen..

... till en ny Simsport. Vi beklagar att förra numret kom lite sent men det var inte vårt fel. För att få ut Simsport till våra läsare anlitar vi Posten som har lovat att lämna Simsport till respektive prenumerant inom 72 timmar från det att vi lämnat tidningen i Postens vård. Samtidigt som vi gör det betalar vi ett överenskommet belopp. Utan någon som helst garanti för att få det vi betalat för. Posten har en suverän affärsidé. Att ta betalt av kunden i förskott för en tjänst som kunden inte har den minsta garanti för att Posten klarar av. När det gäller Simsport med flera tidningar har det blivit mer regel än undantag att Posten inte klarar sin uppgift inom 72 timmar. Eller tre dagar som det heter på postspråk. Under alla de år vi anlitat Posten har vi det senaste året märkt en kraftig försämring i Postens intresse att klara det Posten tar betalt för. Jag vet inte om det beror på att Posten ägnar för mycket tid åt att sälja försäkringar, biljetter, tejphållare och hålslag eller om Posten inte har kompetensen att dela ut tidningar i tid. Som Posten tagit betalt för i förskott. När Postverket bildades för 360 år sedan var dess uppgift att distribuera officiella meddelanden. Av olika skäl fick även privata meddelanden mellan människor följa med den tidens brevbärare. På något sätt var det ett kall och en livsuppgift att få fram dessa kuvert med meddelanden i tid. De som jobbade inom Kungliga Postverket såg en ära i att klara sitt jobb. Till och med två gånger om dagen och på lördagar. Nu är det annorlunda. Fallskärmsjägarna har tagit över och så länge det inte finns någon annan Posten som kan distribuera är vi hänvisade till det monopol som tar betalt i förskott för att inte göra det vi kommit överens om. Vi ber om ursäkt för sena Simsport. Posten gör det inte.

Tiden går fort nu. Det är bara två månader kvar till landets bästa simmarungdom skall göra upp om sina SM-tecken. Det känns som om det var alldeles nyss det var premiär för USM i lång bassäng. Då förra sommaren fick vi se mängder av fina simningar. Jag är övertygad om att det blir ännu bättre i år. Förebilder för de yngre finns. Fyra hittar du i denna Simsports OS-stjärnor.

Hopparna har i Anna Lindberg, ännu en duktig ungdom, fått sin ledstjärna. Anna med flera visar att det mesta är möjligt. För den som vill. En som vill mycket är Torsten Buhre som efter simtränarnas vårkonferens har en hel del synpunkter. Han är säkert inte ensam. Om all den ambition och vilja som finns hos landets simtränare kunde kanaliseras mot ett mål skulle Sverige vara bäst i världen. Att i dagens situation vara bland de bästa är inte fy skam. Simsport försöker göra sitt med att föra ut meddelanden från oss alla till er alla. Om Posten vill vet vi inte men vi hoppas. Så välkommen till Simsport nummer 5.

Lars-Åke Lindqvist
Redaktör

INNEHÅLL 5 -96

SID 4 ledare
6-7 grand prix 4
10-11 polo
12-13 os-stjärnor
14 mån. överraskning
15 med malin..
17-19 resultat
22-23 tränarkonferensen
24-25 vm -97
26-27 hopp
28-29 mode
30-31 simsport i europa
33 chrunaks krönika
34 officiellt
35 dagboken

Omslaget: Anders Holmertz
Foto: Bildbyrån

SIMSPORT. ÅRGÅNG 51. OFFICIELLT ORGAN FÖR SVENSKA SIMFÖRBUNDET, IDROTTENS HUS, 123 87 FARSTA. ANSVARIG UTGIVARE: LENNART HJÄRPNE 08-605 60 00, REDAKTÖR: LARS-ÅKE LINDQVIST. REDAKTIONENS ADRESS: SIMSPORT, BOX 111, 440 45 NÖDINGE, TEL 0303-22 98 98, FAX 0303-22 92 62, E-MAIL lars-ake.lindqvist@mailbox.swipnet.se. ANNONSER, PRODUKTION, PRENUMERATIONER: SIMSPORT, VINGALANDSGATAN 8, 417 63 GÖTEBORG, TEL 031-23 33 50, FAX 031-22 32 34, E-MAIL: forlag@forlagspoolen.se. GRAFISK FORM: BIRGITTA LINDGREN, TEKNISK PRODUKTION: FÖRLAGSPOOLEN AB, TEL 031-22 56 20. FÖRLAGSREDAKTÖR: ANDERS WERNESTEN. PRENUMERATIONER: HELÅR 260:-, (10 UTGÅVOR 1996), NORDEN 375:-, UTANFÖR NORDEN 550:-/ÅR SÄTTES IN PÅ POSTGIROTNUMMER 27332-6. TRYCK: VÄRMLANDSTRYCK, ISSN: 0346-1084. FÖR EJ BESTÄLLT MATERIAL, TEXT OCH BILDER ANSVARAS EJ. VID EVENTUELL BESKATTNING AV VINSTER I TIDNINGENS PRISTÄVLINGAR SVARAR PRISTAGAREN FÖR DENNA KOSTNAD. DENNA TIDNINGS UTLÅNING I FÖRVÄRVSSYFTE FÖRBJUDES. DET GÅR BRA ATT CITERA SIMSPORT EFTER TILLSTÅND AV REDAKTIONEN.

Det känns bra



Alla frågar "Hur känns det nu då?". Jo tack. Det känns bra. Efter två intensiva månader med mycket tid ute på fältet känns det till och med mycket bra.

Som ny i idrotts- och föreningsvärlden slås man av det intensiva engagemanget, som finns på alla plan. Engagemang och vilja att åstadkomma något bra för sina ungdomar, sin förening, sin idrott och för svensk simidrott. Det känns bra.

Man möter också mycken erfarenhet och mycket kunnande. Man känner lite extra med er som sysslar med simhopp, konstsim och vattenpolo som ofta får stå lite i skuggan av simningen.
Jag har också noterat att det föds en hel mängd bra, viktiga och utvecklande idéer på alla nivåer i simsverige. Idéer och planer som ofta har svårt att nå ut och bli realiserade. Här måste vi hitta ett gemensamt sätt att kanalisera all kunskap och omsätta idéer till verklighet. Det kommer att kännas bra.

Vi har att se fram emot OS. Temperaturen stiger och förväntningarna stegras. Simgrenarna är av tradition en stor olympisk sport och vi kommer att kunna synas och sola oss en hel del. Sedan följer vårt eget kortbane-VM. Det känns bra.
VM blir ett gyllene tillfälle att få svensk simidrott att lyfta ordentligt. Kom ihåg att vi sökt VM-arrangemanget för att gagna hela Sveriges simidrott. Vi ska ta tillvara på alla möjligheter, de som bjuds och de vi skapar själva.

OS och VM i all ära. De är viktiga, men viktigast är dock det vardagliga "gnetet" och det konsekventa arbetet ute i föreningarna, som i längden ger resultat. Som i alla framgångsrika fälttåg måste man ibland stanna upp, lyfta blicken och efter vissa överläggningar bestämma sig för riktning och mål. Därefter peka med hela handen, så att mål och riktning blir kristallklara för alla.
Jag sa inledningsvis att jag mött påfallande många goda och bra idéer för simidrotten.
Risken finns att vi gapar över för mycket. Med de begränsade resurser vi har är då risken att vi kammar noll. Det skulle inte kännas bra.

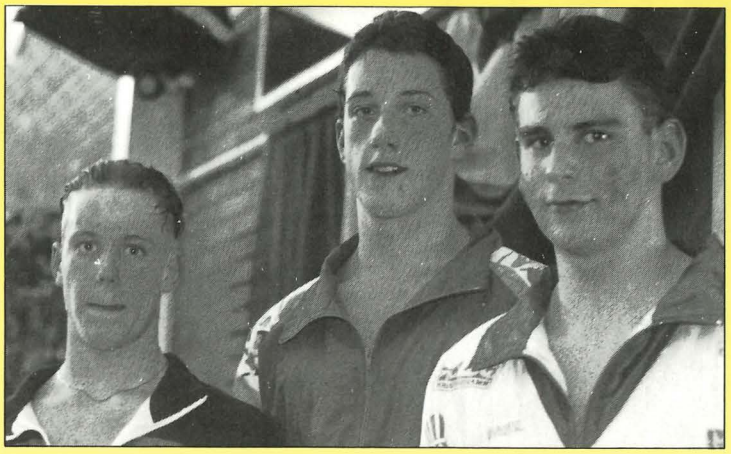
Låt oss därför jobba ihop. Rada upp alla viktiga punkter. Välja de som är mest angelägna och genomföra dessa. Det skulle kännas bra.

Vår inriktning framöver kommer att präglas av samarbete och synlighet. Samarbete mellan förbund och klubbar och distrikt. Synlighet i form av betydligt mer utåtriktad verksamhet. Både på det lokala planet och nationellt.
Låt samsyn bli vårt gemensamma ledmotiv framöver. Vår gemensamma kraft och samsyn kommer att få ett genomslag som aldrig förr.
Tillsammans kommer vi att ge simidrotten den profil och den skarpa kontur som gör att vi kommer att hävda oss mycket väl.
Det känns bra!

Olle Axling
VD Svenska Simförbundet

5:a BLAND 7

Men pojkarna bäst i Europa

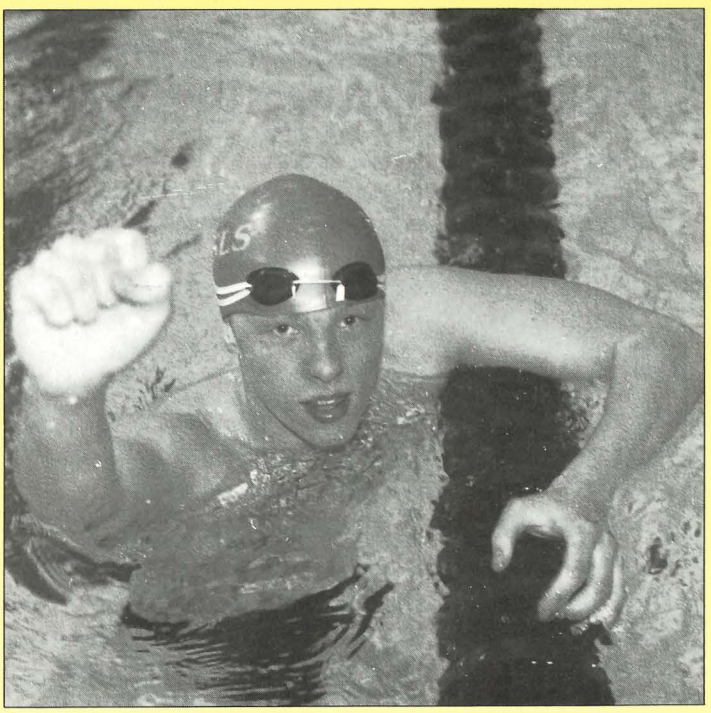


Micke Jacobsson i mitten vann dubbelt i medley.

Påskhelgens 7-nationers i simning i holländska Eindhoven och i lång bassäng, blev en stor framgång för de svenska pojkarna. Sju av Europas bästa nationer deltog. Sverige hade den klart minsta truppen med sex flickor och sex pojkar. Grabbarna lyckades ändå med prestationen att bli bäst med 110 poäng. De sex flickorna samlade ihop 39 och blev sjätte nation. Totalt blev det 149 poäng för Sverige och femte plats. Tyskland vann totalt med 207 poäng före Storbritannien, 183, Italien, 160 och Frankrike, 151. Bakom Sverige fanns Spanien, 110 och Nederländerna, 74.

Micke Jacobsson vann dubbelt i medley och Valter Magnusson tog guldet på 100 m fjäril. Guld blev det även för Anders Wallin då han vann 200 m bröst. Svenskarna tog också hem de tre lagkapperna. Anders Wallin simmade till sig silver på 100 m bröst och samma valör på medaljen blev det för Valter Magnusson på 100 m fritt med 52.39 bara nio hundradelar bakom Italiens Mauro Gallo. Maximilian von Bodungen fick med sig två bronsmedaljer hem; på 200 m fritt och 400 m fritt. Det var första gången i denna tävlings historia som Sverige vann pojkgrenarna.

De svenska flickorna var inte lika framgångsrika i år. Bäst lyckades Emma Pålsson på 100 m rygg där hon tog silver med 59.20, bara 18 hundradelar bakom Storbritanniens Melanie Marshall. Resultaten i flickgrenarna var genomgående av hög klass med en ny Franziska från Tysklands i topp på 100 m fjäril med 1.03.60.



Valter Magnusson, tog guldet på 100 m fjäril.

Den här typen av nationskamp ger en fingervisning om vilka simmare vi får se vid EM, VM och OS om några år. Det ser bra ut för svenskt del när nu pojkarna tog för sig i Eindhoven. I dagens senior-landslag finns redan flera yngre flickor med. Svensk simning kommer att vara med i världstoppen även i framtiden.

LÅL



STÖD BARNCANCERFONDEN

POSTGIRO 90 20 90-0

GP 4 - Det drar ihop sig

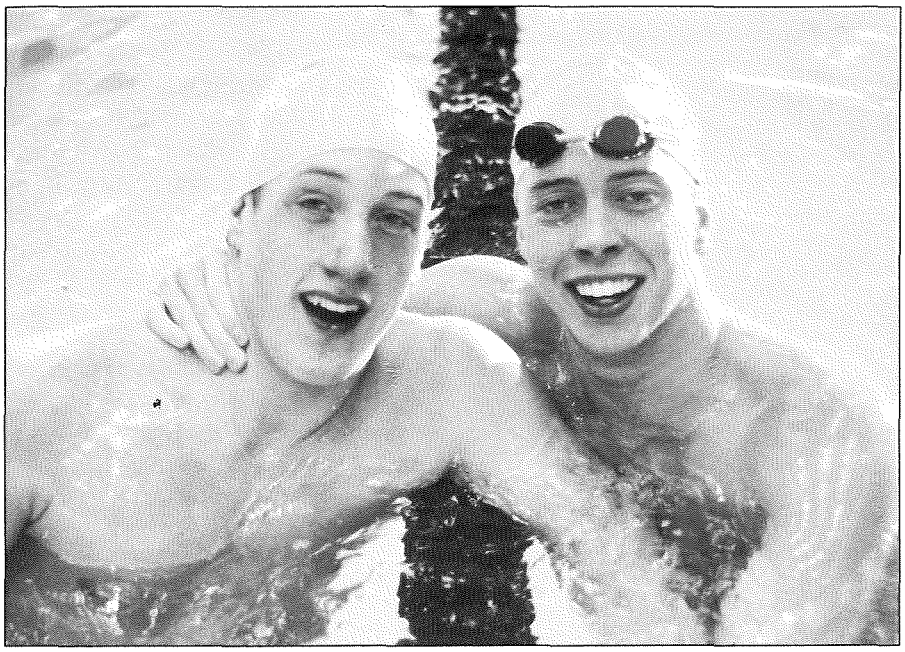


Anders Holmertz i mitten var först i och först i mål. Som vanligt. Hans långbanetider i Göteborg så här tidigt på året lovar gott för resten av Anders säsong.

Omstarten av ett svenskt Grand Prix i Göteborg med den fjärde deltävlingen av sex blev en tävling där det var viktigare att samla GP-poäng än att simma fort. Simmare från 48 föreningar, från Haparanda till Hamburg, begick en tidig långbanepremiär. Många tänkte också på att tävlingen gick i den bassäng som skall vara en del av VM-arrangemanget i april nästa år. Det påtalade också invigningstalaren, VM-generalen Anders Wernesten. Om det var stundens allvar som gjorde att resultaten blev medelmåttiga skall vara osagt. I stället är det nog så att svenska simmare och tränare av gammal hävd väntar med att simma riktigt fort till OS-kvalen i maj. Slutet av mars är tidigt för bra tider på lång bana för svenska kortbaneträna de simmare. Det var bara Södertäljes Linda Olofsson och Spårvägens Anders Holmertz som redan visade fin form. Poängen var nog viktigare för de andra. Lindas 26.21 på 50 m och 57.50 på 100 m visar att den nya baddräkten från Speedo, Aquablade, inte är långsammare än hennes gamla. Bland herrarna är Anders Holmertz outstanding. Han simmade 200 m fritt på 1.49.86 och kom i mål drygt fem sekunder före näst bäste svensk, Christoffer Eliasson. Då var två hamburgare på andra och tredje plats. Men poängen med ett svenskt Grand Prix är just poängen. De två återstående deltävlingarna, Uppsala i slutet av april och Falkenberg i maj blir spännande.



Anders Holmertz vann 100 m, 200 m och 400 m fritt på utmärkta tider.



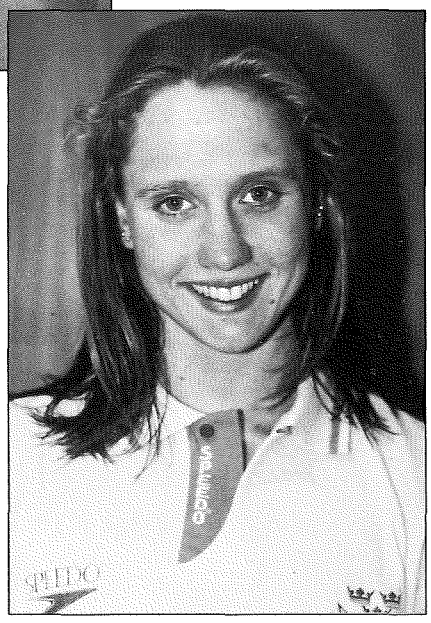
Daniel Carlsson t h och Micke Jacobsson, båda Täby, blev etta och tvåa på 200 m och 400 m medley.



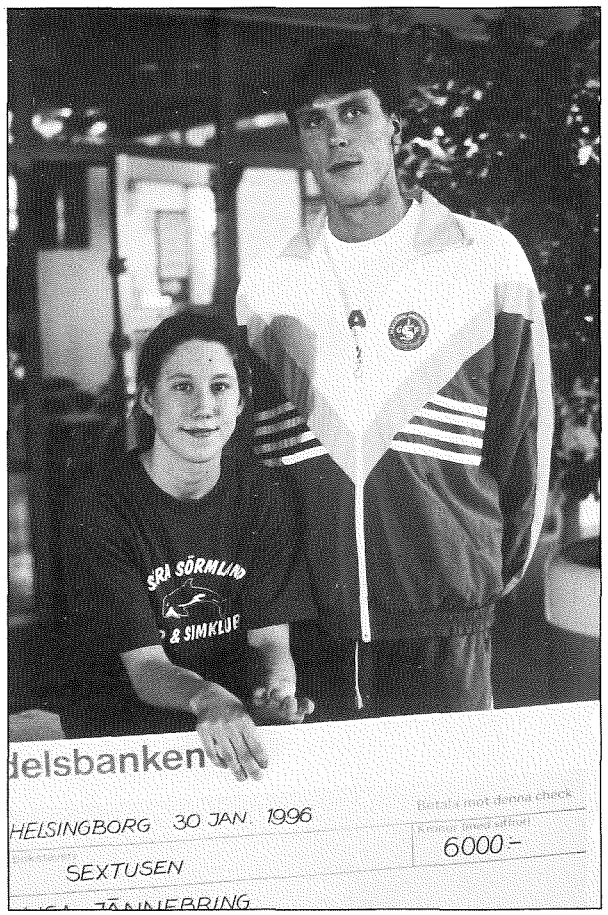
Speedos nya baddräkt Aquablade, hade tävlingspremiär i Valhallabadet med Linda Olofsson som artist. Så vann hon också 50 m och 100 m fritt på bra tider.



Hanna Jaltner är en av många duktiga svenska bröstsimmare där konkurrensen gör att kvalen senare i vår blir tuffa.



Lena Eriksson vann 100 m och 200 m bröst men fick en match av Maria Östling.



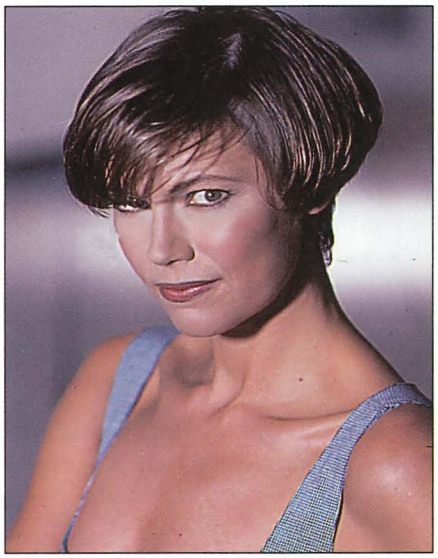
I samband med GP4 i Göteborg delade Fs Föreningsservice ut stipendiet till Årets överraskning, vald av förra årets Månadens överraskningar i Simsport. Lycklig mottagare blev Lisa Jännebring Östra Sörmlands BoSK som inte blev mindre lycklig av att Anders Holmertz var prisutdelare. I varje nummer av Simsport hittar du Månadens överraskning och ur dessa väljs sedan Årets överraskning. Lisa fick utmärkelsen Årets överraskning för sina fina simningar i bröstsim under 1995.

Anns och Glens fond -

Sök stipendiet nu!

Du har väl inte glömt att skicka in förslag på lämplig kandidat till årets stipendie ur Ann och Glen Christiansens fond. Fonden, som nu är inne på nionde året, är de båda tidigare storsimmarnas Ann Linder och Glen Christiansens sätt att ge tillbaka lite av allt de fått ut av simningen.

De båda har fortfarande svenska rekord och intresset för svensk simning är stort. Efter flera lyckosamma år i Japan, där de arbetat med simning på de flesta nivåer, gett ut böcker och haft TV-program, arbetar Glen nu i Hamburg som simtränare vid Olympiastützpunkt. Glen är också duktig masterssimmare med flera världsrekord. Han medarbetar även i Simsport och är uttagen som OS-tränare för svenska simlandslaget.



Ann arbetar efter utbildning i Stockholm på en praktik i Hamburg med människors skadade leder och muskler. Hon har även hjälpt till i landslaget.

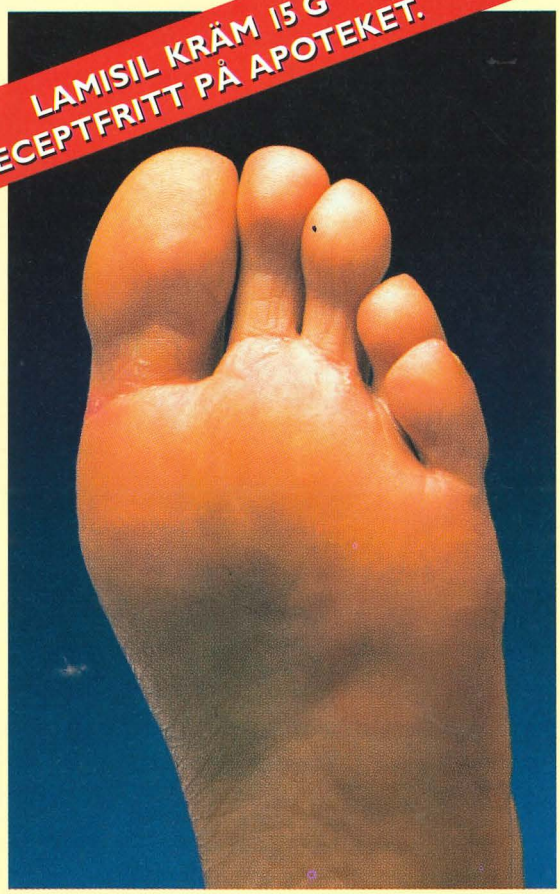
I samband med deras bröllop instiftades en fond och idag är det en del av avkastningen som delas ut som stipendie. För att komma ifråga för stipendiet gäller att den som föreslås i år skall vara flicka, junior eller yngre och befinna sig på gränsen till seniorlandslaget för att med hjälp av stipendiet kunna ta det sista avgörande steget.

Christer Wallin var 1987 den förste stipendiaten. 1988 utsågs Anna-Karin Persson, 1989 Anders Kroon, 1990 Louise Karlsson, 1991 Lars Frölander och 1992 fick Therese Alshammar ta emot stipendiet i samband med SM i Borås. Vid SM i Landskrona 1993 utsågs Jonas Lundström till stipendiat och ett år senare blev det simhopperskan Anna Lindberg.
Förra året fick Anders Forsberg ta emot utmärkelsen vid SM i Landskrona.
I år är det alltså dags för en flicka.

Förslag på stipendiat skall skickas till:
Lars Linder
Gibraltargatan 12
411 32 Göteborg

LAS OTC 96/1

LAMISIL KRÄM 15 G
– RECEPTFRITT PÅ APOTEKET.



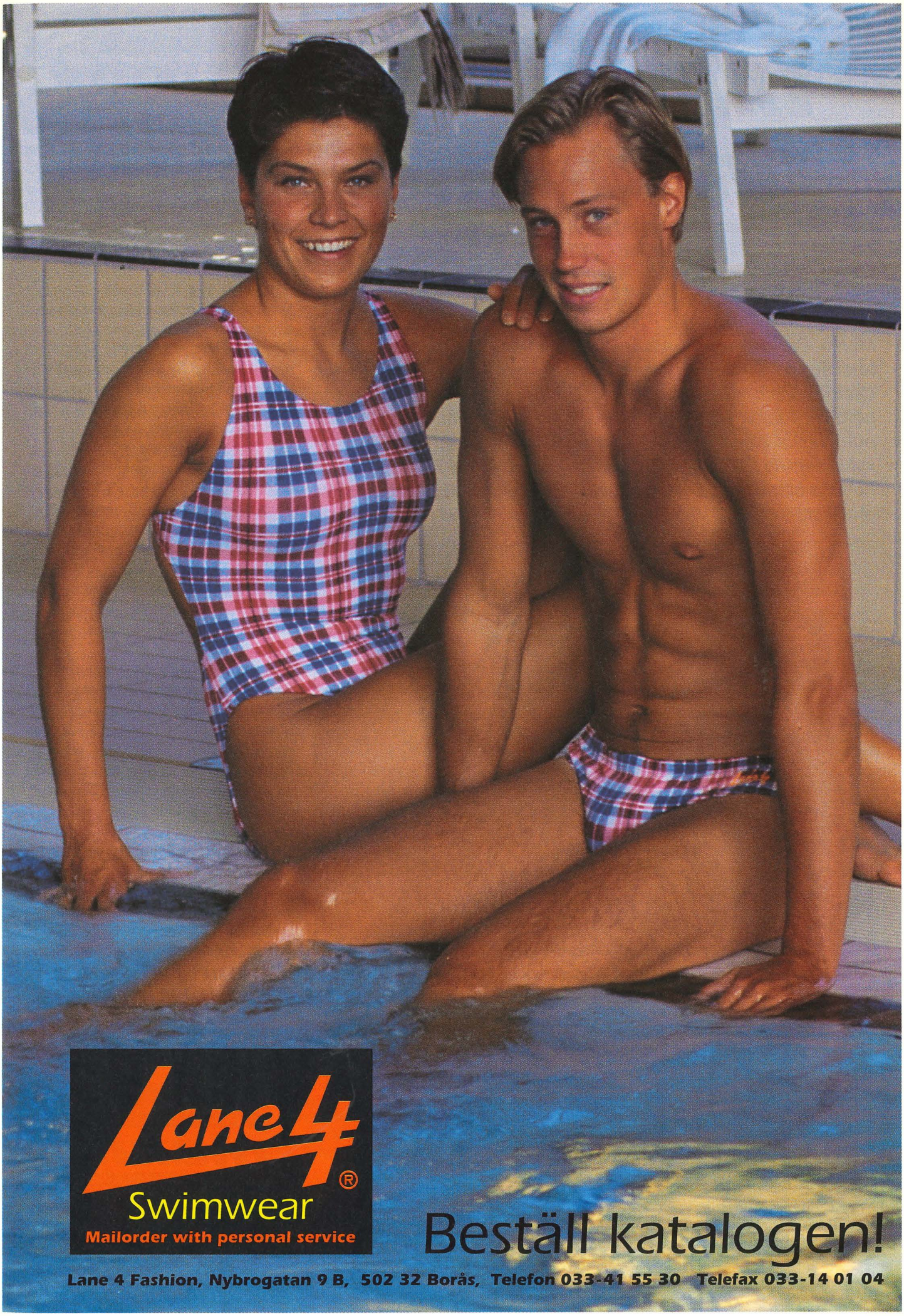
Svamp mellan tårna?

Har huden spruckit? Är det rött och irriterat?
Då kan Du ha fått fotsvamp (tinea pedis).
En veckas behandling med Lamisil kräm är oftast tillräckligt.



SANDOZ
Box 1150, 183 11 Täby.

Lamisil® kräm
(terbinafin)
En veckas behandling vid svamp mellan tårna.


Lane 4®
Swimwear
Mailorder with personal service
Beställ katalogen!
Lane 4 Fashion, Nybrogatan 9 B, 502 32 Borås, Telefon 033-41 55 30 Telefax 033-14 01 04

polo

Nu skall vattenpolon tillbaka till finrummet-

Det är längesedan ett svenskt pololandslag stod på prispallen vid ett internationellt mästerskap. 1950 på EM i Wien blev Rune Öberg, Bertil Jansson, Erik Holm, Roland Spångberg, Rolf Julin, Arne Jutner, Bo Lexander, Åke Julin och Olle Johansson silvermedaljörer efter förlust i finalen mot Holland. Tre år tidigare i Monte Carlo blev det silver igen. Då vann Italien europamästerskapen. Senast ett svensk pololandslag var med på ett internationellt mästerskap var vid EM i Bonn 1989. Nu skall polon göra ett försök att komma tillbaka till finrummet. Först till den europeiska eliten, via B-EM på Malta i juni för att därefter vara kvalificerade till "riktiga" EM i Sevilla i augusti 1997. Det gäller att komma bland de två främsta vid B-EM. Det blir svårt men är inte omöjligt.



Den här säsongen har det nationella seriespelet avgjorts på ett nytt sätt. Två grupper om sex lag har spelat en allsvenska där de tre främsta lagen i varje grupp gick vidare till en gemensam elitserie. Dessa sex lag var från grupp A Stockholms KK, SK Ran, SoIK Hellas och från grupp B Stockholmspolisens IF, Västerås SS och Ronneby SS. Elitserien, som spelas med dubbelmöten, avgörs med de fyra främsta i två semifinaler i början av maj och SM-final den 25-27 maj.

Det första provet för landslaget i år var en trenationersturnering i danska Odense. Där mötte Sverige Storbritannien och två danska landslag. Sverige vann turneringen efter seger i finalen med 12-10 över Storbritannien. Ställningen efter full tid var 10-10 sedan svenskarna varit i underläge 10-6 i sista perioden.
I inledningen av turneringen vann Danmark A över Sverige med 8-7. Däremot besegrades Danmark B med 14-6 av svenskarna. Eftersom Danmark B slog A tog sig Sverige till final på bättre målskillnad.
Det svenska landslaget bestod av en kombination av seniorer och juniorer. Sammanlagt fick 17 spelare chansen.

Nästa stora uppgift och genrep inför B-EM blir 4-nationers i Stockholm 10-12 maj direkt efter slutspelets semifinaler. Motståndare blir Vitryssland, Kazakstan och Malta. Den 31 maj börjar sedan B-EM där Sverige behöver bli sämst tvåa för att få klartecken till nästa års "stora" EM i spanska Sevilla.

- Klarar ni det Lars Fjärrstad, ansvarig för vattenpolon i Sverige?
"Vi skall givetvis göra ett försök men det blir mycket svårt då vi inte har de bästa förutsättningar. Konkurrensen blir också den värsta namnet B-EM till trots. Bland de tolv lagen på Malta finns Jugoslavien, som överlägset vann OS-kvalet i februari

OPTI PEP
PEP XTRA
PEP ANTIOX
PEP energi&näring som pulver, barer och antiox.tabletter

När behövs energiförstärkning?
Varierande och näringsrik kost och rikligt med vätska är A och O för hälsosam och framgångsrik idrottsutsövning. Vid arbetspass längre än en timme rekommenderas energidryck och energikakor (barer) innehållande kolhydrater av maltodextrintyp. I varmt klimat ca 3-7%, i kallt ca 10% kolhydrater per tillblandad volymsenhet.

DIFA Sports & Rehab
Tel 08-97 60 12
Fax 08-97 26 56

powered by maxim pure energy
maxim PURE CARBOHYDRATE ENERGY
maxim HIGH ENERGY SNACK BAR
MAXIM ren energi som pulver, barer och elektrolytdryck

SWIM SHOP

Adr. Box 25
680 60 Sysslebäck

Ny SWIM-SHOP katalog kommer i mars!

Sänd oss en fax, eller ring och beställ så kommer den direkt hem till din postlåda!

Swim Shop Telnr. 0560/14808

Fax nr. 0560/10515

i Berlin och tillhör favoriterna i Atlanta och Rumänien som också via kvalet i Berlin är klart för OS. Dessutom deltar Slovakien, Frankrike, Vitryssland, som alla satsade på OS-kvalet samt flera hårdsatsande nationer som Israel, arrangerande Malta med flera. Vi har inte heller den ekonomi som krävs eftersom vi inte fått igenom vårt äskande i Simförbundets styrelse. Detta innebar att flera etablerade spelare tvingats tacka nej av ekonomiska skäl. Vi är nog det enda seniorlandslag som inte har råd att ersätta våra spelare med en enda krona. Därför har vi tvingats omformulera vår målsätt-ning o h siktar nu på att bli sämst tvåa i vår grupp med Slovakien och Moldavien för att på så sätt vara direktkvalificerade till B-EM 1998. Men på Malta går två lag vidare från grundgruppens spel och man vet aldrig. Mycket beror på var vi hamnar sedan och vilka vi får möta i nästa grupp.
Denna målsättning kan tyckas defensiv men vi har en budget till hela A-landslaget som jag tror motsvarar vad en landslagssimmare kostar under året. Vi har inga möjligheter att genomföra ett vanligt träningsläger och efter B-EM på Malta är kassakistan tom i sju månader. Vi tvingas i år avstå bl a det viktiga nordiska junior- och ungdomsarbetet då vi inte kan vara med på NJM och UNM, vilket jag tycker är en skandal."

Vattenpolo är en av de mest krävande idrotterna. Kondition, styrka, snabbhet, smidighet, teknik och spelsinne; allt behövs för att bli en bra polospelare. Så gör det ont också. Vattenpolo är en tuff sport, man mot man. I södra Europa är polon på sina håll den största lagidrotten och den växer ständigt. I Sverige är polon mindre men olika försök görs nu, främst genom Upptramp 2000, för att bredda verksamheten. Först skall dock A-landslaget försöka ta sig till EM för att ge draghjälp.

Vattenpolo som spel är enklast att jämföra med handboll. Skillnaden är att polon spelar i ett par meter djupt vatten i stället för på golv. Det har hänt en del på regelsidan de senaste åren för att göra polon mer lättillgänglig och TV-mässig. I korthet ser "regelboken" ut så här:

ETT POLOLAG består av 13 spelare, en målvakt och sex utespelare och sex avbytare. Avbytarna kan sättas in i periodpauser, efter mål och efter utvisning. Hemmalaget spelar i vita mössor och bortalaget i blå.
SPELTIDEN är fyra gånger sju minuter, effektiv speltid. Mellan varje period är det två minuters paus.
FRIKAST döms när spelare attackerar motståndare som inte håller i bollen, bollen hålls med två händer, bollen hålls under vattnet när bollhållaren attackeras, bollen spelas ut över sidlinjen, spelare hoppar från botten för att nå bollen, spelare gör frånskjut på motståndare, spelare slår till bollen med knuten hand, spelare håller i eller gör frånskjut till bassängkant eller mål
Frikast får inte skjutas direkt i mål och för att mål skall godkännas måste annan spelare än frikastläggaren ha vidrört bollen innan den passerar mållinjen.
UTVISNING döms när spelare doppar, trycker ner eller håller fast en motståndare som inte håller bollen, stänker vatten på en motståndare, förhindrar utförande av frikast. Den utvisade spelaren skall omedelbart lämna spelplanen men inte lämna vattnet. Han får inte komma in igen förrän efter antingen 20 sekunder, efter mål eller efter att det försvarande laget tagit tillbaka bollen. Utvisning är ett personligt straff.
STRAFFKAST döms för fel som innanför fyrameterslinjen hindrat ett troligt mål. Straffkastet måste utföras fyra meter från mål på domarens visselsignal och skall utföras i en oavbruten rörelse.
35-SEKUNDERSREGELN innebär att ett lag får ha bollen i maximalt 35 sekunder. Om laget ej lyckats skjuta mot mål under dessa sekunder får motståndarna ett frikast. Klockan nollställs vid skott på mål, utvisning och straffkast.
MATCHSTRAFF döms när spelare gjort sig skyldig till tre personliga fel, när spelare brister i respekt för domaren. I båda fallen får reserv sättas in. Matchstraff döms också när spelare gjort sig skyldig till brutalt spel eller visat ansats till sådant. Då får ingen reserv sättas in.

Genom polosverige bedrivs nu en kampanj med namnet Upptramp 2000. Det handlar om att få nya poloklubbar och fler som börjar spela polo. En av de första aktiviteterna är att under våren spela en landsomfattande nybörjarturnering. I anslutning till detta finns ett omfattande informationsmaterial att användas i skolor och bland andra intresserade.

Även damer och juniorer spelar internationell polo. I början av maj spelas en 6-nationersturnering i Tjeckien med Frankrike, Grekland, Italien, Portugal, Tjeckien och Sverige. Damerna har sedan sitt B-EM i Lissabon den 6-10 juni, för att kvalificera sig till EM i Spanien 1997. Svenskorna är lottade i gruppspel med Danmark, Irland och Portugal och bör gå vidare till semifinal. Där väntar sedan med största sannolikhet Jugoslavien eller Ukraina.
Damernas chans att ta sig till "riktiga" EM i Sevilla 1997 är relativt stor och betydligt enklare än herrarnas.

Juniorerna har sitt kval till EM för juniorer, födda 1977, den 8-12 maj och själva EJM avgörs i Istanbul den 17-25 augusti.

Den bästa draghjälpen till ett ökat intresse för vattenpolo i Sverige, på alla nivåer, är dock att landslaget kvalificerar sig för spel till nästa års Europamästerskap. Det blir mycket svårt. I mitten av juni vet vi.

Lars-Åke Lindqvist



JOSEFINE LILLHAGE

Bor: Hovås utanför Göteborg
Född: 15/3 1980
Klubb: S 02 Göteborg
Tränare: Greg Connell
Simmar på OS: Lagkapp 4x200 m fritt
Personbästa: 2.07.6
Familj: Mamma, pappa och tre systrar
Äter helst: Pizza
Lyssnar helst på: Det är blandat men gärna ballader
Intressen: Skidåkning och att träffa kompisar
Meriter: SM-guld 200 m fritt -96, silver EJM 4x100 m medley, 2:a 8-nationers, JSM-guld 4x50 m fritt.



HANNA JALTNER

Bor: Växjö
Född: 16/6 1976
Klubb: Växjö SS
Tränare: Sven-Rune Malmberg
Simmar på OS: 100 m bröst
Personbästa: 1.11.30
Familj: Mamma och pappa och två bröder
Äter helst: Oxfilé i murkelsås
Lyssnar helst på: Pearl Jam, Bad Religion
Intressen: Att läsa mycket
Meriter: 11 gånger svensk mästare på bröstsim, Svenskt rekord 4x100 m medley med Växjö SS och landslaget.

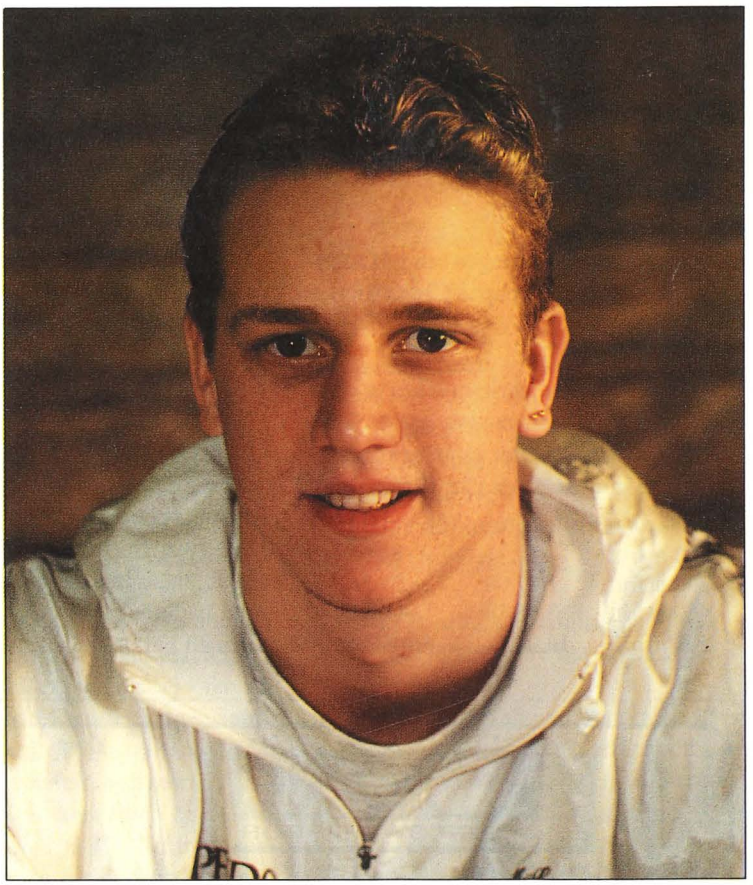
FREDRIK LUNDIN

Bor: Ystad i egen lägenhet
Född: 30/4 1975
Klubb: Ystads SS
Tränare: Dan Eliasson
Simmar på OS: 200 m fjäril, 400 m medley
Personbästa: 2.02.46, 4.23.74
Familj: Mamma, pappa, bror och syster
Äter helst: Havregrynsgröt
Lyssnar helst på: Alternativ rock
Intressen: Kläder och musik
Meriter: 11 SM-guld i ryggsim, fjäril och medley, Svenskt juniorrekord 400 m medley.



TOBIAS MARKLUND

Bor: Egen lägenhet i Sundsvall
Född: 13/5 1975
Klubb: Sundsvalls SS
Tränare: Hans Bergkvist
Simmar på OS: Lagkapp 4x200 m fritt
Personbästa: 1.54.0
Familj: Två bröder, syster och mamma och pappa.
Äter helst: Palt
Lyssnar helst på: Allätare
Intressen: Inga speciella
Meriter: Svenskt mästare fyra gånger individuellt och fyra i lag.
Svenskt rekord 200 m rygg.



Månadens överraskning

Nu är de igång. På alla nivåer. Olika tävlingar avlöser varandra och vid GP4 i Göteborg i slutet av mars delade Fs Föreningsservice ut stipendiet till förra "Årets överraskning" till Lisa Jännebring, Östra Sörmlands BoSK. Men på den här sidan handlar det om Månadens överraskning. Ur de förslag som dråsat in till redaktionen har vi denna gång valt att till Månadens överraskning utse



Maximilian von Bodungen

Malmö Kappsimningsklubb. Maximilian har under vinterhalvåret 1995-1996 haft sitt lilla genombrott i simning. Han tränar som mest 11 gånger i veckan med och mot Fredrik Engdahl. Maximilian läser andra året på fyraårig naturvetenskaplig linje med tekniskt program på Borgarskolan i Malmö. Bassängen i Aq-Va-Kul ligger alldeles bredvid. Magnus Anderberg och Torsten Buhre är tränare och Maximilian masseras av Rafael Incze.

Maximilian von Bodungen bor på Östanvägen i Malmö med pappa Christian och mamma Louise.

Utvecklingen har varit mycket positiv och det är mest frisim som gäller. Tävlingsresultaten i vinter jämfört med augusti 1995 pekar på en klar förbättring:

	Nu	Då
100 m fritt	52.31	54.05
200 m fritt	1.52.00	1.57.56
400 m fritt	3.55.78	4.09.6
1500 m fritt	16.04.52	16.40.66

Det har också blivit flera framskjutna placeringar med guld, silver och brons på USM på 400 m fritt, 200 m fritt och 100 m fritt.
Vid JSM blev Maximilian sexa på 400 m fritt och på SM femma på 1500 m fritt.
Vid Nordiska Juniormästerskapen i Köpenhamn tog han fem guld, individuellt och som en i lagen. Den internationella debuten i seniorsammanhang skedde vid världscupens deltävling i finska Espoo. Där blev han sexa på 200 m fritt med 1.52.00.

Lita på att det blir mer om Maximilian von Bodungen i framtiden. Och Grattis till utmärkelsen Månadens överraskning i Simsport. Som ett bevis på utmärkelsen får du en simningens överlevnadsväska med badkläder från Solar, badhandduk samt en hel del annat. Allt skänkt av Fs Föreningsservice i Helsingborg, initiativtagare till Månadens överraskning i Simsport.

När 1996 är slut kommer ur serien Månadens överraskning att utses en Årets överraskning, som utöver sedvanlig uppvaktning också belönas med ett stipendium från Fs Föreningsservice.

Du kan också skicka in förslag till Månadens överraskning. Vem tycker du är värd att få utmärkelsen och uppskattning? Kanske inte för vad hon eller han gjort under en speciell kalendermånad utan helt enkelt gjort sig förtjänt av att bli Månadens överraskning.

Skicka ditt förslag till:

Simsport, Box 111, 449 21 Nödinge

SOLAR SWIM SPORT

DIANA sport

FS FÖRENINGSSERVICE

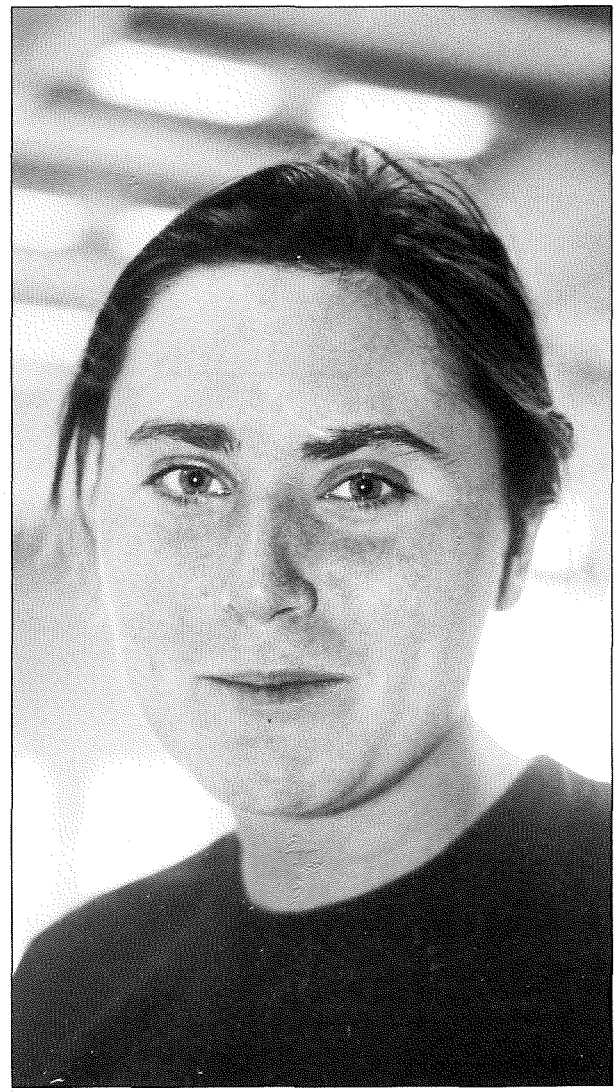
... och allt annat för klubben, tränaren, simmaren.

SÖDERGATAN 13, 252 25 HELSINGBORG
tel. 042-34 76 22, fax 042-34 77 80

MED MALIN MOT OS

"Städa och ät upp"

Detta skrivs i början av april och blir förhoppningsvis läst i början av maj. Men jag tyckte ändå du skulle ha en hälsning från värmen. Från början var det tal om Cypern. Länge trodde vi att det skulle bli Teneriffa. Därefter sa man Israel men det ryktades också om Puerto Rico. Och här sitter jag så slutligen - i Florida. Närmare bestämt i Pompano Beach där jag tillsammans med 28 andra simmare i landslaget och Team Sweden hårdtränar inför OS-kval, OS och andra kommande tävlingar.
Så här kommer mitt "Jumbo-vykort". Från mig till dig.



Hejsan!
Jag skickar dig en solig påskhälsning från Florida och hoppas att lite av värmen här når dig.
Värme ja. Att befinna sig i sol och värme samt att kunna träna utomhus är underbart. Speciellt när man får höra att det ännu faller snö i Sverige. Och om jag inte tänker på var jag befinner mig blir allting närapå perfekt.

(Om jag inte minns fel har jag tidigare skrivit och berättat hur jag tycker om detta land och dess kultur, eller rättare sagt, avsaknad av kultur. Med andra ord - Florida tillhör inte mina favoritställen på jorden).

Vi har nu varit här i exakt en vecka och jag kan numera klara ett helt träningspass utan att bränna mig. Den, i simmarkretsar, berömda "Fantomenlooken" har infunnit sig och när man tar av sig baddräkten har man den fortfarande kvar, inpräntad i huden.
Det får man stå ut med om man ska simma utomhus.
Om det åskar och blixtrar ska man dock inte simma utomhus och härom kvällen tvingades vi lämna bassängen med tunga ben och ömma armar då vi inte hann bada av oss mjölksyran innan store Tor kom farande.

Det bästa med att vara på träningsläger brukar vara att man inte behöver bry sig om någonting annat än just träningen.
Man slipper städa, laga mat och till och med tänka själv. Här är det lite annorlunda.

Igår sa Hasse (Chrunak) hotfullt åt oss att de som inte lämnar fri väg åt städerskan kunde packa ihop och flytta till ett annat hotell. På egen bekostnad.
Gissa om det röjdes och plockades. I natt gick jag ända från sängen till badrummet och tillbaka utan att snubbla över skor, väskor, kläder eller något annat som kan tänkas lura i mörkret. Denna bedrift klarade jag dessutom två (!) gånger.

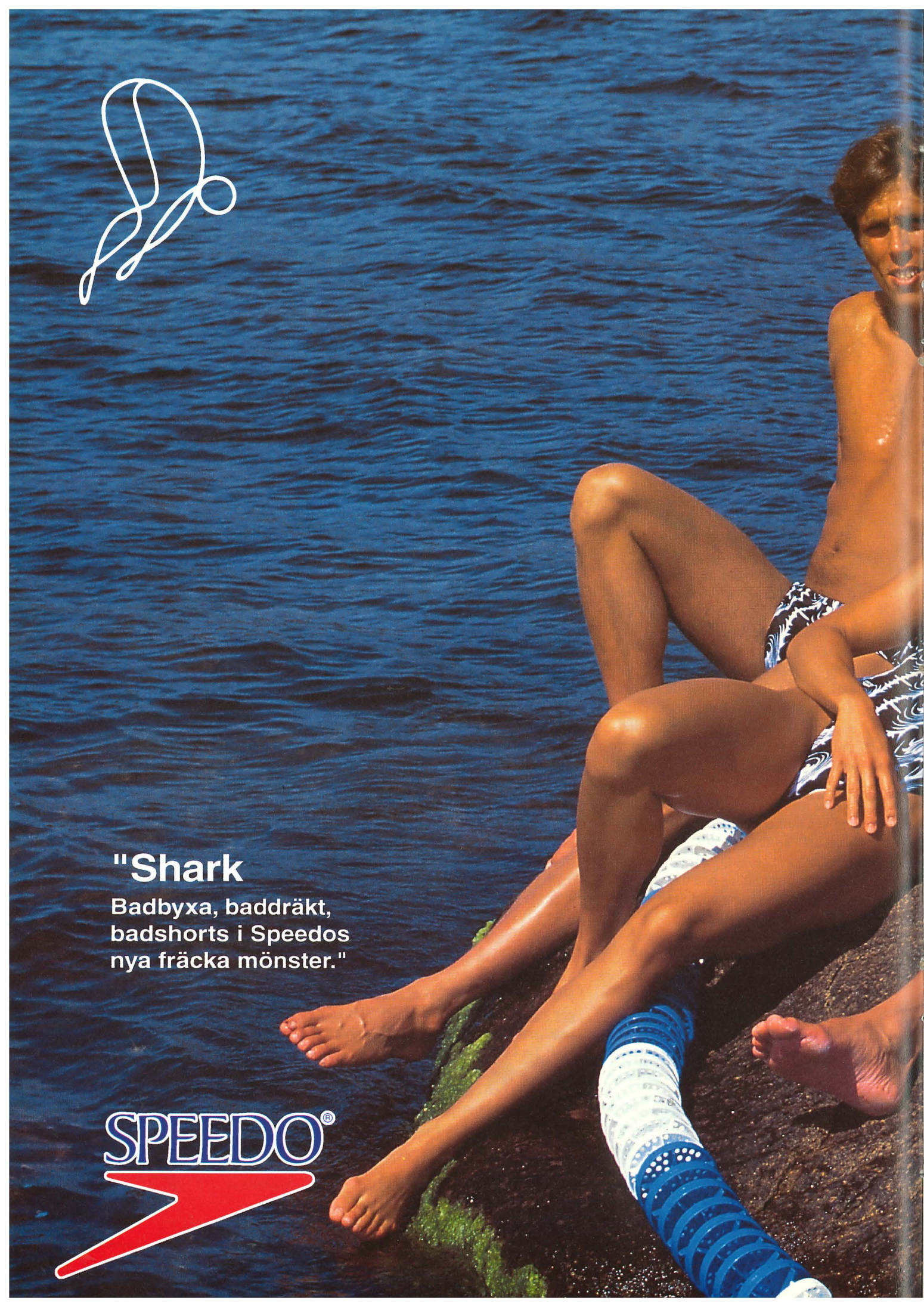
Matlagning slipper vi, tack och lov, än så länge. Frukostflingorna får vi dock själva hälla mjölk över och till denna måltid fick vi i början av lägret pengar att köpa mat för. Jag och Louise (Karlsson), köpte mest av alla, grabbarna inkluderade och vi måste eventuellt bli kvar två veckor efter det att de andra har åkt hem så att vi hinner äta upp allt.
När det gäller tankeverksamheten ligger jag ganska lågt men en del "skolarbete" utsattes vi för under helgen som gick. En kille från TV4-sporten, Patrick Ekvall, är här och har informerat oss om media och om hur man jobbar på en tidning respektive på TV. Ett intressant och annorlunda inslag på ett träningsläger.

Jag har hört att skolorna här i USA ska av spring-break nu till påsk. Men än så länge är det bara en massa semestrande pensionärer som syns till.
Vi befinner oss i ett, som "Koppen" vår fysioterapeut uttryckte det, "Old mans land". Det är ju en aning trist förstås för pensionärskroppar, om än solbruna, är ju inte direkt någonting man spanar efter på stranden.

I övrigt är allt i sin ordning och tiden går inte långsammare här än hemma. Snarare tvärtom.
Tills det är dags att åka hem igen tänker jag njuta av livets enkelhet och under tiden kan väl ni där hemma värma upp luften lite. Det är på tiden nu.

Ha det så jättebra till vi hörs igen om cirka en månad.

Hälsningar
Malin


"Shark
Badbyxa, baddräkt,
badshorts i Speedos
nya fräcka mönster."
SPEEDO®

GRAND PRIX 4, Göteborg, 23-24 mars 1996, (50 m)

Damer

50 m fritt
Linda Olofsson, Södertälje SS, 26.21
Helena Åberg, Helsingborgs S, 27.01
Louise Jöhncke, Spårvägen SF, 27.20
Ellenor Svensson, Norrköpings KK, 27.40
4. Therese Alshammar, Helsingborgs S, 27.40
Karin Forsberg, Borlänge SS. 27-70
Nelly Jörgensen, Helsingborgs S, 27.73
Claire Hedenskog, S 02, 27.85

100 m fritt
Linda Olofsson, Södertälje SS, 57.50
Louise Jöhncke, Spårvägen SF, 57.97
Ellenor Svensson, Norrköpings KK, 59.09
3. Nelly Jörgensen, Helsingborgs S, 59.09
Therese Alshammar, Helsingborgs S, 59.56
Josefin Lillhage, S 02, 59.69
Helena Åberg, Helsingborgs S, 59.80
Linda Holmberg, Upsala S, 1.00.63

200 m fritt
Louise Jöhncke, Spårvägen SF, 2.04.29
Antje Buschschulte, GER, 2.04.75
Malin Nilsson, S 02, 2.05.63
Lotta Wänberg, Malmö KK, 2.06.75
Åsa Sandlund, LASS, 2.08.52
Josefin Lillhage, S 02, 2.09.05
Linda Holmberg, Upsala S, 2.11.20
Nelly Jörgensen, Helsingborgs S, 2.12.04

400 m fritt
Malin Nilsson, S 02, 4.30.00
Louise Jöhncke, Spårvägen SF, 4.23.61
Helen Svensson, 4.25.36
Lotta Wänberg, Malmö KK, 4.28.32
Åsa Sandlund, LASS, 4.28.96
Camilla Helgesson, Malmö KK, 4.29.91
Sandra Brus, Södertälje SS, 4.31.15
Cecilia Ström, LASS, 4.31.87

800 m fritt
Malin Nilsson, S 02, 8.57.85
Camilla Helgesson, Malmö KK, 9.05.91
Cecilia Ström, LASS, 9.06.87
Helen Svensson, Malmö KK, 9.07.76
Åsa Sandlund, LASS, 9.13.73
Julia Jung, GER, 9.18.40
Helena Holmberg, S 02, 9.20.11
Päivi Nousiainen, FIN, 9.33.07

50 m rygg
Antje Buschschulte, GER, 30.22
Therese Alshammar, Helsingborgs S, 30.86
Jenny Carlsson, Borlänge SS, 31.56
Lisa Lundqvist, Jönköpings SS, 31.66
Emma Zakrisson, 31.88
Helena Åberg, Helsingborgs S, 32.18
Marena Aimonen, S 02, 32.24
Malin Holmberg, Upsala S, 33.06

100 m rygg
Antje Buschschulte, GER, 1.04.18
Therese Alshammar, Helsingborgs S, 1.05.44
Lisa Lundqvist, Jönköpings SS, 1.07.45
Helena Åberg, Helsingborgs S, 1.08.62
Marena Aimonen, S 02, 1.08.86
Jenny Carlsson, Borlänge SS, 1.08.91
Emma Zakrisson, Väsby SS, 1.09.22
Mirja Knappstein, Södertälje SS, 1.09.47

200 m rygg
Antje Buschschulte, GER, 2.19.55
Marena Aimonen, S 02, 2.24.62
Emma Zakrisson, Väsby SS, 2.25.19
Mirja Knappstein, Södertälje SS, 2.27.14
Lisa Lundqvist, 2.27.73
Martina Svensson, Göteborg Sim, 2.29.36
Sylvia Stifanic, Växjö SS, 2.29.87
Anna Blomqvist, SS Mora, 2.34.33

50 m bröst
Maria Östling, SS Mora, 33.65
Lena Eriksson, Spårvägen SF, 34.01
Hanna Jaltner, Växjö SS, 34.20
Angela Fox, KSLS, 35.20
Linda Björklund, Trelleborg SS, 35.30
Veronica Andersson, Skäret SS, 35.32
Maria Jägare, Upsala S, 35.57
Michaela Rosenholm, Spårvägen SF, 35.62

100 m bröst
Lena Eriksson, Spåvägen SF, 1.12.14
Maria Östling, SS Mora, 1.12.44
Hanna Jaltner, Växjö SS, 1.12.97
Michaela Rosenholm, Spårvägen SF, 1.15.92
Linda Björklund, Trelleborgs SS, 1.16.81
Veronika Andersson, Skärets SS, 1.16.83
Lisa Jännebring, Östra Sörmlands BoSK, 1.17.02
Angela Fox, KSLS, 1.17.24

200 m bröst
Lena Eriksson, Spårvägen SF, 2.35.07
Maria Östling, SS Mora, 2.40.02
Lisa Jännebring, Östra Sörmlands BoSK, 2.44.05
Veronica Andersson, Skärets SS, 2.44.92
Linnea Tossavainen, Södertälje SS, 2.46.14
Linda Björklund, Trelleborgs SS, 2.46.28
Michaela Rosenholm, Spårvägen SF, 2.47.22
Benedicte Guezennec, Upsala S, 2.47.33

50 m fjäril
Antje Buschschulte, GER, 28.36
Karin Forsberg, Borlänge SS, 29.33
Malin Strömberg, Ystad SS, 29.77
Anna Lindberg, Helsingborgs S, 29.95
Jenny Svedberg, Östra Sörmlands BoSK, 29.98
Lisa Wänberg, Malmö KK, 30.03
Sara Björklund, KSLS, 30.15
Kristina Sherman, Skärets SS, 30.18

100 m fjäril
Malin Strömberg, Ystad SS, 1.05.00
Karin Forsberg, Borlänge SS, 1.06.50
Kristina Sherman, Skärets SS, 1.06.73
Ulrika Larsson, Väsby SS, 1.06.80
Anna Görtz, SK Poseidon, 1.06.94
Pernilla Marcus, SK Neptun, 1.07.21
Anna Lindberg, Helsingborgs S, 1.08.37
Ann-Sofie Thelin, Ängelholms SS, 1.08.84

200 m fjäril
Julia Jung, GER, 2.22.25
Anna Görtz, SK Poseidon, 2.26.82
Helena Holmberg, S 02, 2.27.27
Pernilla Marcus, SK Neptun, 2.27.28
Ulrika Larsson, Väsby SS, 2.28.18
Linda Larsson, LASS, 2.29.03
Annelie Olsson, Södertälje SS, 2.31.31
Cecilia Rasmusson, Malmö KK, 2.31.62

200 m medley
Lena Eriksson, Spårvägen SF, 2.25.98
Kristina Sherman, Skäret SS, 2.26.88
Marie Ulfves, Västerås SS, 2.30.75
Linda Klingén, Varberg Sim, 2.31.14
Julia Jung, GER, 2.32.89
Veronica Andersson, Skäret SS, 2.33.13
Therese Engberg, Helsingborgs S, 2.34.25
Jill Pettersson, Katrineholm SS, 2.35.25

400 m medley
Julia Jung, GER, 5.05.50
Lotta Wänberg, Malmö KK, 5.05.72
Emma Zakrisson, Väsby SS, 5.13.50
Kristina Sherman, Skärets SS, 5.16.73
Linda Klingén, Varberg Sim, 5.17.77
Marie Ulfves, Västerås SS, 5.24.98
Katrin Harrsen, Malmö KK, 5.27.51

Herrar

50 m fritt
Pär Lindström, Upsala S, 23.53
Ola Fagerstrand, SK Sydsim, 24.28
Zsolt Hegmegi, Jönköpings SS, 24.29
Martin Sader, GER, 24.37
Anders Holmertz, Spårvägen SF, 24.39
Jan Helgesson, Borlänge SS, 24.46
6. Earl McCarthy, IRL, 24.46
Patric Robertsson, Södertälje SS, 24.92

100 m fritt
Anders Holmertz, Spårvägen SF, 50.99
Earl McCarthy, IRL, 52.29
Martin Sader, GER, 52.90
Ola Fagerstrand, SK Sydsim, 53.22
Magnus Rönnevall, Upsala S, 53.27
Valter Magnusson, KSLS, 53.33
Stefan Pfeiffer, GER, 53.74
Jan Helgesson, Borlänge SS, 54.64

200 m fritt
Anders Holmertz, Spårvägen SF, 1.49.86
Stefan Pfeiffer, GER, 1.53.57
Earl McCarthy, IRL, 1.54.91
Christoffer Eliasson, S 02, 1.55.16
Jonas Lundström, Södertälje SS, 1.55.90
Johan Wallberg, SK Sydsim, 1.56.27
Tobias Marklund, Sundsvalls SS, 1.56.36
Maximilian von Bodungen, Malmö KK, 1.56.67

400 m fritt
Anders Holmertz, Spårvägen SF, 3.55.47
Stefan Pfeiffer, GER, 3.57.84
Jonas Lundström, Södertälje SS, 4.02.92
Ola Strömberg, Upsala S, 4.05.21
Mikael E Rosén, Sundsvalls SS, 4.08.11
Anders Lyrbring, S 02, 4.08.47
Patric Robertsson, Södertälje SS, 4.10.89
Christoffer Eliasson, S 02, 4.11.02

800 m fritt
Stefan Pfeiffer, GER, 8.16.67
Jonas Lundström, Södertälje SS, 8.21.61
Ola Strömberg, Upsala S, 8.22.32
Anders Lyrbring, S 02, 8.30.89
Mikael E Rosén, Sundsvalls SS, 8.36.57
Magnus Fredriksson, Norrköpings KK, 8.44.01
Maximilian von Bodungen, Malmö KK, 8.46.05
Martin Enkurs, LASS, 8.51.84

50 m rygg
Daniel Carlsson, Väsby SS, 27.96
Eric La Fleur, SK Poseidon, 28.50
Andreas Gustavsson, S 02, 28.62
Ted Molin, Helsingborgs S, 28.87
Anders Kroon, Upsala S, 29.10
Karl Sunrydh, MASS, 29.44
Stefano Prestinoni, SK Neptun, 29.77
Pål Skoglund, SK Elfsborg, 29.78

100 m rygg
Mattias Ohlin, Trelleborgs SS, 59.43

SOLAR SWIM SPORT Wherever you are!

Tobias Marklund, Sundsvalls SS, 1.00.17
Pär Gustavsson, Ängelholms SS, 1.00.39
Daniel Carlsson, Väsby SS, 1.00.72
Anders Kroon, Upsala S, 1.00.93
Eric La Fleur, SK Poseidon, 1.02.00
Andreas Gustavsson, S 02, 1.02.37
Daniel Karlsson, Täby Sim, 1.04.06

200 m rygg
Pär Gustafsson, Ängelholms SS, 2.07.61
Tobias Marklund, Sundsvalls SS, 2.07.90
Anders Kroon, Upsala S, 2.11.13
Micke Jacobsson, Täby Sim, 2.13.22
Eric La Fleur, SK Poseidon, 2.13.25
Stefano Prestinoni, SK Neptun, 2.13.73
Andreas Gustavsson, S 02, 2.17.12
Ola Strömberg, Upsala S, 2.19.79

50 m bröst
Patrik Isaksson, Västerås SS, 30.28
Jens Johansson, Sundsvalls SS, 30.65
Ilia Mikhailov, SK Neptun, 30.83
Anders Wallin, Katrineholms SS, 30.90
Fredrik Rosenholm, Spårvägen SF, 31.04
Peter Karlsson, Västerås SS, 31.29
Andreas Nyhrén, Södertälje SS,
Oscar Hederström, S 02, 31.58

100 m bröst
Fredrik Rosenholm, Spårvägen SF, 1.06.06
Patrik Isaksson, Västerås SS, 1.06.44
Peter Karlsson, Västerås SS, 1.06.99
Oscar Hederström, S 02, 1.07.63
Ilia Mikhailov, SK Neptun, 1.07.67
Sverker Persson, Ängelholms SS, 1.07.85
Mats Lidén, Ängelholms SS, 1.09.66
Marcus Uprus, Borlänge SS, 1.09.81

200 m bröst
Fredrik Rosenholm, Spårvägen SF, 2.22.49
Oscar Hederström, S 02, 2.24.24
Sverker Persson, Ängelholms SS, 2.25.43
Peter Karlsson, Västerås SS, 2.27.73
Patrik Isaksson, Västerås SS, 2.29.61
Marcus Uprus, Borlänge SS, 2.31.20
Anders Wallin, Katrineholms SS, 2.33.36
Micke Jacobsson, Täby Sim, 2.35.91

50 m fjäril
Jonas Åkesson, Södertälje SS, 25.27
Valter Magnusson, KSLS, 25.43
Ola Söderholm, Norrköpings KK, 25.94
Daniel Carlsson, Väsby SS, 25.97
4. Mattias Ohlin, Trelleborgs SS, 25.97
Johan Setterberg. MASS. 26.29
Pär Lindström, Upsala S, 26.35
Kenneth Nyman, Upsala S, 26.44

100 m fjäril
Johan Setterberg, MASS, 56.91
Chris-Carol Bremer, GER, 57.07
Mattias Ohlin, Trelleborgs SS, 57.18
Valter Magnusson, KSLS, 57.22
Ola Fagerstrand, SK Sydsim, 57.38
Ola Söderholm, Norrköpings KK, 57.84
Henrik Ingesson, Örebro SA, 58.01
Tero Välimaa, Haparanda Skt, 59.03

200 m fjäril
Chris-Carol Bremer, GER, 2.03.89
Johan Setterberg, MASS, 2.09.19
Tero Välimaa, Haparanda Skt, 2.10.46
Marcus Fahlén, Västerås SS, 2.15.26
Oscar La Fleur, SK Poseidon, 2.17.74
Mattias Svedlund, Upsala S, 2.17.80
Stefan Pinter, Södertälje SS, 2.19.03
Christer Johnsson, Ystads SS, 2.21.20

200 m medley
Daniel Karlsson, Täby Sim, 2.09.66
Micke Jacobsson, Täby Sim, 2.11.17
Chris-Carol Bremer, GER, 2.11.25
Jon Lundqvist, SK Poseidon, 2.13.19
Sverker Persson, Ängelholms SS, 2.13.69
Andreas Gustavsson, S 02, 2.14.60
Oscar Hederström, S 02, 2.15.20
Håkan Djurberg, Östersund SF, 2.17.23

400 m medley
Daniel Karlsson, Täby Sim, 4.36.21
Micke Jacobsson, Täby Sim, 4.37.15
Andreas Gustavsson, S 02, 4.43.03
Pär Gustafsson, Ängelholms SS, 4.44.93
Jon Lundqvist, SK Poseidon, 4.45.21
Joakim Andersson, Kungsbacka SS, 4.55.07
Marcus Fahlén, Västerås SS, 4.55.27
David Lindberg, Karlskoga SF, 4.55.36

GBR OLYMPIC TRIALS
Sheffield, Mar 21 - 24
50 M

50 M FREESTYLE
1. 22.74, Mark Foster, 25
2. 23.18, Alan Rapley, 25
3. 23.29, Michael Fibbens, 27

100 M FREESTYLE
1. 50.74, Nicholas Shackell, 21
2. 50.78, Mark Stevens, 20
3. 50.79, Alan Rapley, 25

200 M FREESTYLE
1. 1:49.64, Paul Palmer, 21
2. 1:49.77, Andrew Clayton, 22
3. 1:50.52, James Salter, 19

400 M FREESTYLE
1. 3:51.25, Paul Palmer, 21
2. 3:54.30, Graeme Smith, 19
3. 3:56.20, Glenn Hudson, 18

1500 MFREESTYLE
1. 15:03.43, Graeme Smith, 19 NR
2. 15:18.60, Paul Palmer, 21
3. 15:32.96, Ian Wilson, 25

100 M BACKSTROKE
1. 55.04, Neil Willey, 19
2. 55.44, Martin Harris, 26
3. 55.91, Adam Ruckwood, 21

200 M BACKSTROKE
1. 2:00.56, Adam Ruckwood, 21
2. 2:01.34, Martin Harris, 26
3. 2:03.50, Richard Hope, 19

100 M BREASTSTROKE
1. 1:02.76, Richard Maden, 23
2. 1:03.73, James Parrack, 29
3. 1:03.84, Gavin Brettell, 20

200 M BREASTSTROKE
1. 2:15.15, Nick Gillingham, 29
2. 2:17.86, Andrew Ayers, 19
3. 2:18.02, Richard Maden, 23

100 M BUTTERFLY
1. 53.82, James Hickman, 19
2. 55.02, Andrew Clayton, 22
3. 55.27, Stephen Parry, 18

200 M BUTTERFLY
1. 1:58.50 , James Hickman, 19 NR
2. 2:01.61, Stephen Parry, 18
3. 2:02.35, Roger Ashcroft, 22

200 M IND. MEDLEY
1. 2:05.32, David Warren, 24
2. 2:05.71, Fraser Walker, 22
3. 2:06.15, Ben Lafferty, 24

400 M IND. MEDLEY
1. 4:28.69, Ben Lafferty, 24
2. 4:29.76, David Warren, 24
3. 4:29.78, James Harris, 18

WOMEN
50 M FREESTYLE

1. 26.15, Susan Rolph, 17
2. 26.57, Alison Sheppard, 23
3. 26.86, Carrie Willmott, 21

100 M FREESTYLE
1. 55.85, Karen Pickering, 24
2. 56.01, Susan Rolph, 17
3. 57.73, Alison Sheppard, 23

200 M FREESTYLE
1. 2:01.39, Karen Pickering, 24
2. 2:01.91, Sarah Hardcastle, 26
3. 2:03.93, Claire Huddart, 24

400 M FREESTYLE
1. 4:14.41, Sarah Hardcastle, 26
2. 4:18.71, Victoria Horner, 19
3. 4:21.25, Sarah Collings, 17

800 M FREESTYLE
1. 8:38.27, Sarah Hardcastle, 26
2. 8:50.82, Sarah Collings, 17
3. 8:51.22, Helen Billington, 19

100 M BACKSTROKE
1. 1:03.84, Helen Slatter, 25
2. 1:04.16, Sarah Price, 17
3. 1:04.61, Katharine Osher, 26

200 M BACKSTROKE
1. 2:15.72, Joanne Deakins, 23
2. 2:16.41, Katharine Osher, 26
3. 2:18.20, Emma Tattam, 22

100 M BREASTSTROKE
1. 1:10.52, Jaime King, 19
2. 1:11.56, Marie Hardiman, 20
3. 1:11.67, Suki Brownsdon, 30

200 M BREASTSTROKE
1. 2:31.18, Marie Hardiman, 20
2. 2:32.44, Jaime King, 19
3. 2:38.23, Rachel Plaxton, 18

100 M BUTTERFLY
1. 1:01.89, Caroline Foot, 31
2. 1:02.74, Samantha Greenep, 18
3. 1:03.44, Sarah Massey, 17

200 M BUTTERFLY
1. 2:15.93, Helen Jepson, 23
2. 2:16.30, Helen Slatter, 25
3. 2:18.66, Margaretha Pedder, 15

200 M IND. MEDLEY
1. 2:16.41, Susan Rolph, 17 NR
2. 2:18.16, Lucy Findlay, 21
3. 2:20.04, Helen Slatter, 25

400 M IND. MEDLEY
1. 4:51.07, Sarah Hardcastle, 26
2. 4:53.68, Lucy Findlay, 21
3. 4:55.45, Helen Slatter, 25

SIMNING
7-Nationers, Eindhoven, NED
6-7 april 1996, (50 m)

Flickor
100 m fritt
Melanie Marshall, GBR, 59.02
Emma Pålsspn, SWE, 58.20
Daniella Grignans, ITA, 59.85
13 Linda Almgren, SWE, 1.02.32

200 m fritt
Janina Kristin Goetz, GER, 2.05.67
Lyndsey Cooper, GBR, 2.07.86
Erica Barazza, ITA, 2.08.15
13 Stina Kjellberg, SWE, 2.15.78

400 m fritt
Janina Kristin Goetz, GER, 4.24.69
Hannah Stockbauer, GER, 4.25.40
Jodie Swallow, GBR, 4.28.60
Charlotta Svensson, SWE, 4.29.05
13 Stina Kjellberg, SWE, 4.42.56

800 m fritt
Janina Kristin Goetz, GER, 9.01.75
Hannah Stockbauer, GER, 9.03.23
Elisa Pasini, ITA, 9.13.61
11 Charlotta Svensson, SWE, 9.39.33

4x100 m fritt
Storbritannien, GBR, 3.59.43
Tyskland, GER, 4.01.47
Italien, ITA, 4.01.89
6. Sverige, SWE, 4.04.37, Emma Pålsson, 59.86, Linda Almgren, 1.01.17, Charlotta Svensson, 1.01.17, Stina Kjellberg, 1.02.17

4x200 m fritt
Tyskland, GER, 8.32.98
Italien, ITA, 8.35.04
Storbritannien, GBR, 8.39.01
Sverige, SWE, 8.56.01, Charlotta Svensson, 2.11.89, Emma Pålsson, 2.12.7, Emely Zakrisson, 2.17.9, Stina Kjellberg, 2.13.5

100 m rygg
Anne Wiesner, GER, 1.05.48
Laura Porchianelli, ITA, 1.05.81
Melanie Marshall, GBR, 1.05.88
10 Emely Zakrisson, 1.08.13

200 m rygg
Laura Porchianello, ITA, 2.19.30
Helen Ion Duncan, GBR, 2.19.73
Patricia Lledo, ESP, 2.21.12
10 Emely Zakrisson, SWE, 2.28.34

100 m bröst
Daniella Adams, GBR, 1.14.78
Kathrine Palzker, GER, 1.15.00
Julie Marchesin, FRA, 1.15.09
5. Stina Lindman, SWE, 1.17.09

200 m bröst
Julie Marchesin, FRA, 2.40.75
Laura Porchianello, ITA, 2.41.38
Kathrin Palzker, GER, 2.44.05
10 Stina Lindman, SWE, 2.50.22

100 m fjäril
Franziska Willwoldt, GER, 1.03.6
Erica Barazza, ITA, 1.03.69
Mireia Garcia, ESP, 1.04.33
10 Emma Pålsson, SWE, 1.07.50

200 m fjäril
Franziska Willlwoldt, GER, 2.17.60
Erica Barazza, ITA, 2.18.33
Mireia Garcia, ESP, 2.19.92

200 m medley
Julie Swallow, GBR, 2.25.40
Laura Porchianello, ITA, 2.25.51
Rachel Corner, GBR, 2.26.54
10 Emely Zakrisson, SWE, 2.31.19

400 m medley
Laura Porchianello, ITA, 5.02.11
Julie Swallow, GBR, 5.04.27
Rachel Corner, GBR, 5.06.86
10 Emely Zakrisson, SWE, 5.16.09

4x100 m medley
Tyskland, GER, 4.23.48
Storbritannien, GBR, 4.27.74
Spanien, ESP, 4.30.93
Sverige, SWE, 4.33.58, Emely Zakrisson, 1.08.08, Stina Lindman, 1.17.38, Emma Pålsson, 1.06.64, Linda Almgren, 1.01.48

Pojkar
100 m fritt
Mauro Gallo, ITA, 52.30
Valter Magnusson, SWE, 52.39
Ralf Knoll, GER, 52.74
5. Mats Forslund, SWE, 53.33

200 m fritt
Ralf Knoll, GER, 1.54.22
Simon Dufour, FRA, 1.54.41
Max von Bodungen, SWE, 1.54.69
Mats Forslund, SWE, 1.56.34

400 m fritt
Simon Dufour, FRA, 4.02.17
Jörg Hünecke, GER, 4.04.82
Max von Bodungen, SWE, 4.04.85
7. Mats Forslund, SWE, 4.11.08
15 Magnus Fredriksson, SWE, 4,14,97

1500 m fritt
Johann Lebihan, FRA, 15.44.19
Jörg Hünecke, GER, 16.05.06
Teo Edo, ESP, 16.05.89
6. Magnus Fredriksson, SWE, 16.22.23

4x100 m fritt
Sverige, SWE, 3.30.52, Max von Bodungen, 53.58, Valter Magnusson, 51.19, Mats Forslund, 52.61, Micke Jacobsson, 53.14
Frankrike, FRA, 3.32.67
Italien, ITA, 3.33.00

4x200 m fritt
Sverige, SWE, 7.45.76, Max von Bodungen, 1.55.13, Valter Magnusson, 1.57.21, Mats Forslund, 1.56.02, Micke Jacobsson, 1.57.40
Frankrike, FRA, 7.46.34
Tyskland, GER, 7.53.36

100 m rygg
Robert Kroll, GER, 58.70
David Ortega, ESP, 59.27
Simon Dufour, FRA, 59.37
8. Micke Jacobsson, SWE, 1.01.37

200 m rygg
Simon Dufour, FRA, 2.06.83
David Ortega, ESP, 2.07.86
Robert Kroll, GER, 2.08.02
9. Micke Jacobsson, SWE, 2.10.70

100 m bröst
Darren Mew, GBR, 1.05.81
Anders Wallin, SWE, 1.06.23
David Munoz, ESP, 1.07.25

200 m bröst
Anders Wallin, SWE, 2.23.99
Thomas Rolfes, GER, 2.24.40
Pierluige Distante, ITA, 2.24.96

100 m fjäril
Valter Magnusson, SWE, 56.36
Joris Kelzer, NED, 56.99
Robert Greenwood, GBR, 57.41

200 m fjäril
Alexander boeck, GER, 2.06.58
Robert Greenwood, GBR, 2.07.33
3. Jordi Robirola, ESP, 2.07.95

200 m medley
Micke Jacobsson, SWE, 2.07.07
Johann Lebihan, FRA, 2.08.37
Darren Wigg, GBR, 2.10.34

400 m medley
Micke Jacobsson, SWE, 4.29.64
Johann Lebihan, FRA, 4.30.84
Marco Bellino, ITA, 4.36.89

4x100 m medley
Sverige, SWE, 3.54.15, Micke Jacobsson, 1.00.67, Anders Wallin, 1.05.82, Valter Magnusson, 55.27, Mats Forslund, 52.39
Italien, ITA, 3.56.24
Storbritannien, GBR, 3.56.27

POÄNGSTÄLLNING

Nation	*Flickor*	*Pojkar*	*Totalt*
Tyskland, GER,	117 (1)	90 (2)	207
Storbritannien, GBR,	106 (2)	77 (4)	183
Italien, ITA,	93 (3)	67 (5)	160
Frankrike, FRA,	62 (4)	89 (3)	151
Sverige, SWE,	39 (7)	110 (1)	149
Spanien, ESP,	53 (5)	57 (6)	110
Nederländerna, NED,	49 (6)	25 (7)	74

SIMHOPP
SM, Örebro
16-17 mars 1996

Damer
3 m
Anna Lindberg, Karlskoga SHK, 497.05
Maria Lund, SPIF, 416.70
Emma Hjalmarsson, Karlskoga SHK, 345.20
Karin Linderholm, Örebro SA, 342.75
Astrid Mellblom, SK Poseidon, 333.65
Kerstin Sigbo, SK Poseidon, 326.55
Jenny Granath, SK Neptun, 303.90
Åsa Forsman, SK Neptun, 303.85
Sofie Nilsson, Malmö KK, 298.70
Matilda Andersson, SK Neptun, 270.90
Sofia Wiktorsson, Jönköpings SS, 268.60

10 m
Anna Lindberg, Karlskoga SHK, 422.70
Josefine Askagården, Malmö KK, 407.55
Maria Lund, SPIF, 375.80
Astrid Mellblom, SK Poseidon, 351.25
Emma Hjalmarsson, Karlskoga SHK, 349.85
Karin Lindeholm, Örebro SA, 325.05
Jenny Granath, SK Neptun, 317.20
Kerstin Sigbo, SK Poseidon, 279.50
Sofia Wiktorsson, Jönköpings SS, 256.00
Åsa Forsman, SK Neptun, 255.65
Matilda Andersson, SK Neptun, 252.55

Herrar
3 m
Jimmy Sjödin, Malmö KK, 558.15
Simon Chrisander, Malmö KK, 498.65
John Johansson, Jönköpings SS, 473.15
Mikael Orban, Malmö KK, 471.45
Mikael Jivemo, Örebro SA, 421.15
Martin Kylberg, SPIF, 419.55
Emil Östlin, Jönköpings SS, 391.55
Anders Höglund, Jönköpings SS, 374.70
Peter Bergström, Västerås SS, 369.35
Frej Thulin, SK Neptun, 362.20

10 m
Jimmy Sjödin, Malmö KK, 548.45
John Johansson, Jönköpings SS, 444.65
Matts Martinsson, Malmö KK, 407.55
Simon Chrisander, Malmö KK, 403.10
Frej Thulin, SK Neptun, 381.75
Martin Kylberg, SPIF, 364.90
Mikale Jivemo, Örebro SA, 363.45
Anders Höglund, Jönköpings SS, 314.55
Emil Östlin, Jönköpings SS, 295.00

KONSTSIM
Nordiska Mästerskap, juniorer, Oslo, NOR
14-16 mars 1996

Solo
Jenni Vaeisaenen, FIN, 71.240
Sally Möller, DEN, 69.840
Katri Saarinen, FIN, 69.414
Katrine Kjeldtoft, DEN, 69.006
Madeleine Hulander, SWE, 68.954
Cecilia Johansson, SWE, 68.940
Irene Berge, NOR, 65.610
Silje Rafaelsen, NOR, 62.988

Par
K Saarinen/J Vaeisaenrn, FIN, 70.030
K Dalsgaard/S Möller, DEN, 68.112
L Hammarlund/C Johansson, SWE, 67.744
L Andersson/M Hulander, SWE, 67.590
E-M Jaervenpaeae/R Ylimmaekki, FIN, 65.720
S Rafaelsen/C Hille, NOR, 62.530

Lag
Finland, FIN, 68.380
Sverige, SWE, 66.700, Lisa Andersson, Lina Hammarlund, Madeleine Hulander, Cecilia Johansson.
Norge, NOR, 60.120

VATTENPOLO
PK-Cup, (födda 1980 el senare)
Resultat och slutställning

SPIF - Hellas	6-34
VSS - SPIF	18-9
VSS - LASS	25-3
LASS - Hellas	4-27
LASS - SPIF	12-17
LASS - VSS	6-22
VSS - Hellas	12-7

SoIK Hellas	6	5	0	1	148-28	10
Västerås SS	6	4	1	1	88-57	9
SPIF	6	2	1	3	63-103	5
LASS	6	0	0	6	36-147	0

Skytteliga
1. Peter Heimer, Hellas, 41
Mattias Isaksson, VSS, 27
Dragan Bosniak, Hellas, 25
Martin Ekström, VSS, 25
5. Zwonko Markovic, SPIF, 24
Mensor Trebo, Hellas, 18
Izvor Radovic, Hellas, 15
Jens Munkhammar, Hellas, 13
Olle Lundvall, VSS, 12
Vladimir Carapic, Hellas, 11
Henrik Skoglöf, SPIF, 11

PSM A, norr
Resultat och slutställning

SPIF - Hellas	0-15
VSS - SPIF	14-11
VSS - Hellas	2-26

SoIK Hellas	4	3	0	1	68-30	6
Västerås SS	4	3	0	1	43-51	6
SPIF	4	0	0	4	24-56	0

Skytteligan
Peter Heimer, Hellas, 18
Martin Ekström, VSS 14
Mattias Isaksson, VSS 11
Hannes Reneby, Hellas, 11
Istvor Radovic, Hellas, 10
Vladimir Carapic, Hellas, 7
Zwonko Markovic, SPIF, 6
Olle Lundwall, VSS, 6

PSM A, söder
Resultat och slutställning

RSS - LASS	14-6
RSS - LASS	26-5

Ronneby SS	2	2	0	0	40-11	4
LASS	2	0	0	2	11-40	0

Skytteligan
Peter Harmat, RSS, 15
Andreas Skoglund, RSS 11
John Karlsson, RSS, 7
Daniel Lund, LASS, 5
Jonas Linné, LASS, 5

PSM B, norr
Resultat och slutställning

JS - SPIF	1-26
Hellas - JS	27-7
Hellas - SPIF	6-8
JS - Hellas	4-22

SPIF	4	4	0	0	53-14	8
Hellas	4	2	0	2	62-33	4
Järfälla S	4	0	0	4	12-80	0

Skytteligan
Zwonko Markovic, SPIF, 16
Mensur Trebo, Hellas, 16
Vladimir Carapic, Hellas, 16
Dragan Bosniak, Hellas, 14
Mats Munkhammar, Hellas, 7
Patrik Svensson, SPIF, 6
Ronny Janse, JS, 6

PSM B, söder
Resultat och slutställning

RSS - SK 70	15-11
RSS - SK 70	17-13

Ronneby SS	2	2	0	0	32-24	4
SK t0 2	0	0		2	24-32	0

Skytteligan
John Karlsson, RSS, 14
Martin Cedergren, RSS, 9
Anders Ramkrantz, SK 70 8
David Andreasson, SK 70, 5
Raul Andrea, RSS, 5

"Fråga i duschen. Alla dessa tränarbyten har de något att göra med galna coachsjukan?"

NCAA
Svenskt Skolsim i USA

De amerikanska skolmästerskapen, NCAA, är årets händelse i USA för dem som kombinerar studier och simning vid amerikanska universitet. I slutet av mars simmades finalerna och flera svenskar var med. På damsidan var det Mikaela Laurén och Ann-Sofie Jönsson och bland herrarna Lars Frölander, Dan Lindström, Martin Nyberg och Gustav Johansson.

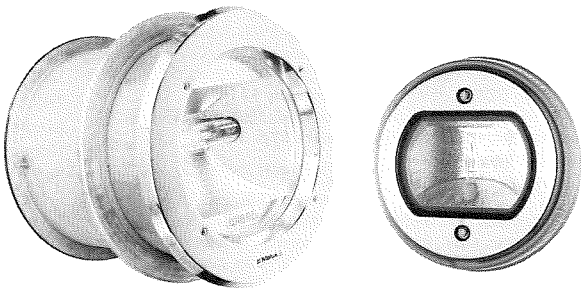
På 100 yards fjäril blev Mikaela Laurén, som simmar för Nebraska, 16:e med 56.50 efter 55.73 i försöken. Lisa Cool, Georgia vann på 54.21. Mikaelas skolkamrat, Sydafrikas Penny Heynes, vann 100 yards bröst på 1.00.27.
I lagkappen över 4x200 yards simmade Mikaela tredjesträckan på 1.52.06 och laget blev 15:e med 7.28.66. Stanford vann på 7.11.28.
Ann-Sofie Jönsson, Alabama, blev sjunde flicka på 1650 yards med 16.22.29. Där vann Floridas Mimosa McNerney på 16.06.23.
200 fjäril passade Mikaela Laurén bättre. Hon blev nia på 2.00.40. Annette Salmeen, UCLA, vann på 1.55.84.

I herrarnas final på 4x50 yards fritt fanns tre svenskar med. Dan Lindström, Auburn, simmade andra sträckan på 19.55 i det lag som blev fyra, 1.18.70. Martin Nyberg, fjärde sträckan på 19.52 i Louisiana State som blev sexa med 1.19.56 och Lars Frölanders SMU blev åtta med 1.20.32. Där simmade Lars starten på 20.28. Texas vann på 1.17.90.
50 yards fritt vanns av Francisco Sanchez, Arizona på 19.35. Dan Lindström blev 13:e man med 20.12 efter 19.95 i försöken.
Lars Frölander simmade fjärilsträckan i laget på 4x100 yards medley på 46.63 när SMU blev fyra, 3.10.88. Tennesse vann på 3.09.97. Där blev Martin Nybergs Louisiana 15:e lag med 3.18.36 efter bl a Martins fjäril på 48.09.
Gustaf Johansson simmade i SMUs lag på 4x50 m medley. Hans fjärilstid blev 22.32 och laget blev femma på 1.28.56. Martin Nyberg simmade också han fjäril när Louisiana State blev 14:e lag med 1.29.50. Martins tid blev 21.53. Tennessee vann på 1.25.85.
På 100 yards fjäril blev Dan Lindström åtta med 47.60. I försöken hade han 47,48, Martin Pepper, Arizona, vann på 46.74. Lars Frölander, som vann förra året på världens snabbaste tid, var nu tia med 47.20 i B-finalen.
Hans skola SMU höll sig väl framme på 4x200 yards fritt och blev trea med 6.26.62. Lars simmade andra sträckan på 1.35.12. Michigan vann på 6.20.89. På halva distansen blev det en placering bättre med 2.53.21. Lars simmade återigen andrasträckan, 42.99 och Auburn vann på 2.52.81.

I den slutliga poängräkningen för herrarna vann Texas med 479 poäng före Dan Lindströms Auburn, 443,5 och Michigan 318. Lars Frölanders SMU hamnade på sjätte plats med 228 poäng.

Behöver ni förbättra er undervattensbelysning?

Vi kompletterar eller byter befintliga armaturer
Ring oss för kostnadsförslag



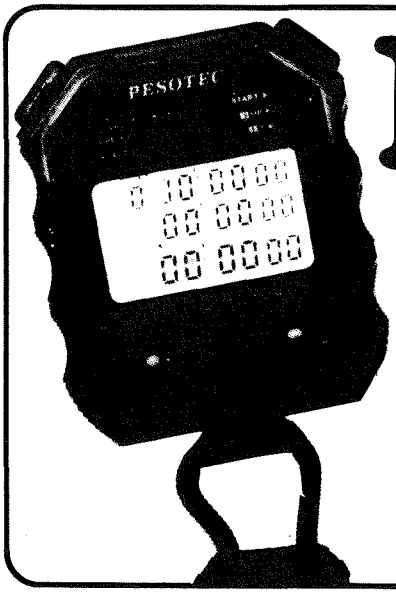
Serie 2000 Typ 257

Malux ELEKTRO AB
Box 221
891 25 Örnsköldsvik
Tel 0660-559 00
Fax 0660-850 85

Morgondagen inställd på grund av för dåligt visat intresse.

(Gammalt engelskt ordspråk)

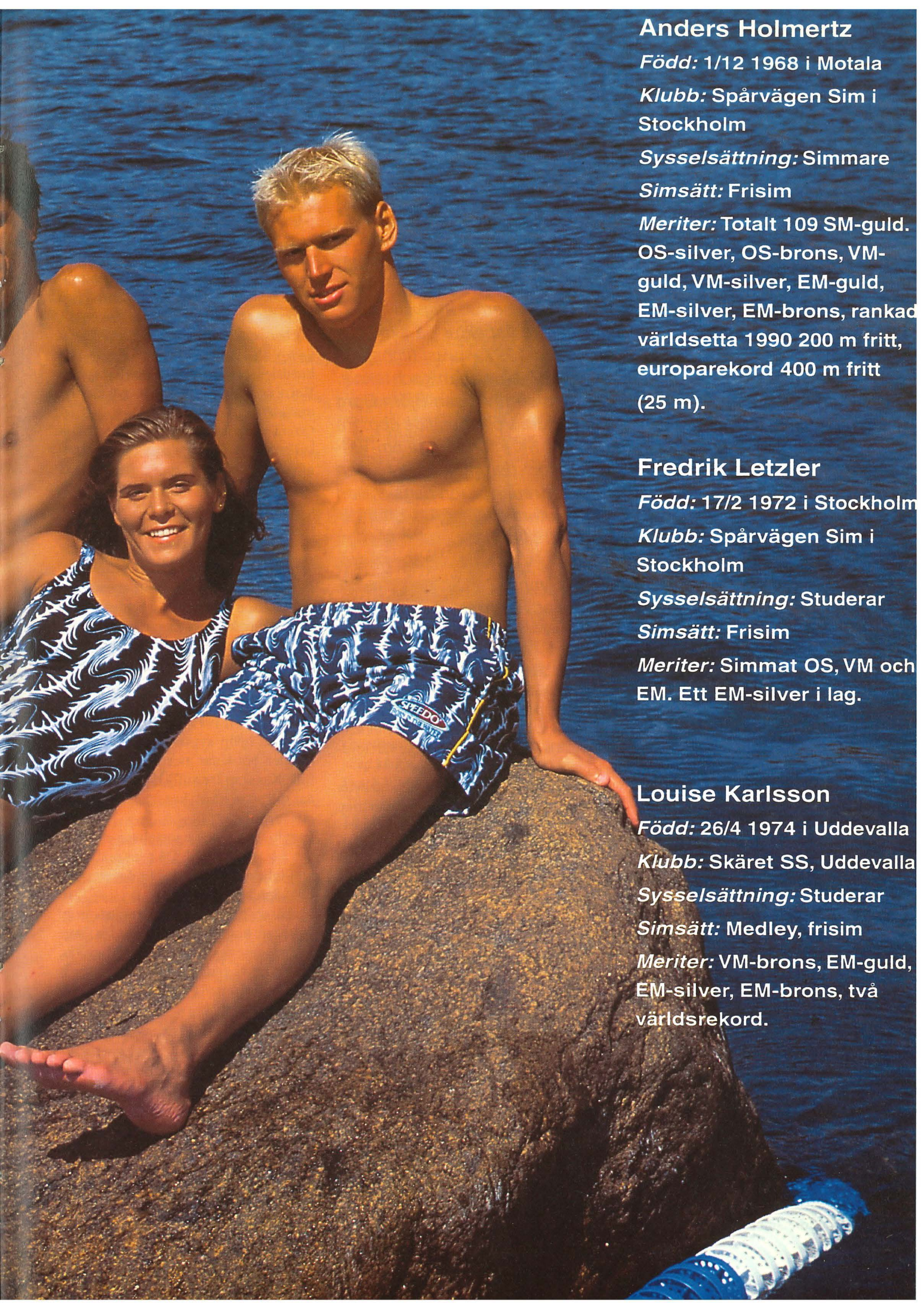
PESOTEC



PESOTEC -80
Direktavtryckning, alltså ingen extra tryckning.
Samtidig mellan-, varv-, slut- resp. löpande tid.
Klocka med väckning.
Nedräkning. 8-minne.
PROFFSKLOCKA
375:- inkl. moms

PESOTEC -70
Mellantid, sluttid, varvtid, varvräknare till 99.
8-minne.
Tidsområde 9.59. 59.99.
Nedräkning.
FUNKTIONÄR-/ INSTRUKTÖRSKLOCKA
150:- inkl. moms

Ring eller skriv till
Sport Development AB
Föreningsgatan 10 B
211 44 Malmö.
Tel 040-12 34 16
Fax 040-12 34 08
RABATTER VID STÖRRE KÖP!



Anders Holmertz

Född: 1/12 1968 i Motala

Klubb: Spårvägen Sim i Stockholm

Sysselsättning: Simmare

Simsätt: Frisim

Meriter: Totalt 109 SM-guld. OS-silver, OS-brons, VM-guld, VM-silver, EM-guld, EM-silver, EM-brons, rankad världsetta 1990 200 m fritt, europarekord 400 m fritt (25 m).

Fredrik Letzler

Född: 17/2 1972 i Stockholm

Klubb: Spårvägen Sim i Stockholm

Sysselsättning: Studerar

Simsätt: Frisim

Meriter: Simmat OS, VM och EM. Ett EM-silver i lag.

Louise Karlsson

Född: 26/4 1974 i Uddevalla

Klubb: Skäret SS, Uddevalla

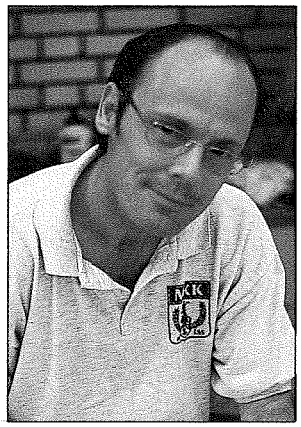
Sysselsättning: Studerar

Simsätt: Medley, frisim

Meriter: VM-brons, EM-guld, EM-silver, EM-brons, två världsrekord.

Av Torsten Buhre

Tränarkonferensen...



Under två dygn, 15-17 mars, höll Simkommittén sin vårkonferens och tränarkurs i Norrköping. Huvudtemat för kursen var "Retorik -konsten att övertyga". Kursledare var Mikael Persson. Möjlighet fanns också att diskutera utvärderingen av Tävlingsplaneringen 1995-96. Simkommittén har redan nu bestämt teman för de närmast kommande tränarkurserna: augusti 1996 - träningsfysiologiska aspekter på sim- och landträning, våren 1997 - prestationspsykologi, hösten 1997 - biomekanik och teknik. I Norrköping gjordes ett avbrott för att se tävlingen Björn Borg Trophy där bland andra Tysklands Sandra Völker ställde upp. På programmet fanns också en punkt där SK informerade om VM- och OS-satsning. Den stora grejen var dock den särskilda inbjudan som gick ut till 28 namngivna tränare som redan på torsdagskvällen den 14 mars fick en möjlighet att diskutera svensk A-J-U-landslagssimning med rubrikförslagen: "Hur håller vi takten med övriga simvärlden, Vad gör vi, Vad gör dom, Vad kan vi göra bättre, Behövs det ingen tränarutbildning i Sverige? Från den diskussionen lämnar en av deltagarna, Torsten Buhre, sina reflexioner.

Reflexioner från en stund då jag tog mig tid att tänka.

Det ligger i min rätt att få uttrycka mig. Det jag säger står jag för. Det som jag inte säger har jag inte sagt. Andra tolkningar av denna text än min mening med den finns inte. Tolkningar kan uppstå ur ordvalet och nyanserna i texten. Jag ber läsaren hålla detta i minnet så att texten kan leda till en klimatförbättring och inte till en försämring p g a människans slutenhet och brist på självrannsakan. Det man inte kan tala om - dårom ska man tiga. Därför. Tala inte om hur jag menar utan vad jag menar.

VAD ÄR ETT PROFFS?

Jag kände mig privilegierad att vara inbjuden till den tidigare delen av tränarkonferensen i Norrköping. Den person jag är och det jag arbetar med representerar något som SK och förbundskaptenen tycker är väsentligt för att föra svensk simning framåt.

Vi pratade i Norrköping om professionalism och arbetsmoral. Förbundskaptenen tycker det finns mycket utrymme till självrannsakan på denna punkt. Denna punkt har jag personligen diskuterat med flera svenska simidrottstränare. Vikten av den. Detta är vårt stora intresse eller vårt levebröd. Ibland både och.

Men hjälper det då att poängtera att detta är vi dåliga på? Sker det en förändring då? Blir vi mer professionella för att vi pratar om simidrottstränarrollen som ett yrke?

Vi kan bli det om denna självrannsakan leder till beteendeförändringar, med utgångspunkt från vad ordet professionalism står för i tränaryrket. Annars är det nog bara meningslöst.

Uppmaningen var självrannsakan. Inte att vi är dåliga på en massa saker. Detta är min tolkning.

GRÄNSLÖS ELDSJÄL

Vi måste ha respekten för att tränaryrket är ett yrke. Vad innebär detta? Ja, jag tycker definitivt att Trollhättans SS har för lite respekt för vad tränaryrket innebär, med anledning av klubbens annons i Simsport i början av 1995.

Innehållet var busschaufför, marknadsförare, chefstränare, fadder, idéspruta etc. Annonsen kunde likaväl haft rubriken "En Gränslös Eldsjäl Sökes". Min första tolkning var - denna klubb vet inte vad elitidrottande innebär för tränaren. En senare tolkning var - hur ska en gränslös person kunna sätta de gränser som krävs och följa dem, så att en beteendeförändring sker hos simmaren som leder till att han eller hon på sikt utvecklar den professionella inställningen till idrotten som krävs för att man ska lyckas.

Jag har sagt det tidigare och jag säger det igen - till alla klubbledare, distriktsförbundsledare och Svenska Simförbundet. Vet ni egentligen vad det innebär att vara tränare?

Om ni svara jag på frågan så ser ni som ledare också till att skapa de förutsättningar som tränaren behöver för att kunna fungera på rätt sätt. Ledarna skapar miljön, precis lika väl som vi tränare skapar miljön och klimatet i svensk simning.

UTNYTTJA ELLER UTNYTTJAD?

Beror då reaktionerna på att vi som eldsjälar leds in i ett gränslöst beteende utan några konsekvenser men med ursäkten, "ja det är ju som det är för han har för mycket att göra, vi har inga andra som kan lösa uppgiften".

Se då till att skaffa ekonomiska resurser så att vi kan driva idrotten på det sätt vi vill med hjälp av andra resurser. Simidrotten bör ledas av simidrottskunnigt folk. Kunskap är en tillgång. Det är ledarnas roll att se till att kunskapen används, inte utnyttjas.

Utnyttja är i detta sammanhang ett negativt värdeladdat ord. Då man pratar om möjligheter att utnyttja blir det ett positivt värdeladdat ord.

Nu bör det därför vara färdigpratat om att vi tränare har fått ta ansvar allt för länge för det som egentligen inte är vårt ansvar. Men som vi ändå tar på oss för att vår kärlek till idrotten överskrider de gränser som vi har själva.

HUR GÖR ANDRA?

I övriga världen fungerar det annorlunda. Där utvecklas duktiga simmare till internationell elitnivå med en tränare på 6-12 simidrottare. Tränaren är endast ansvarig för att planera, genomföra, utvärdera och korrigera den träningsplan som leder till framgång.

Tränaren ägnar sin tid åt träning. Andra

ordnar med resor, sponsoring etc.
Har jag 20 timmar träning i veckan måste jag ju också ha tid att planera, utvärdera och korrigera i planeringen för denna träning. Detta görs inte i en handvändning.
Vet ni ledare hur lång tid detta tar när ni anställer folk att vara tränare?
Detta arbete är av ganska hög analytisk karaktär. Ordet var analytisk. En helhetsbild ska utvärderas och handlingsplaner ska synkroniseras med helhetsbilden för de 18 individer som finns i en träningsgrupp.
Vi fick höra på konferensen från Liselotte Olsson att:
Gennadi Touretski säger att tränaren behöver tid för tanke. Tid för tanke.
Men detta producerar ju ingenting. Bara en massa idéer och idéer kan ju vem som helst komma med.
Ska utveckling av människor endast vara relaterat till ekonomi? Är målet ekonomiskt eller är målet utveckling av unga människor?
Jag kan hålla med om, med tanke på det kristänkande som infunnit sig i vårt land, att man måste ta hänsyn till ekonomin.
Men det gör man väl om man får valuta för pengarna?
Tror vi att vi ska vara bästa klubb i Sverige, (år 2000 akta er för SPIF), och sedan blir det så? Är det bara Kenth Olsen det hänger på?
Detta är min tolkning.

FEL MOT RUDI

Det är från stunderna då vi har utrymme att reflektera som goda idéer växer fram. Tränarkonferensen i Norrköping, första delen, var en sådan tid för reflektion. Men dessa reflexioner måste bearbetas. Bearbetas de inte sker ingen beteende förändring. Kommentaren vid nästa tillfälle för reflektion blir endast: "ja det har vi ju sagt innan och se hur mycket som hände då".
Om det nu är så att man i grund och botten är intresserad av en tränarlicens då kompetens är kopplad till licensen, så måste detta respekteras. Dels av förbundet, dels av klubbar och dels av de som trodde de skulle få en licens men inte fick det och sedan skriker över att man kan ändå.
Hur kan klubbar anställa elittränare som endast har erfarenhet av att vara simmare?
Simklubben Ran - Rudi Dollmayer.
Det är fel mot ungdomarna i föreningen, det är fel mot alla andra tränare, men det är framför allt fel mot Rudi själv. Att invagga honom i tron att han kan vara elittränare.
Agerande kontra moral och etik.
Jag vet att Rudi har en ambition, men det är inte ambitionen som ger resultat. Det är kunnande som ger resultat. Men Rudis ambition skall man ta vara på. Inte krossa honom genom att förvänta sig att han ska klara av saker som han egentligen inte har kunskap att klara av.
Detta är min tolkning.

NU KAN JAG

Jag satte mig själv i positionen som chefstränare i augusti förra året. Från att ha varit elittränare.
Dessa två begrepp, som oftast är synonyma, är två helt skilda saker. En chefstränare är chef för tränarna. En elittränare tränar eliten. Kanske är detta också en begreppsförvirring som måste redas ut.
Min erfarenhet som chefstränare var då två och ett halv år. Men eftersom jag har varit verksam i 18 år borde jag ju klara av det.
Minnet påminner mig om när jag sa till min ordförande Leif Svensson att det är faktiskt så att jag känner att jag nu vid 39 års ålder med min erfarenhet, kunskap och utbildning, befinner mig i en situation som jag kan klara av.
Jag undrade hur de som satt i samma situation med mindre erfarenhet och kunskap kände sig.
Detta är min reflektion.

"Är målet ekonomiskt eller är målet utveckling av unga människor?"

TANKE-BESLUT-HANDLING

Retorik är konsten att övertyga. Ämnet fanns på tränarkonferensen. Man måste kunna övertyga om att den kunskap man besitter är den sanna med utgångspunkt från hur man utvecklar unga idrottare till världssimmare.
Helhetsbilden. Men ibland slås den sönder eftersom man ordbrottas med individer som är i styrande ställning och har uppgiften att styra utan att ha kunskap vad det är man egentligen ska prioritera. Simningen ska styras av folk som är väl insatta i problematiken av att utveckla unga idrottare till världsstjärnor.
Vi gör ett projekt. Vi har en idé. Skulle man inte kunna göra... Detta låter intressant. Tanke-Beslut-Handling.
Man kan inte torka sig därbak, ni vet, innan tanken på att man har behovet att öppna sig därbak och beslutat sig för att utföra behovet. Hur många torkar sig därbak innan toalettbesöket? D v s man genomför någonting, (handling), innan man har funderat ut vad det innebär, (tanke), och beslutat sig för att göra det. Man kan inte heller torka sig därbak halvvägs efter att behover är utfört.
Jag kom på vid 100 meter av ett 200-meterslopp att jag var trött. Därför gick det inte att simma så fort som jag ville.

TANKE
Ska vi ha elitidrottare på internationell nivå? Vad krävs förutom resultat? Vilka är förutsättningarna, träningsmässigt, tävlingsmässigt, ledarskap, support etc?. Tag reda på hur mycket som satsas på andra håll i världen och gör en svensk modell.

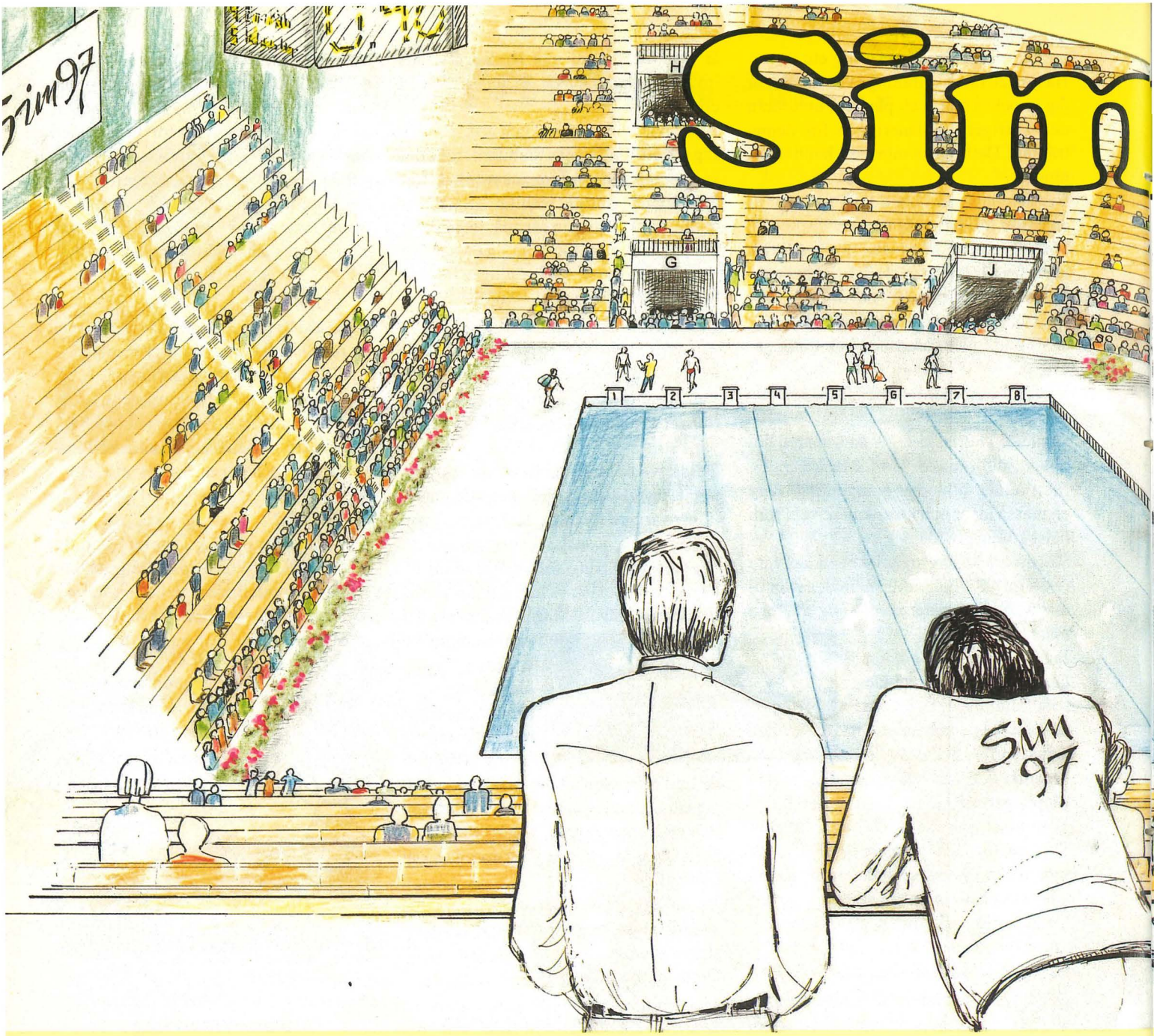
BESLUT
Titta på om detta är genomförbart, resursmässigt, kunskapsmässigt, ekonomiskt, modellmässigt. Om så är. Fatta beslutet att göra det.

HANDLING
Sverige producerar flera internationella simidrottare.



Sammanfattning av synpunkter

Definiera vad det innebär att vara tränare och sätt detta i relation till hur mycket tid det tar.
Ledare respektera tränarrollen. Förvänta er av oss att vi är duktiga tränare. Ge oss den utbildning som behövs för att vara duktiga tränare. Detta är en del av ert ansvar i simidrotten.
Misshandla inte tränare för det slår alltid tillbaka på simmarna.
Utvecklingen av unga idrottare till världsstjärnor är den process som bör prioriteras. Det krävs kunskap, erfarenhet och bör inte drivas ekonomiskt. Om det hade varit enkelt hade vem som helst gjort det. Om man bara hade haft intresse.
Om ledarna vill driva denna process på bästa möjliga sätt är det upp till ledarna att skapa resurserna så att den kan bedrivas på bästa möjliga sätt. Inte tränarnas ansvar.
Förstå vad tanken innebär innan ni fattar beslut och handla sedan.

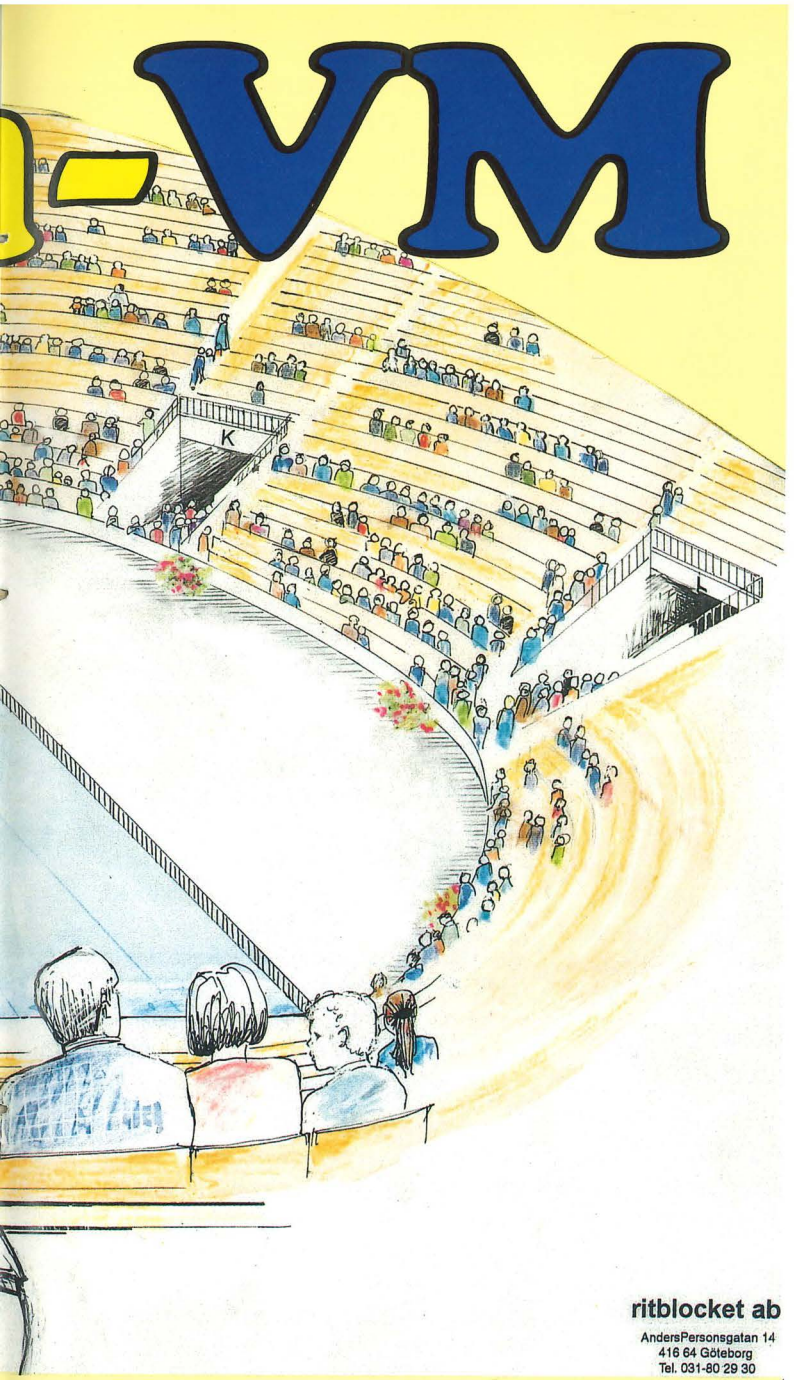


Så blir det alltså Scandinavium, en av Nordens största inomhusarenor, som blir spelplats för kortbane-VM i april 1997. Bakgrunder till beslutet kunde vi berätta om i förra numret av Simsport.
I praktiken innebär beslutet att Valhallabadets 25:a, med ordinarie mått, flyttas till Scandinavium. Fullt så drastiskt som det låter blir det dock inte. I stället ställs en monterbar bassäng i ena hörnet av Scandinavium. Med samma mått som i Valhalla så när som på djupet. Det blir jämnt över hela bassängen.

Göteborg Fritid och Scandinavium ställer upp och om sig för att klara uppgiften med ett VM i arenan. För att klara tyngden från bassängen krävs ganska omfattande pålning. Sådant kostar pengar. Skulle de åtta banorna gjorts ännu bredare än dem i Valhallabadet, skulle detta kräva ännu mer omfattande pålning och ännu mer pengar.

FINA, Internationella Simförbundet är förtjust över flytten till Scandinavium. Det ger större möjligheter till ett läckert arrangemang, fler intresserade sponsorer och bättre möjligheter att ta emot publik. Med det idrottsintresse som finns bara i Göteborg kommer de planerade 5 000 platserna att snabbt gå åt. Intresse och efterfrågan efter biljetter har redan visats. Men lugn. Flera olika arrangemang kommer att ge Simmarsverige möjlighet att dels heja fram den svenska eliten och samtidigt se simning av världsklass. Det är också Simförbundets ambition att VM skall bli ett nytt avstamp mot kommande internationella mästerskap och öka rekryteringen till simidrotten.

Det är nu mindre än ett år kvar till invigning och första start. Arbetet fortlöper bra och nya idéer kommer hela tiden till. Många utanför Göteborg har hört av sig och vill hjälpa till. Intresset från omvärlden är redan stort. Egentligen borde



ritblocket ab
AndersPersonsgatan 14
416 64 Göteborg
Tel. 031-80 29 30

VM bara vara som en stor världscup. Men vårt VM har blvit mycket mer än så. Det beror givetvis på vad vi vill göra det till.
Inom några månader kommer också VM att hamna på Internet. Då under Simförbundets hemsidor som i sin tur ligger under RF tillsammans med andra medlemsförbund i RF.

Det tredje kortbanemästerskapet med hela världen inblandad skall bli en succé. Du är självklart välkommen att hjälpa till. Hör av dig. Enklast gör du det genom att fylla i raderna här intill. Du kan också faxa till nummer 031-22 32 34.
Omfattningen av engagemanget blev större än vi trodde. Å andra sidan är det som sagt tidigare en fråga om vad vi vill göra av chansen att få arrangera VM. Hur som helst. Du är välkommen.

Anders Wernesten
Projektledare Sim-VM 1997

© 3rd SHORT COURSE SWIMMING WORLD CHAMPIONSHIPS GÖTEBORG SWEDEN 1997

Du som är intresserad
av att vara med på VM, utanför bassängen fyll i och klipp ur eller skriv av kupongen och skicka den till:

Sim-VM 1997
Valhallagatan 3
412 51 Göteborg

eller faxa på 031-22 32 34

Ja jag vill hjälpa till under VM-dagarna 17-20 april 1997.

Nam _____

_____

Adress _____

_____

Postadress _____

_____

Tel _____

Fax _____

Jag vill helst _____

_____

_____

_____

Inomhus -SM I Örebro

EN RIKTIG FULL-TRÄFF!

Vid inomhus-SM i simhopp i Örebro tog Anna Lindberg, Karlskoga ytterligare ett stort steg mot världseliten. Över 500 p i damernas svikthopp för första gången efter glimrande hoppning. Anna vann även damernas höga hopp efter en tuff duell med Malmös Josefine Askagården. Maria Lund, SPIF, gjorde en av sina bästa SM-tävlingar någonsin och blev tvåa i svikthopp samt trea i höga hopp. Jimmy Sjödin, Malmö KK, tog en säker seger i herrarnas höga hopp efter strålande hoppning. John Johansson skuggade så långt det gick, men förgäves. Även Jimmy vann dubbelt och slog efter mycket hård kamp i nio hopp klubbkompisen Simon Chrisander med hela 60 p. Tävlingens överraskning blev Frej Thulin, SK Neptun som länge låg trea i höga hopp.

"DRÖMGRÄNSEN" PASSERAD

På damsidan är 500 p i svikthopp 3 m något av en drömgräns som måste passeras om man vill tillhöra världseliten i simhopp. Anna Lindberg, gick i försökstävlingen över denna gräns och vann på 510,75 p. Hon distanserade närmsta konkurrenten Maria Lund, Stockholmspolisen med 118 p.

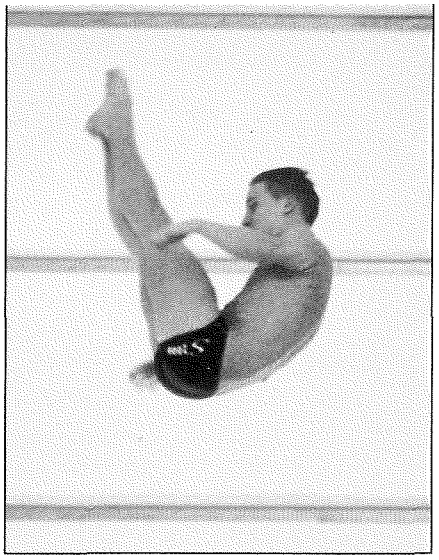
Finaltävlingen blev inte mindre intresant. Summan av de obligatoriska hoppen i försöken tar man med sig i finalen och här hade Anna 222,45. I finalpasset var det ingen diskussion vem som skulle segra. Anna Lindberg missade i och för sig ytterst lite i ett av sina hopp, men hon hade inte behövt göra mer än nio av de tio hoppen. Så överlägsen är den unga karlskogaflickan idag. Anna slutade på 497,05 p och var mycket överlägsen.

Stockholmspolisens Maria Lund satte nytt personligt rekord med 416,70 och var ändå klart distanserad. Trea blev Emma Hjalmarsson, klubbkamrat med Anna Lindberg och fyra Karin Linderholm, Örebro, även hon personligt rekord. Det mest signifikativa är att samtliga idag tränar för Ulrika Knape-Lindberg. Ytterligare ett bevis för "Ulles" kvaliteter som tränare.

MOT VÄRLDSELITEN MED STORA STEG

Anna Lindberg tog ytterligare ett steg framåt på sin väg mot världseliten. Slog knappt Josefina Askagården, Malmö i damernas höga hopp och fick 422,70 p. Anna går från klarhet till klarhet och endast en motståndare i praktslag kan hänga med. Josefine Askagården, som länge haft besvär med sin rygg, var dock ytterst nära att slå Anna. Josefine ledde tills endast några hopp återstod, men missade lite.

Vips var Anna där och "spikade" ett hopp. Var ytterst nära att få flera "10:or" av domarna, vilka annars tycktes snåla



med siffrorna. I det asvslutande hoppet behöll Anna ledningen. Trea blev Maria Lund, Stockholmspolisen. Maria gjorde en av sina bästa tävlingar i höga hopp och förpassade med marginal Astrid Mellblom, Lund utanför medaljstriden.

JIMMY SÄKER SEGRARE

Jimmy Sjödin tog hem segern på nytt inofficiellt svenskt rekord i herrarnas höga hopp efter hoppning i världsklass. Han hade visserligen inte så stort avstånd till tvåan John Johansson, Jönköping efter de obligatoriska hoppen, men det råder inget tvivel att Jimmy är en stor framtidshoppare.

I finalen formligen pulvriserade Jimmy allt motstånd. I sitt näst sista hopp fick Jimmy hela tre nior av domarna och nådde med detta dagens högsta poäng. När John Johansson samtidigt halvmissade ökade avståndet dramatiskt mellan de båda.

Jimmys slutpoäng, 548,45 är den högsta noteringen någonsin i grenen.

John Johansson blev, helt utklassad, tvåa på 444,65 p. Den stora överraskningen var annars Frej Thulin, SK Neptun som inför näst sista omgången låg på tredje plats. Han blev dock omhoppad av de båda malmöhopparna Matts Martinsson, 407,55 och Simon Chrisander, 403,10.

TUFFT MOTSTÅND I SVIKT

Jimmy Sjödin gavs länge oväntat hårt motstånd på herrarnas svikthopp. John Johansson, Jönköping höll länge hyfsat med i tävlingen, men det var framför allt klubbkamraten Simon Chrisander som jagade. Jimmy inledde lite trevande, men hoppade i semifinal och final upp sig

Han visade med eftertryck att i Joakim Andersson frånvaro är Jimmy den okrönte kronprinsen. I finalen hoppade Jimmy stundtals helt i klass med den yttersta världseliten och slutade på 558,15 p. Han vann överlägset över klubbkompisen Simon Chrisander. På tredje plats efter en rafflande duell hamnade John Johansson, Jönköping knappt före Mikael Orban, Malmö. Det skilde endast 1,7 dem emellan SM-resultaten av framför allt Anna Lindberg och Jimmy Sjödin torde ge lite trevligt bry för Uttagningskommittén. Tillsammans med de internationella resultat som de båda hopparna i vinter presterat borde en OS-biljett kunna beställas för dem.

Även om de kanske inte kan bli bättre än åtta, så har de goda chanser att göra bra ifrån sig. Finalplatser ligger klart inom räckhåll och det vore trevligt om de fick premiärhoppa redan i år. Den hoppning som Jimmy igår visade upp var helt klart i världsklass. I de valfria hoppen visade Jimmy att ingen kan rå på honom under lång tid. Han har fortfarande en stor utvecklingspotential och det vore en mycket god grund att arbeta vidare på om SOK (Sveriges Olympiska Kommitté) gav den unge malmöhopparen en OS-biljett till Atlanta.

Bild o Text: Thomas Jeppsson

9 av 10 simmare vid EM i Wien bar simglasögon från MALMSTENS

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

"Supplier of OFFICIAL SPORTS MATERIAL"
Barcelona '92

ORDERTELEFON
044-24 71 50

MALMSTEN AB
TRAINING EQUIPMENT
BOX 73 S-296 21 ÅHUS SWEDEN
TELEFAX 044 - 24 74 35
TEL. 044 - 24 71 50

Mycket nytt i sommar!

Både för dig som har brått och för dig som vill synas längre

Simidrotten är allt annat än utrustningskrävande. Men de baddräkter och -byxor som behövs utvecklas ständigt. Nya material och skärningar är två sker men en tredje, utseendet, är inte mindre viktigt. Dessutom har varje ansvarskännande tillverkare av badkläder för tävlingssimmare även ett sortiment för bad- och strandliv. Här följer ett urval från några av leverantörerna i Sverige.







Leverantörer:
arena
Sportverket, 08-603 10 90
Diana
Freker AB, 042-34 76 70
Lane 4
Lane 4 Fashion, 033-41 55 30
Solar
Freker AB, 042-34 76 70
Speedo
Seger United, 0321-702 00

ARENA

har alltid varit en av de ledande när det gällt just fashion. En av sommarens grupper är Techno, en serie med bad- och strandkläder. Utmärkande är framträdande nyanser och vilda unga färger med pärlemorskinande och neonnyanser. Allt för techno-looken på stranden. Andra temaserier från arena i sommar är Neonblommor, Lapptäcken, Prästkragar, Svart och Vitt, Beach Volley. Här modellen Merengue.

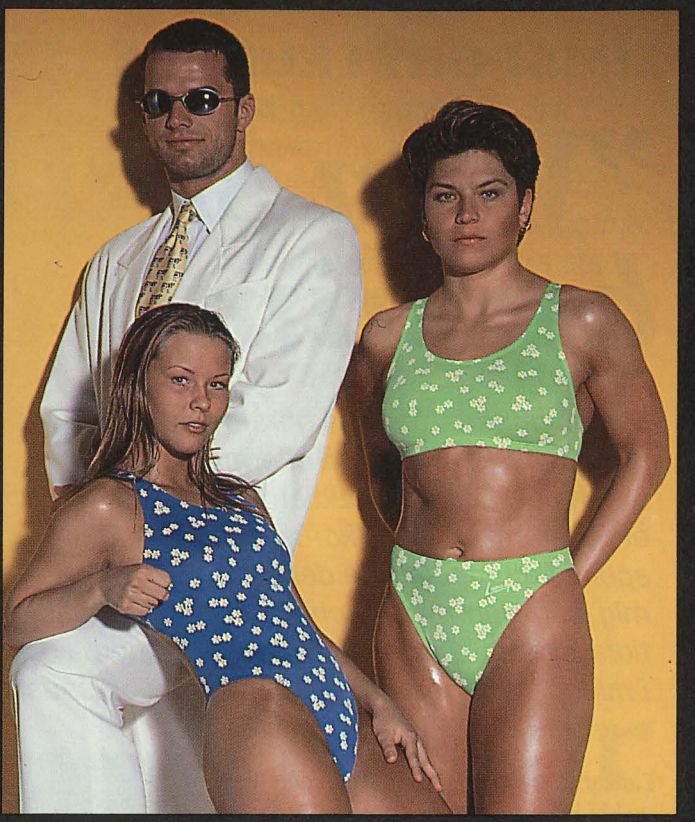
SPEEDO

presenterade under mars sin nya racerbaddräkt, Aquablade. Tillverkad av två olika material i en kombination som innebär ökad snabbhet för simmaren. Flera svenska simmare har provat dräkten. Störst uppmärksamhet gjorde Linda Olofsson vid Grand Prix 4 i Göteborg. I slutet av juli kommer dräkten att finnas ute i handeln. Enligt Speedo ökar dräkten simmarens snabbhet med åtta procent jämfört med andra baddräkter. Här ett provb på hur Aquablade ser ut för henne och honom. Dessutom har Speedo ett brett sortiment för bad- och strandliv.



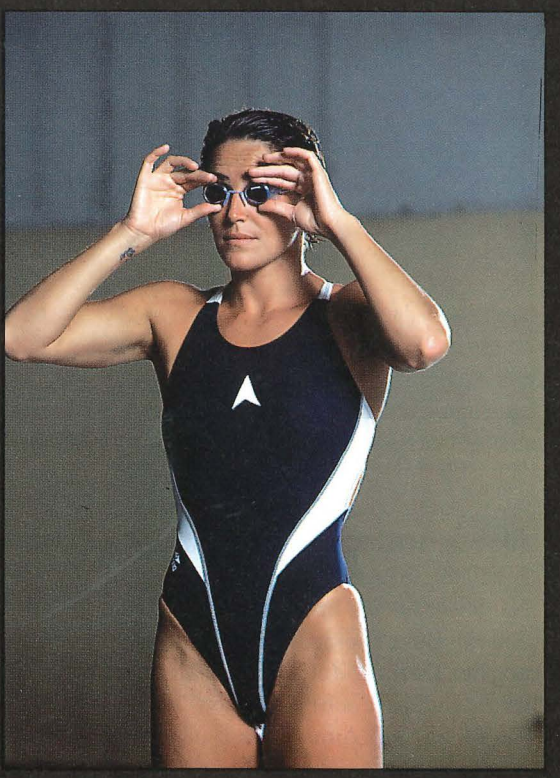
SOLAR

satsar i år på bland andra blommiga mönster i läckra kombinationer. Solar, som är en välkänd tävlingsdräkt, har länge haft ett brett fashion-sortiment som synts på beacherna från Haparanda till Kanarieöarna och från Florida till Fjärran östern. Det lär inte bli någon skillnad i sommar.



LANE 4

presenterar ett nytt, fräscht som-marmode. Dräkten på bilden heter Midsommar och är full med fixerade majblommor. Bland flera andra nyheter från Lane 4 märks ett nytt, mjukt och superlätt material, Space, där den speciella känslan måste upplevas. Ny är också byxan Super T, med ben.



DIANA

det italienska märket är välkänt för sina snabba badkläder. Samtidigt har de haft en design som lockat. Nu presenteras den nya Teflon Sensitive. En dräkt som det känns som att surfa på vattnet i. Den torkar mycket snabbt och minskar vattenmotståndet. Den speciella ytbehandlingen ökar snabbheten i vattnet. Enligt tillverkaren kan man simma 50 meter utan att bli våt under badkläderna. Också en form av torrsim.

"Vem skall bestämma?"

Mina simmare försökte göra myteri idag, påskafton. När jag kom till träningen på eftermiddagen var alla simmarna redan där, stående med armarna i kors och försökte med ett bestämt unisont korus säga: "Idag tränar vi inte. Vi spelar vattenpolo!" På den minut det tog för mig att hämta mig från den mindre chocken och förvåningen hade ett tiotal simmare redan börjat dra upp linorna och några lyfte i målen. Vad gör man som tränare i en sådan situation?

Tankarna susade genom huvudet. Ett snabbt beslut måste tas. Å ena sidan kan jag gott förstå simmarna. Det har varit en jäkligt tuff vecka med höjdpunkten igår, långfredag, dom verkligen var lååång för simmarna då den innehöll 30x100, 2x3000 samt 1500 fjäril som avslutning. På tid.

De är helt slut, både fysiskt och mentalt och klarar inte mycket mer. I morse kl 07.00 ett litet nätt pass på 8500 och nu försöker de ta saken i egna händer. Några av dem har tårar i ögonen.

VEM SKALL BESTÄMMA?

Det är bra att de försöker själva att tänka och ta egna initiativ. Problemet är bara att ett skepp utan kapten kanske seglar bra men lätt styr vilse utan styrman.

Så ser jag mig själv som tränare. Mer som styrman än som kapten. Jag försöker även fostra mina simmare att bli så självständiga som möjligt. Demokrati i all ära men låter man simmarna ta över helt och hållet blir det lätt anarki eftersom de låter sina känslor och tillfällig utmattning påverka deras agerande.

Vad simmarna behöver är naturlig styrning med en balanserad träning.

Vad mina simmare inte visste denna dag var att jag hade planerat in ett lekpass med lagkapper och ett munkkalas efteråt. En planering som de nu höll på att förstöra. Nåja. Att ta tjuren vid hornen har aldrig varit något problem för mig. Men nu gällde det att göra det på ett sådant sätt att simmarna och jag mådde bra efteråt. En av simmarna fick läsa upp passet som jag redan skrivit - 2000 insimning, 100 frisim, 100 ben, 100 arm 100 drill, 100 fartlek och därefter lagkapper.

När jag sedan bar in ett trettiotal munkar och ett gäng chokladharar skämdes de nog lite. De förstod att jag visste att de var riktigt slutkörda och behövde ett "break". Tur för mig det. Annars kunde deras lilla myteri blivit ett riktigt problem.



Visst känns det litet kluvet ibland med egna simmare från Hamburg varvat med svenska OS-simmare. Men det är utvecklande.

NÅDDE INTE RIKTIGT FRAM

Var i Göteborg på GP-tävlingen för att försöka slå tre flugor i en smäll.

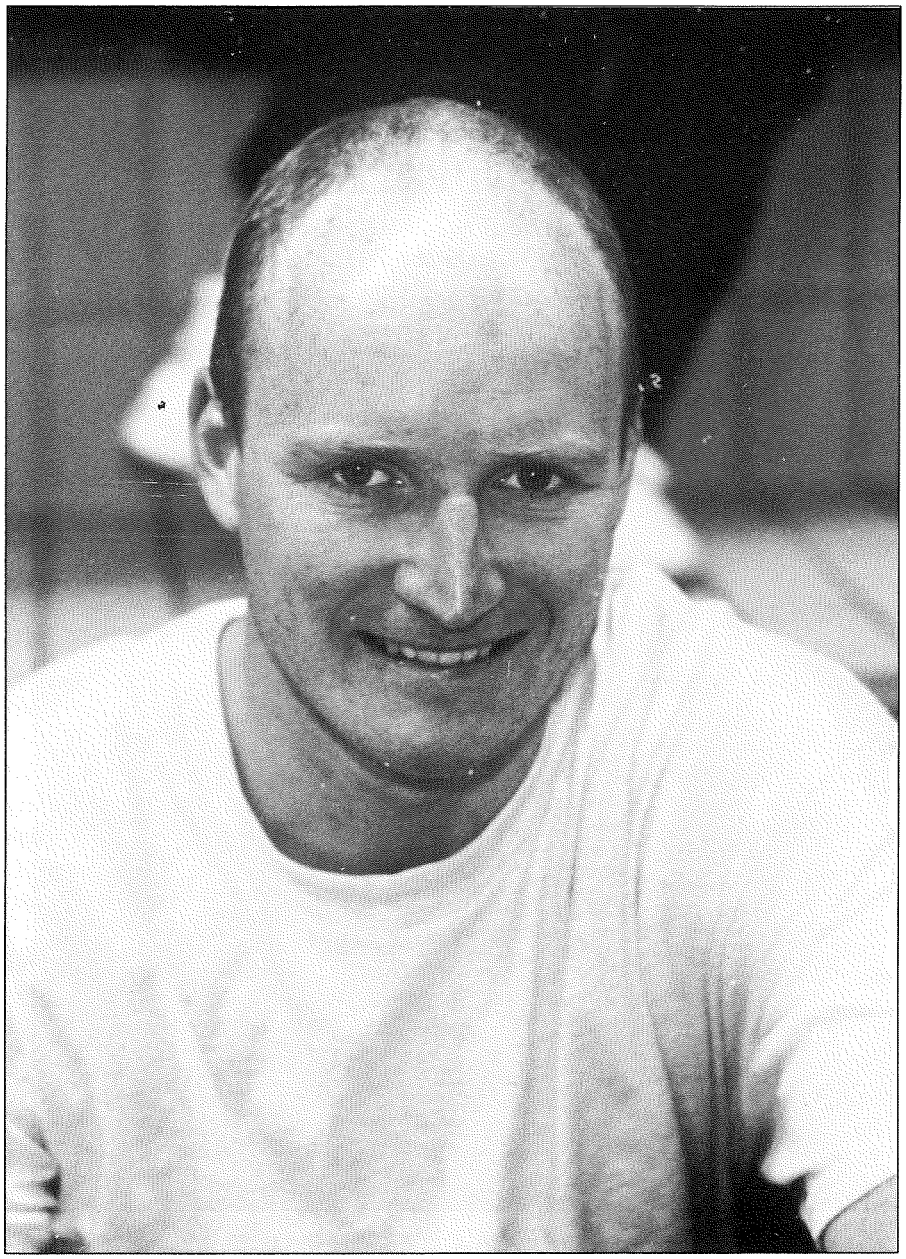
Testa mina simmare på långbana i hårdkörning. 2. Titta på och prata med de svenska frisimstjejerna som jag kommer att träna i sommar inför OS. 3. Simma Masters-SM i Uddevalla och slå världsrekordet på 100 m bröst.

Det blev bara två flugor och Magnus Fältman, Lidingö, fick slå det där gamla rekordet som Dr Gerd Bunger från Kiel hade. Nåja. Man kan inte vinna jämt men man kan ju försöka.

Och försökte gjorde många i Göteborg men få nådde ända fram. Mina Hamburgsimmare kommenterade spontant skillnaden på resultaten i Helsingborg, där vi också var med, på kort bana och nu i lång. Själv kändes det lite hårt att se hur långt från OS-tider de flesta simmarna var. Linda Olofsson och Spårvägensimmarna undantagna. Samtidigt gladdes jag över hur pass hyfsat hamburgarna tog sig fram i vattnet

Jag förmodar att flera svenska tränare känner så emellanåt. Det är inte schizofrent men ibland står man där som landslagstränare och gläds åt sina klubbsimmare framgångar men oroas över "sina" landslagssimmares resultat.

Idag är det inte så mycket som kan göras. I skrivande stund är landslagsgänget, det svenska, i Florida och tränar. Det är bara att hoppas att några av våra ess lyfter sig så som de gjort tidigare vid viktiga tävlingar. Vi vet sedan förut att svenska idrottare har en fantastiskt förmåga att vara bäst när det gäller. Det gäller bara för oss tränare och ledare att skapa de bästa förutsättningarna och miljön för dem så att de kan prestera sitt yttersta.



Earl McCarthy, irländare som tränar med tyskar i Hamburg för en svensk tränare. Snacka om mångfald. Klart bättre än enfald.

GÖR EN TRÄNARE!

När du läser detta befinner jag mig i Sierra Nevada på höghöjdsläger med ett par av mina bästa simmare. Vi åker dit i tre veckor för riktigt hård träning med tre simpass varje dag och styrketräning i en rytm av tre och en halv det vill säga tre dagar full träning, en halv dag träning och en halv dag ledigt non-stop fram till Tyska Mästerskapen.

Det är lite komplicerat med höghöjd och planeringen måste läggas upp minutiöst för att få ut det mesta och för att inte göra fel:

Ligga på en hög träningsdos före lägret. Första tre dagarna på lägret bara aerob träning. Sedan gå på med mer anaerob. Passa sig för överträning. Anpassningsperioden efter lägret. När man skall sätta in farten. Se till att man kommer ner på "sea-level" tre veckor innan mästerskapen o s v.

Men innan vi åker måste jag hinna göra färdigt en massa pappersarbete som träningsdokumentation från det här året, träningspass till resten av hemmagänget för tre veckor, utvärderingarna från våra laktattester m m.

Så därför slutar jag med orden:

"Talents are born. Champions are made. The coach doesn´t make the Champion. The Champion makes the Coach.

So swimmers of Sweden - Go out there and make some coaches."

Glen

Så här i Internetets och E-mailarnas tidevarv med multimedia, datorspel, paraboler, interaktiv video och allt annat elektroniskt vill vi bara ställa en enkel fråga. Ursprungligen kom frågan och svaret från den ärevördiga tidskriften Punch. Den tidningen går även att läsa till ärtsoppan. För övrigt har texten inte det minsta med simidrott att göra.

Vad är bok?

"BOK har inga sladdar eller elektroniska tillbehör. Den har inte heller några mekaniska delar som kan behöva ersättas eller repareras. Vem som helst kan använda BOK, även barn. BOK är uppbyggd av ett antal pappersark som kan uppgå till flera hundra om BOK innehåller ett längre kunskapsprogram. Varje pappersark meddelar fakta genom symboler som optiskt absorberas av tittaren för automatisk registrering i hjärnan. Genom att arkets båda sidor utnyttjas görs en ekonomisk besparing och nedbringas BOKs format. Inga knappar erfordras för att manövrera BOK, öppna den eller stänga den. BOK är billig i underhåll eftersom den inte innehåller batterier som behöver förnyas. BOK kan förvaras på praktiska hyllor och har många fördelar men praktiskt taget inga nackdelar."

Din kalender

Svenska Simförbundet

VM kalender 96-97



Erbjudandet gäller så länge lagret räcker.

Svenska Simförbundets **VM-KALENDER** med läckra bilder på landslagssimmare. De bästa du sett på länge. 16 uppslag, ett för varje månad ända fram till kortbane-VM i Göteborg, april 1997. Måttet är 328x455 mm.

Den är verkligen en prydnad för varje hem/kontor eller kansli. Pris endast 120 kr.

Är du prenumerant på Simsport köper du den för 96 kr. Värva en prenumerant och du får kalendern **GRATIS!** Och då bjuder vi på portot också!!

JA tack. Jag vill ha VM-kalendern.

- ☐ Jag är prenumerant på Simsport. 96: + porto och exp. avg 25:-
- ☐ Jag är inte prenumerant på Simsport. 120 :- + porto och exp.avg. 25:-
- ☐ Jag har värvat en prenumerant och får kalendern **GRATIS** när den nya prenumerationen har betalats. Vi bjuder på portot också.

Mitt Namn _____

Adress _____

Postadress _____ Tel _____

NY Pren. Namn _____

Adress _____

Postadress _____ Tel _____

Porto

eller faxa 031-22 32 34

Sim sport

Vingalandsgatan 8
417 63 Göteborg

Ett mycket bra läger

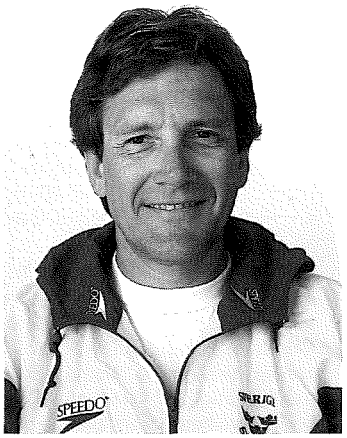
Chrunaks chrönika

Hemkommen från ett toppenläger i Florida, läser jag Simsport, bestämmer mig snabbt för att kommentera några inlägg.
Om jag räknas som ansvarig för landslaget, så ber jag att få deklarera, att jag inte har reviderat målsättningen "bättre än i Barcelona". Om någon annan ansvarig för landslaget har fört fram den åsikten, så beror det väl på att sågspånen sitter någon annanstans än i näsborrarna.
Vad det gäller landslagets kostprojekt, så har vi en uttalad målsättning att lära de aktiva att äta rätt. Inte att ersätta bra mat med kostförstärkning. Både simledare och aktiva tycker vi har nått en bra bit på den vägen.
Därmed har våra "formula 1 racers" också kommit en bra bit ifrån "dieseloljan".
En bra kost är en fin ingrediens, inte bara i idrottslivet, utan även i resten av livet.

För att återgå till landslagets Florida-läger.
Jag kan varmt rekommendera Pine Crest Swim Camp och Ronny Dee Motell.
Värdparet från Kanada var helt underbara människor.
Motellet rent och mysigt. På Pine Crest hade vi tillgång till 8 banor i 50:a och 8 banor i 25yards bassäng. Full tillgång till styrkehall samt, hör och häpna, egen nyckel till anläggningen.
Vi körde 20 pass på 12 dagar. Det simmades långt, det simmades fort, det slogs pers, det luktade sågspån om hela lägret.
När detta läses, så har säkert en del av lägerdeltagarna simmat fort vid GP i Uppsala och Falkenberg. Inställningen är det i varje fall inget fel på.

Vi hann inte bara med att simma. En del fick en fin lektion i tennis av ingen mindre än Jan-Erik Lundkvist, gammal Wimbledonmästare i dubbel och klassisk svensk Davis Cupare.
En himla trevlig kille, som med fru besökte vår träning och därmed spred lite guldglans från poolside.
Anders Holmertz som är duktig på tennis och som gärna spelar ofta, uttryckte sig så här efter en eftermiddag med proffset.
"Det jag har sysslat med tidigare har ju inte varit tennis."

På tal om Anders, han var helt grym i bassängen. Vad sägs om 8x400 med fallande start från 4.50 och den sista på 4.04. Eller tröskelfart på 57.5. Helt suveränt!
Linda drog några 50:or under 26. Mattias Ohlin persade på 100 fritt med 52.3. "Lyran" varvade loss några gånger så framtiden såg ljus ut, Walle är back in position, Louise drog fart som om det gällde Fångarna på Fortet, Mickan persade på det mesta.
Ja, det var ett mycket bra läger.
Som grädde på moset så lyckades undertecknad krossa Hasse "Berka" i två raka matcher i tennis. Men som den goda förloraren han är, så slog han inte sönder något på banan (det var för mycket folk).
Pär Gabrielsson debuterade i A-landslaget med en del mycket märkliga uttalande.
Bl.a. inledde han lägret med att tala om att han blev så lätt brun. Han avslutade lägret med att ha gett Rosa Pantern en människokropp.
På tal om märkliga uttalanden. Undertecknad som nu går under smeknamnet "Corn Flakes" tänker vänligt och bestämt avböja alla erbjudanden om deltagande i fråge-



leksprogram, i varje fall utanför hemmet.
Supersvararna är ett jättetrevligt program jag inte borde ha deltagit i.
Det är klart, jag kunde ju fått riktig frossa och svarat Flakes istället för korn.

Slutligen.

Patrick Ekvall, TV 4, är en trevlig prick, som hade en mycket uppskattad mediakurs för landslaget. Vi har mycket att lära, även om en del har kommit en bra bit på vägen.
Shuffle-board mästarna i Florida, Chrunak/Kaustinen tror på denna gren i framtidens OS. Lagom ansträngande med krav på stort finlir.
Louise Karlssons sambo, Patrick, omnämns så ofta på våra läger, att jag är övertygad om att jag av misstag kommer att skriva hans namn i en lagkappsuppställning.
Det är härligt att vara ung och kär.
Micke Rosén är simningens svar på Windows-95. En levande databas.

Sanka, do you feel olympian today?
Y´man. It´s close now, man!

Hans Chrunak

TRÄNA SIMMA SOLA

MÖLNDAL - ÅBY
SIMHALL

Träningsläger
nära Göteborg
50 meters bassäng

4 banor, 25 m + 6 banor, 50 m.
Styrketräning, Gräsytor, Gympasal,
Stugby, Lågprishotell, Restaurang.
Allt inom 150 meter.

Prisex. Bo 4 i en stuga.
Halvpension inkl. 2 träningspass.
Pris från 280:-

Bo i gympasal på egen madrass.
Helpension inkl. 2 träningspass.
Pris från 230:-

Vi skräddarsyr efter Era önskemål och behov.

Mölndal/Åby Simhall
Bokningar och förfrågningar 031-67 75 47,
0102 85 97 04

INBJUDAN

ÖPPNA SM I KONSTSIM

1996 års öppna SM i konstsim äger rum i Ludvika 31 maj - 2 juni.

Anmälningstiden utgår fredagen den 17 maj och efteranmälningstiden utgår onsdagen den 29 maj kl 12.00.

Separat inbjudan utsändes till konstsimklubbarna.

Kansliet

INBJUDAN

TILL SM/JSM I SIMHOPP

1996 års SM/JSM utomhus i svikthopp 1 m och 3 m samt höga hopp äger rum i Uppsala den 5-7 juli.

Anmälningstiden utgår fredagen den 21 juni och efteranmälningstiden utgår onsdagen den 3 juli kl 12.00.

Separat inbjudan utsändes till hoppklubbarna.

Kansliet

FÖRENINGSBYTEN

Namn	*Klubb*	*Ny klubb*	*Tävl.klar*
Johanna Paulsson	Uddevalla SF	Skäret SS	960403
Madeleine Pettersson	Gävle SS	Harnäs-Skutskär SS	960412
Marcus Andersson	Katrineholms SS	Norrköpings KK	960417
Ann Listerud	SS Delfin	S 71	960421
Maria Lindeborg	Söderhamns SS	Väsby SS	960429
Louise Hallqvist	Väsby SS	Märsta SS	960425

Simakademin i Kristianstad

Nu finns ett högskolealternativ för simmare även i Kristianstad. Det är Högskolan och Kristianstads SLS som tillsammans hittat en lösning under beteckningen Centrum för Simakademin. De erbjuder ungdomar som står i begrepp att välja framtid ett alternativ för att kombinera en elitsatsning i simning med en yrkesutbildning på högskolan i Kristianstad.
Högskolan vänder sig inte till simmarsverige för att rekrytera duktiga simmare till högskolans idrottsförening utan erbjuder studenter som är intresserade av simning ett bra alternativ.
Simakademin är heller ingen konkurrent till idrottshögskolan, utan ett alternativ för den som är intresserad av något av de utbildningsalternativ som finns i Kristianstad och vill kombinera en utbildning med simträning.
Simträningen sker i KSLS regi och där får simmaren de bästa möjligheterna att träna tillsammans med några av Sveriges bästa ungdomar, en utmärkt sparring för båda parter, under ledning av erfarna tränare.
Intresserade kan ta kontakt med:
Jan-Åke Wendel, KSLS, tel 044-21 75 02 eller
Claes I Helgesson, rektor högskolan Kristianstad,
tel 044-20 30 00.

Europeiska Simförbundet, LEN, meddelar:

SPANSKA SIMFÖRBUNDET
har informerat LEN om att Diving Grand Prix, "Ciudad de Barcelona", arrangeras i Madrid 12-14 juli i stället för i Barcelona.

EJM-96
i Köpenhamn den 8-11 augusti hade till slutet av februari fått anmälningar från 40 nationer och 787 deltagare i simning och simhopp.

KORTBANE-EM
som skall simmas i Rostock, Tyskland, 13-15 december 1996 kommer att ha de högsta prispengar hittills vid ett LEN-arrangemang. Mästerskapet har underrubriken ADIDAS European Sprints & Short Course Championships.

TV - LEN - EBU
Samarbetet mellan Europeiska Simförbundet, LEN och EBU, European Broadcasting Union, (Samarbetsorgan för europeiska TV-bolag oftast nationella) har utvecklats mycket positivt de senaste åren enligt LEN. Vid senaste EM i Wien i augusti förra året svarade Österrikes TV, ORF, för en TV-signal under tio dagar med försök, semifinaler och finaler i samtliga discipliner. 22 europeiska TV-stationer sände vidare och genom Eurosport fick 34 nationer möjlighet att se EM.
LEN och deras marknadsbolag IMG har gjort en undersökning för att få reda på hur mycket de olika nationerna sände av EM i respektive land.

Här följer ett utdrag:
Belgien - 17 minuter
Cypern - 21 timmar, 35 minuter
Danmark - 9 tim, 45 min
Finland - 6 tim, 40 min
Tyskland - 8 tim, 11 min
Holland - 9 tim, 19 min
Ungern - 7 tim, 42 min
Italien - 13 tim, 24 min
Norge - 25 min
Spanien - 9 tim, 18 min
Slovenien - 7 tim, 44 min
Eurosport - 40 tim, 25 min
Sverige - Finns inte med i undersökningen

EM-97
Europamästerskapen i simning, simhopp, konstsim, vattenpolo och långdistans i Sevilla 1997 kommer att arrangeras från torsdagen 14 augusti till och med söndag 24 augusti.
EM inleds med simhopp och konstsim. Sedan följer polo och simning. Långdistansen simmas i en roddstadion i floden Guadalquivir.
Huvudarena för simningen, konstsimmet och två kvällsmatcher i polo blir San Pablo Sports Complex. En ny hoppanläggning är under uppförande.

EJM-96

Förhandsnominerade simmare

Valter Magnusson, KSLS,	100 m fr, 100 m fj
Max von Bodungen, Malmö KK,	200 m fr
Anders Wallin, Katrineholms SK,	200 m br
Micke Jacobsson, Täby Sim,	200 m IM, 400 m IM
Mats Forslund, Täby Sim, lag	100 m fr, 200 m fr
Emma Pålsson, Trelleborgs SS,	100 m fr

Simmare till tävling och läger i Lissabon, 10-17 maj
Emma Pålsson, Trelleborgs SS
Linda Almgren, Trelleborgs SS
Charlotte Svensson, SK Lödde
Emely Zakrisson, Väsby SS
Valter Magnusson, KSLS
Max von Bodungen, Malmö KK
Magnus Fredriksson, Norrköpings KK
Anders Wallin, Katrineholms SK
Mats Forslund, Täby Sim
Micke Jacobsson, Täby Sim
Henrik Norén, Karlstads SS
Erik la Fleur, SK Poseidon
Tränare: Anne Forsell,
Ulrika Sandmark.

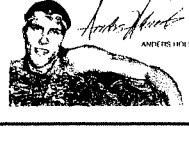
OS-POLO

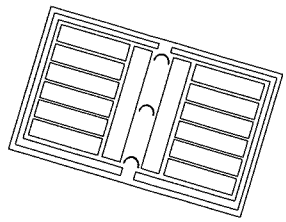
Efter kvalspel i Berlin 10-18 februari blev de sista sex lagen klara för OS-spel i Atlanta. Efter förra årets världscup var Ungern, Italien, Ryssland, Spanien och Kroatien tillsammans med värdlandet USA klara för OS. De sex nya lagen är Jugoslavien, Grekland, Nederländerna, Ukraina, Tyskland och Rumänien.
OS-grupperna lottades omedelbart efter sista match i Berlin och får följande utseende.
Grupp A: Ungern, Ryssland, Spanien, Jugoslavien, Nederländerna, Tyskland.
Grupp B: Italien, USA, Kroatien, Grekland, Ukraina, Rumänien.
Läge således för en ny final mellan Ungern och Italien.

FINA DOPINGBESLUT

Nu har Internationella Simförbundet, FINA, beslutat om åtgärder till den senaste tidens dopingfall i simningen. Australiens Samantha Riley, som testades positiv vid VM i Rio i december fick en stark varning då det påträffade preparatet inte gett henne några fördelar i simningen och ett annat beslut och straff än en varning inte står i proportion till hennes brott.
Hennes tränare, Scott Volkers, som försåg henne med tabletten som gjorde hennes test positivt, avstängs från alla simaktiviteter i två år från 1 december 1995.

Idrottens egen Högsta domstol, "The Court of Arbitration for Sport, med bland andra svensken Gunnar Werner, har beslutat att häva FINAs beslut om avstängning av Finlands Petteri Lehtinen, som vid en "flygande kontroll" förra året inte meddelat vilka mediciner han använde.

HJÄLP BARN MED CANCER

ANDERS HOLMERTZ
Anders Holmertz är en av Sveriges främsta tävlingssimmare, med OS-silver, EM-guld och världsrekord på 400 m fritim. Han känner starkt för de barn som på grund av cancer inte kan ägna sig åt idrott och uppleva den gemenskap som t.ex. simningen ger. Därför stödjer han Barncancerfonden, som informerar om sjukdomarna och bidrar med insatser till forskningen. Gör det du också. Hjälp oss hjälpa.
POSTGIRO 90 20 90-0
STÖD BARNCANCERFONDEN



DAGBOKEN

MAJ

Simning
4-5 Vår-Simiaden, regions, (25 m)
4-5 Mitt-i-prick, S, J, U, (25 m), Eksjö
4-5 Grand Prix 6, (50 m), Jönköping
6 Simcentramatchen, (25 m), Klippan
11 Knallesimmet, (25 m), Borås, (Elfsborg)
11 Jämt-Glass Cup, J, U, (25 m), Brunflo
11-12 Wadköpingsdoppet, S, (50 m), Örebro
11-12 Meeting Lisboa, J-landslag, (50 m), Lissabon, POR
12 Skandiacupen, (25 m), Uddevalla, (Skäret)
12 SIK-leken, S, J, U, (25 m), Holmsund
12 Harnäs 100, S, J, U, (25 m), Gävle, (HSS)
16 Majplurret, U, (25 m), Avesta
16-19 Int. tävlingar, U-landslag, (50 m), Espoo, FIN
17-19 Ullbergstrofén, (25 m), Göteborg, (G-Sim)
18-19 Lilla Hammarslaget, S, J, U, (25 m), Nordmaling
18-19 Deje Cup, S, J, U, (25 m), Deje
24-26 Swim Meet, S, J, U, (50 m), Burlöv
25 Lilla VM, S, J, U, (25 m), Karlstad
25-26 Arena Cup, (50 m), Mölndal
25-26 Mare Nostrum 1, OS-kval, (50 m), Monte Carlo, MON
25-26 Fjällräven Cup, S, J, U, Örnsköldsvik.
25-27 Neptuniaden, Stockholm, (Neptun)
31-1 Mare Nostrum 2, OS-kval, (50 m), Canet, FRA

Simhopp
2-5 Dive Canada, Montreal, CAN
4-5 Regionsfinaler, C-D klass
4-5 Diving Fish Cup, S, age-group, Hirsthals, DEN
9-12 Int. hopptävlingar, Fort Lauderdale, USA
16-19 Trofeo de Clavados, MEX
17-19 Sum-hopp
24-26 Grand Prix du Muguet, S, age-group, Strasbourg, FRA
24-27 Anker Cup, S, ag-group, Hamar, NOR
31-2 SwAGI, A+B+C, Jönköping
31-2 Trofeo Communidad, S, Madrid, ESP

Konstsim
2-5 Europa Cup B, S, Odense, DEN
16-18 Int. ungdomstävlingar, J, Düsseldorf, GER
30-2 SM öppet, S, Ludvika

Vattenpolo
3-5 6-Nationers, damer, Pilzen, CZE
3-5 SM semifinaler, herrar
6-9 Samträning med Malta, Stockholm
8-12 EJM-kval
10-12 4-Nationers, Stockholm
11-12 Semifinaler, damer
25-27 SM-final, damer och herrar

Masters
4 Int Masters Meeting, (50 m), Freiburg, GER
20-21 Czech Open Masters Swim Champs, (50 m), Zlin, CZE
25-26 Gran Canaria Master Cup, (50 m), Las Palmas, ESP

Utbildning
10-12 Datakurs, RF, medlem-simmodul, Lidingö
11-12 Simidrott grund, kurslärarutbildning, Lidingö
17-19 Simhopp, Domarclinic

JUNI

Simning
1-2 Flibyter Cup, S, U, (50 m), Linköping
1-2 Laxaleken, S, J, U, (50 m), Halmstad
1-2 Wella Cup, Täby
1-2 Examensimmet, S, J, U, (25 m), Hallsberg
1-2 Skagerak Runt, (25 m), Uddevalla, (Simreg. Väst)
1-2 Risösim, S, J, U, (50 m), Sollefteå
4-6 Mare Nostrum 3, (50 m), Barcelona, ESP
8-9 Skogaholmsdoppet, S, J, U, (50 m), Eskilstuna, (ESS)
8-9 Citadellsim, S, J, U, (50 m), Landskrona
8-9 2000-iaden, J, U, (25 m), Ludvika
8-9 Uggledoppet, S, J, U, (25 m), Perstorp
9 Viking Cup, Vallentu
9 Kanalen Sprint, S, J, U, (50 m), Hallstahammar
9 Byske Havs Cup, S, J, U, Byske
14-16 DM/JDM, (50 m), Rekommendation
15-16 Sparbankens Ålasim, S, U, (50 m), Åhus
15-16 Speedo Cup, (50 m), Mariestad
15-16 Färsingadoppet, J, U, (50 m), Sjöbo
26-30 Ute-SM/JSM, EJM-kval, (50 m), Uppsala
29-30 Sommarland Cup, Skara

Simhopp
5-6 Diving Grand Prix, Rom, ITA
9-13 Mullsjöläger
14-16 8-Nationers, Age group A+B, Waldkreiburg, GER
21-23 Junior- och ungdomstävling, A+B+C, Graz, AUT
28-30 Athens Diving Meeting, S, Aten, GRE

Konstsim
27-29 SOC, S, Helsingfors, FIN
28-30 Roma Sincro, S, Rom, ITA

Vattenpolo
31/5-9 B-EM, herrar, Malta, MAL
13-15 5-Nationers, damer, Sheffield, GBR

Masters
1-2 Masters Citta de Castello, (50 m) Citta de Castello, ITA

Utbildning
17-20 Konstsim, instruktörskurs steg 1+2, Ludvika

JULI

Simning
3-5 Stockholm Summer Games, (50 m), Stockholm, (SPIF)
5-7 Bockstensdoppet, S, J, U, (50 m), Varberg
6-7 Ungdoms-SM, äldre, (50 m), Sjöbo
6-7 Ungdoms-SM, yngre, (50 m), Göteborg, (G-Sim)
21-26 OS, (50 m), Atlanta, USA

Simhopp
1-3 Nagy Karoly Memorial Grand Prix, Budapest, HUN
5-7 SM/JSM, 1m, 3 m, höga, Uppsala
5-7 Volksbank Diving Grand Prix, S, Wien, AUT
19-21 Torneo Int Ciudad, A+B+C, Barcelona, ESP
26-2 OS, Atlanta, USA

Konstsim
4-7 Swiss Open Championships, S, Schweiz, SUI
11-14 EJM, J, Israel, ISR
19-4 OS, S, Atlanta, USA

Vattenpolo
3-7 B-EM, damer, Lissabon, POR

Masters
27-28 Open Spanish Championships, (50 m), Madrid, ESP

Utbildning
9-11 Simhopp, tränarclinic

AUGUSTI

Simning
8-11 EJM, (50 m), Köpenhamn, DEN
18 Gästabudssimmet, S, J, U, (50 m), Nyköping
18 Augusti 25:an, S, J, U, Hörnefors
24-25 McDonalds Cup, dam 10-manna, (25 m) Sundbyberg
24-25 Göinge plumset, S, J, U, 25 m, Broby
31 Sparbankssimmet, S, J, U, (25 m), Markaryd

Simhopp
3-7 Miniläger, Tollered
8-11 EJM, A+B, Köpenhamn, DEN
10-17 Stockholm Water Festival

Vattenpolo
17-25 EJM, Istanbul, TUR

Masters
15-17 Västerås Master Games, (50 m), Västerås

Utbildning
23-25 Simning elit, SK Tränarkurs
31-1 Motion, vattenworkout instruktör grund

Utgivning -96
Nr 6/7 v 23 10 v 42
8 v 34 11 v 47
9 v 37 12 v 51

Manusstopp
För nr 8
är 15/7
för nr 9 är 5/8

Pren. priser -96
1 år 260:-
2 år 470:-
3 år 670:-
Norden 375:-
Övrigt utland 550:-
Tel 031-22 56 20 kl. 10-12


ARENA
the world of
SPRING & SUMMER 96
arena®
SPORTVERKET AB, BOX 6011, 127 06 HÄGERSTEN, TEL.08-603 10 90, FAX 08-603 11 90