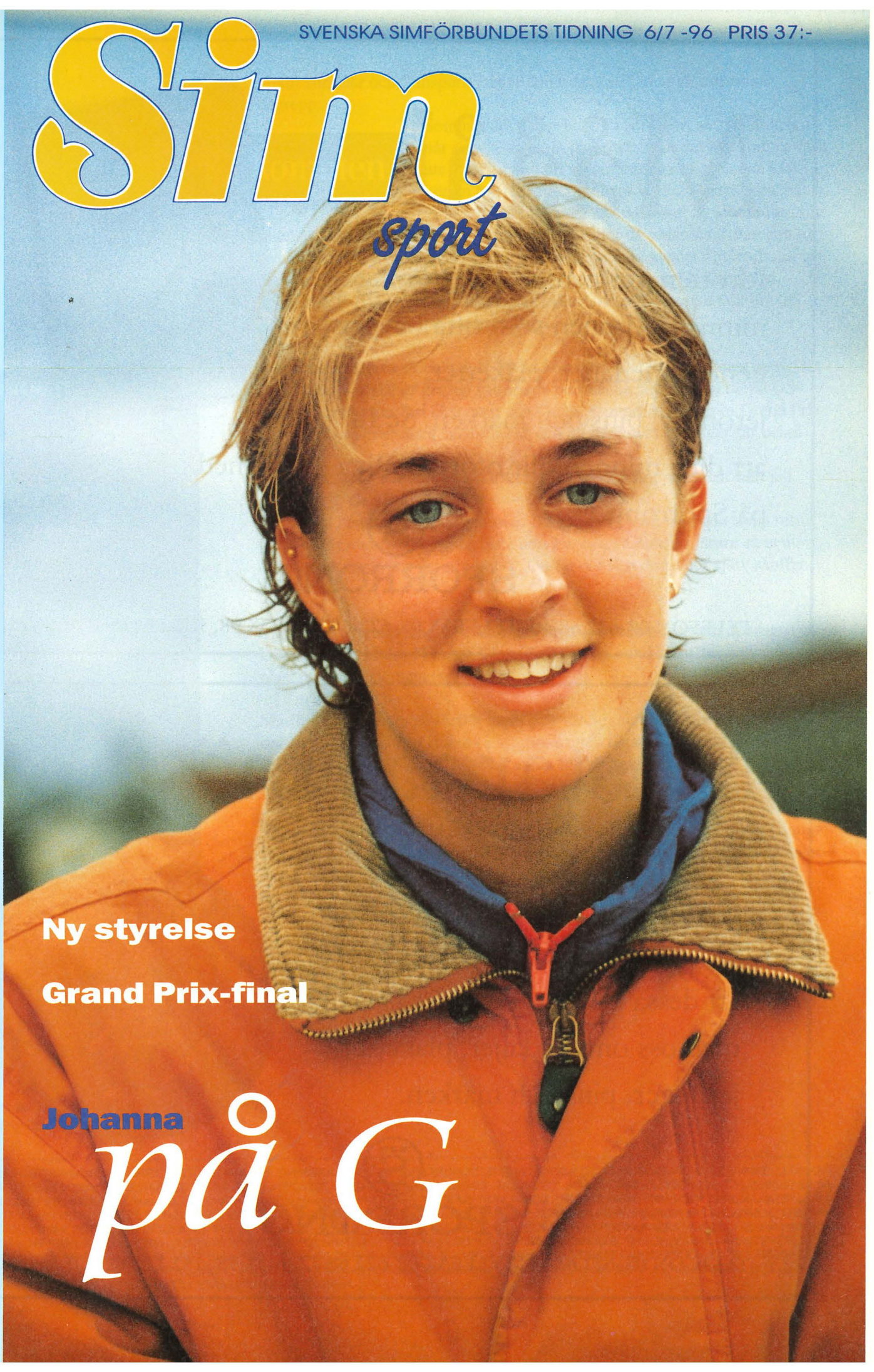
SVENSKA SIMFÖRBUNDETS TIDNING 6/7 -96 PRIS 37:-

Sim sport

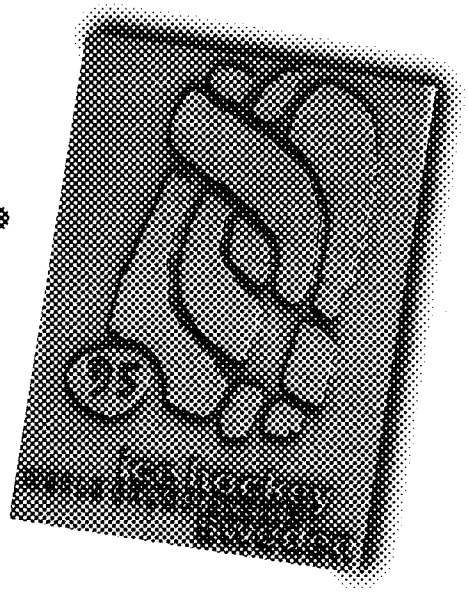


Ny styrelse

Grand Prix-final

Johanna på G

Mååål...



Idrotten ger många oförglömliga minnen. Minnen som ofta bevaras genom medaljer, plaketter, jetonger, pins och märken. Se till att dina minnen blir oförglömliga – tala med oss på Sporrong.

SPORRONG

TELEFON 08-622 68 40, TELEFAX 08-622 66 72, BOX 98, 182 11 DANDERYD

Mästarnas mästare

Frank Andersson och många, många andra har gett oss oförglömliga minnen.Sporrong ser till att dessa minnen bevaras. Tala med oss om medaljer, plaketter, jetonger, pins och märken.



SPORRONG

TELEFON 08-622 68 40, TELEFAX 08-622 66 72, BOX 98, 182 11 DANDERYD

... till sommar och Simsport. Det är den tiden nu. Tid är ett intressant begrepp.

Välkommen..

Som när det gäller att göra Simsport så att tidningen når sina läsare som planerat. Skall det här numret vara ute i början av juni så kan inte ens vi göra den klar i början av juni. Det tar några veckor. Därför drabbas vi liksom de flesta månadstidningar av att det inträffar saker som vi skulle vilja ha med men som händer då vi lämnat tidningen till tryck. Som OS-kval och alla andra stortävlingar som avgörs i månadsskiftet maj-juni. Men håll ut. Simsport kommer igen. Och igen. Med sim-SM, hopp-SM, B-EM i polo och alla andra mäs-terskap för att inte tala om OS. Passa på och njut av sommaren så länge.

Du kan också ägna en del tid åt denna Simsport. Det där med tider igen. Om talesättet att ett dåligt genrep ger en bra premiär så simmade aktuella OS-kandidater mycket fort i Monaco och Canet. Simmarnas svenska Grand Prix sammanfattas efter sista deltävlingen och ett par andra tävlingar får också plats.
Konstsimmarna har haft en del äventyr för sig och hopparna har haft sin Europacup. De något äldre har simmat SM i Masters.
En mängd resultat hittar du i mitten. Du kan själv vara med och tippa resultat i det här numret. Vi vet att Simsport har många duktiga läsare så ta nu chansen att tippa hur det går på OS. Du får också reda på hur själv skaffar en medalj.

Månadens överraskning fortsätter med nya överraskningar och de trogna krönikörerna, Malin Nilsson, Glen Christiansen och Hans Chrunak finns på plats med sina synpunkter.

Simförbundets årsmöte förflöt lugnt och värdigt och information gavs också om en ny mediakurs. Gå den så att simidrotten får välförtjänt utrymme i andra media än Simsport. Mycket annat matnyttigt hittar du på Simförbundets officiella sidor i slutet av tidningen.

Vi ses igen efter OS. Till dess. Skön sommar och du som skall tävla. Simma fort. Det är bara tio månader kvar till vårt eget VM i Göteborg. Ni andra kan redan nu beställa biljetter genom Simsport.

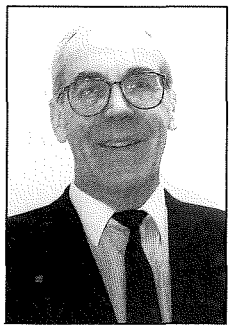
Lars-Åke Lindqvist
Redaktör

INNEHÅLL

SID 4 ledare
5-6 grand prix
8-9 konstsim
10-13 simnyheter
14 mån. överraskning
15 med malin..
17-20 resultat
22 årsmötet
26-27 simsport i europa
28 chrunaks krönika
30-31 officiellt
32 media 1
34 dagboken

Omslaget: Johanna Sjöberg, Helsingborg,
Foto: Lars-Åke Lindqvist

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.



Ytterligare skärpning -
För rent spel

Svensk simidrott har fått ett förhöjt massmedialt värde. Den fokusering och lansering som gjorts av Linda Olofsson, har kommit hela den svenska simidrotten till del. Hennes namn och bild har på ett påtagligt sätt kommit in i svenska hem, med en positiv rubrik och med många beundrande ord från annars ointresserade journalister. Många faktorer har bidragit till att Linda på detta sätt blivit ett ansikte för svensk simning. Inte minst hennes personlighet och inställning till simning och tävling har bidragit till det ökade intresset för människorna bakom prestationerna.
Bättre förebild kan våra unga simmare inte ha.

Vad Linda bidragit till kan på olika områden ytterligare stärkas. Svensk simning har i många år arbetat för en "ren" idrott och för omvärlden tydligt talat om detta. Aktuella undersökningar i Sverige visar på att simmare är de idrottare som minst av alla använder eller har kontakt med tobak och alkohol.
Sedan många år sänder aldrig Simförbundet ett lag till OS, VM eller EM, som inte är dopingtestat före avresan. De aktiva har fått information och kunskap om detta område på olika sätt. Trots det kan vi aldrig gå säkra för olycksfall i arbetet.
Fel medicinering eller rena misstag kan på en kort stund förstöra vad åratals arbete byggt upp. Därför måste diskussionen om doping, rent spel och etiska frågor av olika karaktär hållas levande på alla nivåer inom vår rörelse. Vid Simförbundets årsmöte i april 1996 kom detta upp under den framtidsdiskussion som hade rubriken "Simidrotten vill" och som till stor del bygger på enkätsvaren från SDF och 20-bästa klubbarna.
Där framgår att många anser att detta ämne hela tiden måste hållas aktuellt inte minst ute i föreningarna. "Klubbledningar och föräldrar måste utbildas! Landslagets kostprojekt borde kanaliseras ut i klubbarna! Mer information om idrottsanorexia! Arbeta aktivt mot snusningen!" är några av enkätsvaren.

När det gäller doping är många nöjda med det arbete som hittills har gjorts. De synpunkter som framfördes rörde mycket våra internationella förbund, FINA och LEN. Större påverkan och starkare agerande efterlystes här.
Givetvis beror en del av detta på den senaste tidens mycket underliga dopingaffärer i Australien, Kina och USA. Den australiska simmerskan Samantha Riley ertappades med ett positivt dopingprov men fick endast en varning av FINA. I USA fastställde en domstol att Jessica Foschi, 15 år, var "oskyldig och utan skuld", liksom att hennes föräldrar och tränare inte visste om vad som orsakat det positiva resultatet på "steroid mesterolone". Foschi kunde utan uppehåll tävla vidare.
Allt detta verkar för en utomstående ledare som mycket förvånansvärt. Att två simmare varit helt omedvetna om att de fått i sig precis de medel som skulle kunna hjälpa dem att bli bättre. Och att FINA inte följer sina regler med avstängning utan endast varnar den ena simmaren. Vad man gör med Foschi är idag oklart. USA:s ordförande, Carol Zaleski, tror helt cyniskt att FINA inte bryr sig om detta fall eftersom Foschi inte lyckades kvala in till OS i Atlanta.
Som om nu detta skulle ha något med saken att göra!

Nej - nog behövs en etikdiskussion inom svensk simning och då främst på klubbplanet. Vi måste veta vilka risker våra simmare utsätts för liksom vi måste ifrågasätta de beslut och åtgärder vi ledare tar.
Årsmötet var startpunkten - låt nu diskussionen vara levande under fortsättningen av året.

Lars Edstedt
ledamot Svenska Simförbundets styrelse

GP-FINAL med säkra kort

Efter de sex deltävlingarna i simmarnas Grand Pris var det få överraskningar bland segrarna i de olika kategorierna. Finalerna i Falkenberg bjöd dock på en del spännande uppgörelser. In i det sista var det i några grenar ovisst om vart Simkommitténs prispengar skulle hamna. I herrarnas bröstsim skilde bara en poäng mellan segrande Jens Johansson, Sundsvall och tvåan Fredrik Rosenholm, Spårvägen. Patrik Isaksson, Västerås SS, var bara en poäng bakom Fredrik. Stor överraskning finaldagarna var Johanns Sjöberg, Helsingborg, som efter en tids sjukdom nu var tillbaka och simmade fort. Hon vann damernas fjäril med fyra poäng till godo på tvåan Malin Svahnström, Väsby.

Resultatmässigt under andra halvan av Grand Prix är det främst Linda Olofsson, Södertälje och Anders Holmertz, Spårvägen, som varit mest framgångsrika. Men då alla andra ställde upp med samma förutsättningar, hårdtränade, var det kampen om poäng och slutseger i Grand Prix som gällde.

Något som simmarna också verkade trivas med.

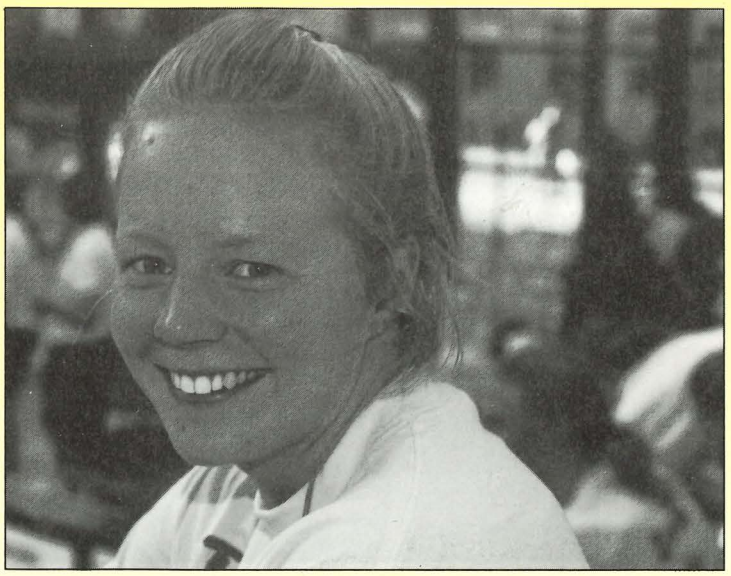
För de flesta verkade det tungt att redan i mars simma fort i lång bassäng. Men som en repetition inför OS-kvalen var de tre sista GP-tävlingarna i lång bassäng säkert alldeles utmärkta. Ett svenskt Grand Prix är en bra idé med prispengar som morot och som avslutning på innesäsongen. När så nya arrangörer får chansen som i Falkenberg blir det ännu bättre. Hallands Simförbund och Falkenbergs SS antog också utmaningen och bjöd på bra tävlingar. Att tidtagarfunktionärerna vid varje 50 meters-lopp fick dra iväg med sladdar och allt störde inte nämvärt. Kändes bara som en extra krydda i en trevlig GP-avslutning. (Kategorisegrare se resultatbilagan)



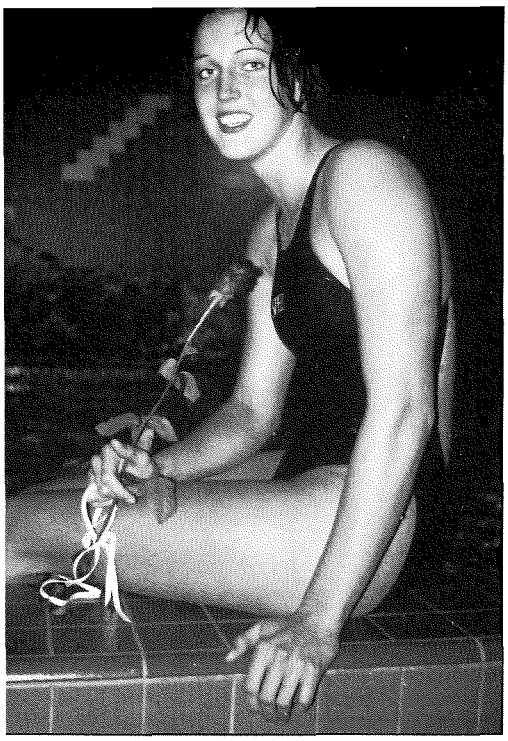
Johanna Sjöberg, Helsingborg, kom starkt tillbaka efter en tids sjukdom och vann fjärilskategorin. Hon simmade första deltävlingen i Helsingborg i höstas och var sedan borta de tre kommande. I Uppsala och Falkenberg tog hon 40 poäng. Dessutom simmade hon på bra tider.



Det var spännande i bröstsim inför sista deltävlingen. Mellan de tre främsta skilde bara en poäng. Jens Johansson, Sundsvall, lyckades hålla undan och blev slutsegrare med 70, en poäng före Fredrik Rosenholm, Spårvägen och Patrik Isaksson, Västerås, en poäng bakom Fredrik. Foto: Thommy Nyhlén, Bildbyrån.



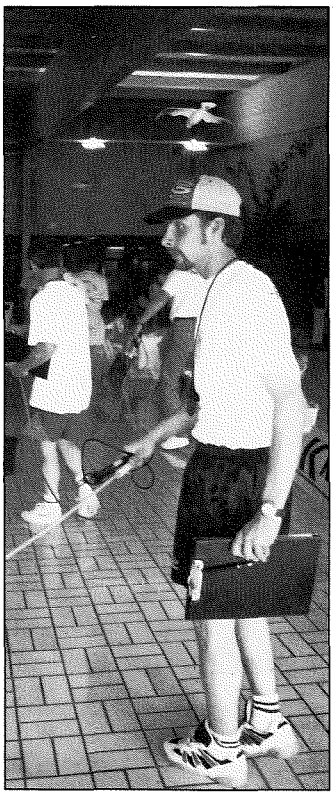
Linda Olofsson, Södertälje, var inte med i finalen då hon redan var klar segrare i frisim sprint. I Sundsvall, Malmö, Göteborg och Uppsala blev det full pott och Linda var nio poäng före tvåan Louise Jöhncke.



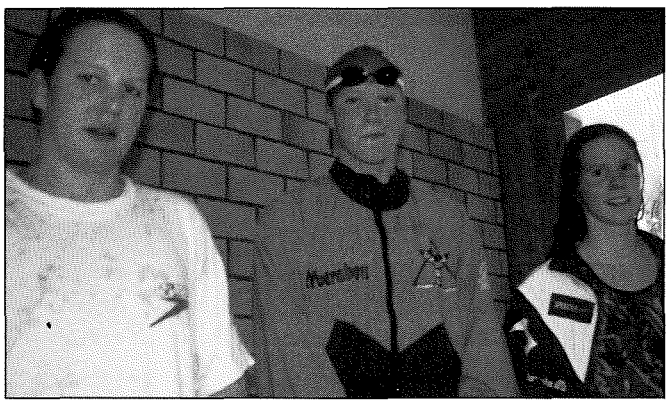
Therese Alshammar, Helsingborg, vann ryggsimmet. Hon simmade alla deltävlingarna med en fantastisk poängsvit; 20 - 20 - 17 - 20 - 20- 20. Totalt 80 poäng då den sämsta poängen tas bort och sex poäng före tvåan Camilla Johansson, Växjö.



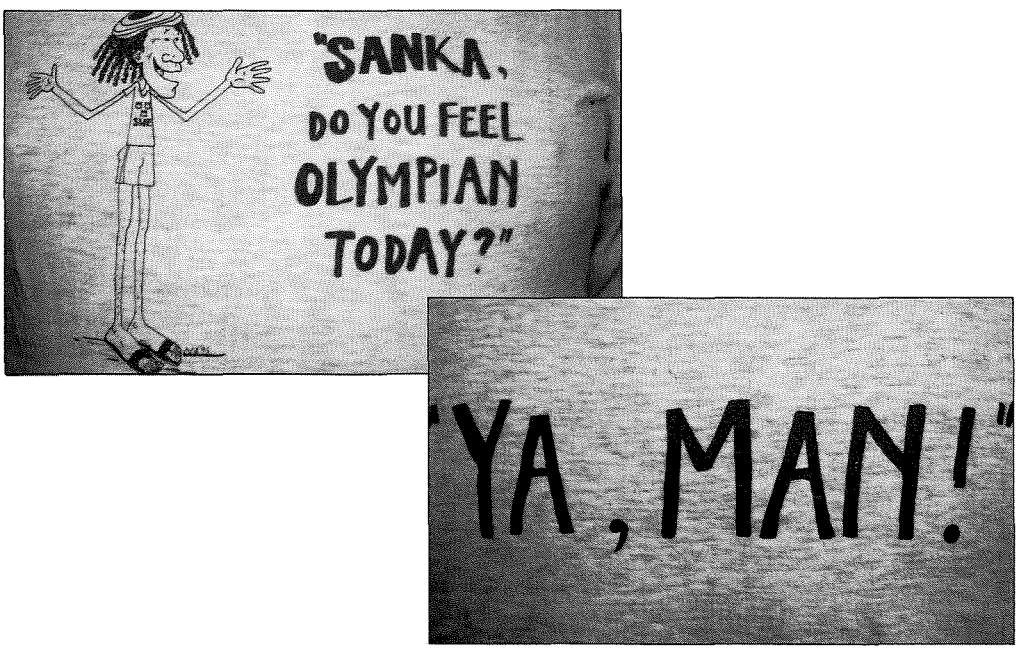
De fyras gäng, Lena Eriksson, Spårvägen, Maria Östling, SS Mora, Emma Igelström, Helsingborg och Hanna Jaltner, Växjö, följdes i stort sett åt under Grand Prix. Lena Eriksson var borta från Sundsvall och Malmö men tog full pott på de tre långbanetävlingarna. Hon vann sammanlagt, sju poäng före Maria Östling som var nio före Emma Igelström som var tre före Hanna Jaltner. Maria Östling var inte med i Falkenberg där Lena segrade före Emma och Hanna.



Hallands Simförbund och Falkenbergs SS bjöd på ett bra arrangemang. Så ingick en promenad för tidtagarna vid varje 50 metersgren för att komplettera utrustningen. Men det gick snabbt ändå och trevligt för simmarsverige att få stifta bekantskap med utsökta Klitterbadet.



Malin Svahnström, Väsby i mitten vann medleyn överlägset och ohotad. I Falkenberg vann hon 400 m medley före Linda Klingén, Varberg och Kristina Sherman, Skäret i Uddevalla.



SWIM SHOP

Adr. Box 25
680 60 Sysslebäck

Har du fått SWIM-SHOP katalogen 96 ?

64 färgsidor med all utrustning för simmare.

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

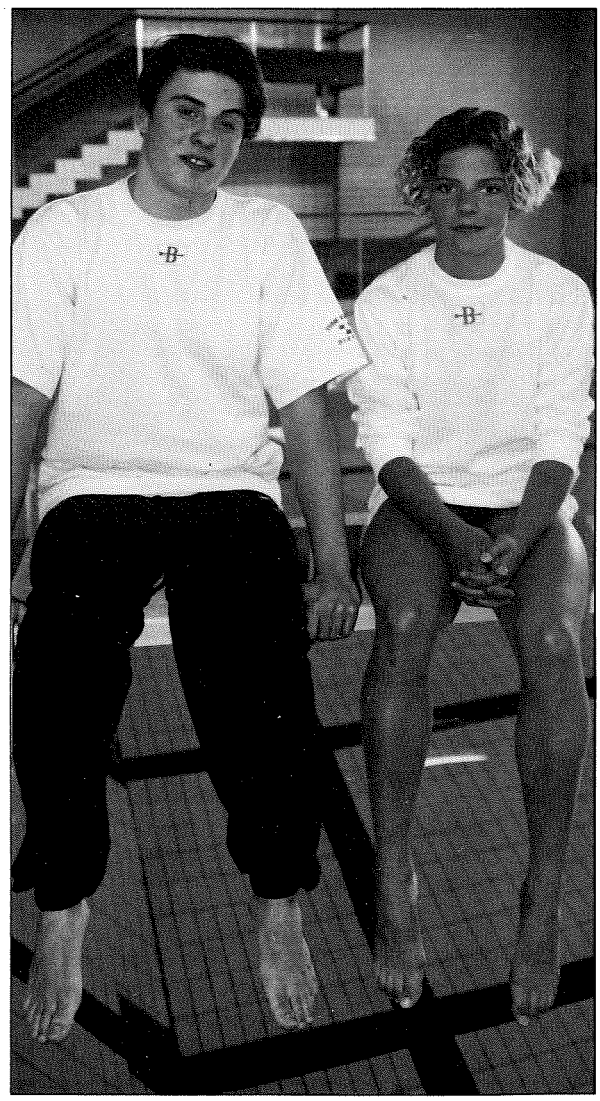
Swim Shop Telnr. 0560/14808

Fax nr. 0560/10515

Europacupen - Tre i semi

Simhopparnas europacup i Aachen var för många nationer en mycket viktig tävling, OS-året 1996. Det var en chans att kvala in till Atlanta. Detta gjorde att det var många deltagare och fina tävlingar. För svenskt vidkommande blev det fyra semifinalplatser.

I damernas höga hopp gick Maria Lund vidare och blev till slut tolva. Josefine Askagården var strax utanför semifinal efter ett missat hopp. Vann gjorde Timoshinina från Ryssland.
I Sautins frånvaro gick även herrarnas höga tävling till familjen Timoshinin. Vladimir gjorde en mycket bra tävling och sedan hemmahoppet Jan Hempel gjort en liten miss, blev det en säker seger. Jimmy Sjödin blev nia och John Johansson, som gjorde en av sina bästa internationella tävlingar, var på 13:e plats, 0,49 poäng från semifinal.
Jimmy tog sig till semifinal även på 3-meterssvikten där han slutade elva.
Damsvikten blev en spännande tillställning, där Anna Lindberg gick till semifinal. Hon hamnade i värsta tänkbara konkurrens med bl a ryska världsmästarinnan från 1994, Phakalina och de två tyskorna Lidner och Bockner. Efter en miss på två och en halv bakåt blev Anna fyra i sin semifinal och slutade sjua totalt. Phakalina vann.



Jimmy Sjödin och Anna Lindberg.
Foto: Björn Tilly, Bildbyrån.

VARFÖR SYNCRO?

Syncrohoppningen, där två hoppare hoppar samtidigt, samlade inte mer än halva antalet nationer. Fortfarande har jag svårt att förstå att det på allvar diskuteras om denna gren skall in på OS-programmet. Men tydligen har de höga potentaterna i LEN och FINA bestämt sig för detta.
Vad är då finessen med att hoppare skall se likadana ut, göra rörelserna så lika som möjligt, hoppa lika högt, snurra lika fort, ha samma nedslag? Dessutom skall man göra olika hopp samtidigt. Vad är det då för synkronisering?
Tjusningen med simhopp är ju att hoppare som ser olika ut, kan göra bra och vackra hopp utifrån sina egna förutsättningar.
Förändring för förändringens skull, eller?
Jag kan se en fördel. Det blir lättare att få med hoppare till OS om chans till åttonde plats gäller.

Jan-Erik Nilsson
Förbundskapten

Växjös konstsimflickor

provar nya träningsmetoder

Av Thomas Klüft

- Mina flickor måste träna mer för att utvecklas nationellt men framförallt för att nå en internationell nivå, säger Eva Svensson, konstsimmarnas förbundskapten och klubbtränare för Växjös konstsimmare.

Eva fortsätter:
- Självklart behöver vi få mer tid i vattnet men där får vi samsas med övriga simmare i klubben. Allmänheten skall ha sin tid och då är det svårt för oss konstsimmare att få mer simtid. På tävlingsbana, 30 m, får vi alltför sällan möjlighet att träna i Växjö simhall.

- Om vi ser oss omkring i konstsimsvärlden t ex i Kanada, Italien och Ryssland, så är oftast deras simmare bättre fysiskt tränade än de svenska. Varför?
- En förklaring är att de har möjlighet att träna mycket mer. Vi måste hitta en egen svensk modell, med mer träning, som passar våra förhållanden. Det är inte lätt för våra flickor som slutar skolan och börjar ett arbete, att få tid att kombinera detta arbete med sin träning. Vi har inte samma syn på att skapa ekonomiska resurser för våra elitidrottare som de har utomlands. I varje fall inte i en liten idrott som konstsim, säger Eva.



Linda Örtengren i bänktagen framför fr v Karolina Gustafson, Helene Bromander, Emma Iversson, Sofia Bastrup och Evelina Skjutare.

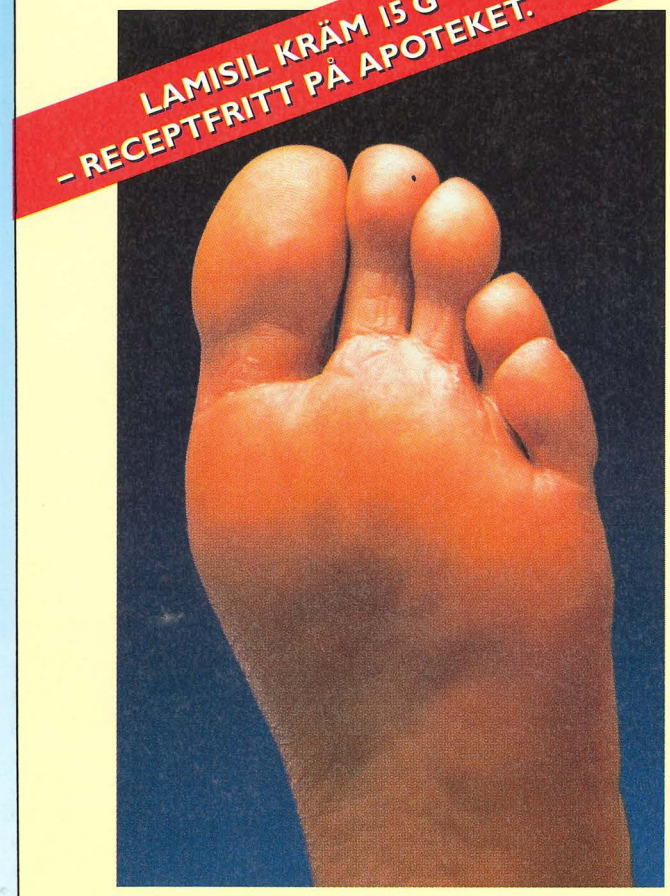
MER VARIATION

Eva Svensson vill nu utöka simmarnas träningsmängd med en mer varierad träning som inte kräver vatten i alla lägen.
- Klättring är en sport på frammarsch. Den passar säkert andra idrotter att kombinera sin träning med. Klättringen är spännande och utmanande. Den ger både statisk och dynamisk styrka samt en bra koordinationsträning. Klättringen har också den fördelen att den aktive kan sätta upp hur höga mål hon eller han vill klara och får en enkel feed-back över resultatet. Den som har lyckats nå sitt mål känner en omedelbar glädje och tillfredsställelse av resultatet. Klättringens fysiska och mentala delar har konstsimmarna säkert stor nytta av.

STRYKETRÄNING

- Vidare måste flickorna även i fortsättningen regelbundet träna styrka. Växjöflickorna tränar nu ofta styrka i olika redskap men kommer också att träna styrka med gummiband. Styrkemaskinerna ger

LAS OTC 96



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.

en viss styrka medan gummibandsstyrkan mer kan anpassas till olika övningar i konstsimmet. Sedan är gummibandsstyrkan snällare mot kroppen.

LÖPNING

- Måste inte konditionsträningen utökas?
- Växjöflickorna har börjat springa intervaller i vattnet. Detta med hjälp av en s k aquajogger, som fästs runt midjan men så fort våren har kommit skall de också ut i naturen och springa.

ÅTERHÄMTNING

- För att dina flickor skall orka med en utökad träningsmängd och att träningen skall ge avsett resultat måste det väl finnas tid för återhämtning?
- Självklart finns det tid för detta. Viktigt är att variera träningen. Nu kompletterar flickorna sin nedvarvning med träning i ett lutande plan med 15 eller 30 graders lutning. Detta gör flickorna i något som heter MASTERCARE, Svenska Hälsobänken. Flickorna sköter själva träningen i bänken som vi lånar av simhallens personal. Bänken avlastar effektivt kroppen efter en tuff träning. Återhämtningen sker snabbt då venblodet med slaggprodukter snabbt kommer till hjärtat och renas. Kroppens muskler får en effektiv utdragning, stretching och flickorna känner sig pigga och kreativa efter att ha legat i bänken cirka fem minuter.

Linda Örtengren, som var med i EM-laget 1995, har haft stor hjälp av bänken när hon haft ont i ryggen.
Karolina Gustavsson, som satsar mot EM-97 och Helene Bromander, JSM-vinnare både 1995 och 1996, tränar regelbundet i bänken, framför allt efter styrketräningen.
- Det är jötteskönt att träna i bänken, säger flickorna.

MASTERCARE

Svenska hälsobänken är viktig i vår träning. Bänken måste vara ett utmärkt träningsredskap för andra simmare, hoppare och polospelare. Jag är mycket nöjd med vad bänken ger flickorna. Ett bra och effektivt komplement till träningen, avslutar Eva Svensson.

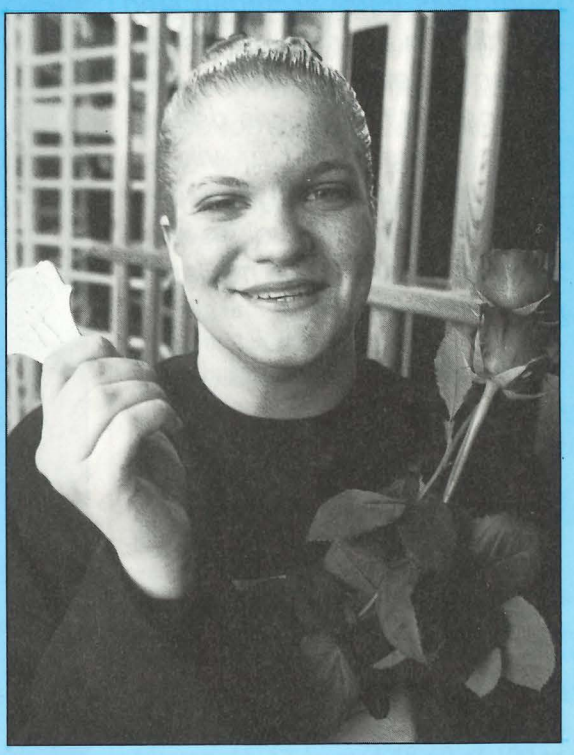
MSH, Mastercare Svenska Hälsobänken säljs av Nordisk Rygghälsa i Göteborg, tel 031-16 90 05

JSM I KONSTSIM

Succé för Växjö

Till muskiken ur Mozarts och Verdis "Dödsmässor" utklassade Helene Bromander, 16, allt svenskt motstånd när öppna junior-SM i konstsim för tredje året i följd avgjordes i Växjö 12-14 april.

- Klassisk musik är ett av mina fritidsintressen. Därför kändes det helt rätt att använda det här temat, sa Helene från arrangerande Växjö SS sedan hon tagit sin andra titel i följd i soloklassen.
Helene Bromander var alltså utan konkurrens i den svenska delen av mästerskapet. Med sina 74,605 poäng mot 70,715 för tvåan, Cecilia Johansson, Jönköpings SS, fick Helene domarna, däribland OS-nominerade Inger Lindholm, att för första gången i en svensk tävling dela ut 8-poängare.



Helen Bromander, Växjö SS löfte, tog sin andra raka titel i soloklassen vid junior-SM i hemmabassängen. Nu väntar junior-EM i Israel för Helene.
Foto: URBAN NILSSON/Smålandsposten.

- Jag fick en 8-poängare i Loano förra året. Men den räknades ju bort och därför känns det extra roligt att få det här erkännandet i ett SM på hemmaplan, säger Helene Bromander.
Nu kan Helen sikta in sig på sommarens junior-EM, som avgörs i Israel i juli. Där kan hon mycket väl återigen möta tyskan Miriam Hellman, som tog hem det öppna juniormästerskapet. Med sina 79,468 poäng var Hellman helt överlägsen.

- Hellman är en stor talang. Men det kommer ändå att ta henne minst fem år innan hon kan konkurrera i den översta senioreliten, säger auktoriteten Inger Lindholm.
Junior-SM blev en helt småländsk affär. Utöver Helene Bromanders guld i soloklassen tog Jönköping hem de båda övriga guldmedaljerna.
Lina Hammarlund och Cecilia Johansson lyckades ta sig förbi Ludvikas Lisa Lindberg och Anna Sneen och toppade partävlingen med 69,579 mot 69,149.
Sedan tog Cecilia och Lina, tillsammans med Madeleine Hulander och Lisa Andersson guld även i lagtävlingen. Men det satt hårt åt mot Täby. Jönköpingskvartetten fick 67,198 poäng mot Täbys 67,103.

Med 48 deltagare och utländsk representation från Tyskland och Finland, blev öppna junior-SM en mycket sevärd tävling. Yngsta deltagaren var bara 12 år.
-Emma Graf från Ludvika har sannerligen framtiden för sig.

Växjö Simsällskap som arrangörsklubb fick också högsta betyg. Inger Lindholm, gäst även i egenskap av styrelseledamot i Svenska Simförbundet, menade att det var dags för klubben att åta sig större uppgifter.
- Det finns ju även internationella tävlingar att söka. Visst skulle Växjö SS klara av ett sådant arrangemang.
Ett högt betyg till de idogt arbetande växjöledarna, med förbundskapten Eva Svensson och Claes Bromander i spetsen.

BERNE PERSSON

"Tjänare konstsimmar´n! Läget?
Jo tack.
Bena upp och huv´et ner."

NORRLÄNDSKA MÄSTERSKAPEN

Norrländska Mästerskapen i simning är en traditionell tävling som hålls varje år sedan lång tid tillbaka. För norrlandsdistrikten är detta en mycket viktig tävling där naturligtvis de individuella resultaten är viktiga, men det mest statusfyllda i denna tävling är utan tvekan kampen i poängtävlingen mellan de olika föreningarna.



Gävle SS glada segergäng.

Årets tävling hölls i Strömbadet i Gävle, 26-28 april. Det var med ett stort inslag av vemod, eftersom detta var den sista stora tävlingen i detta bad. Strömbadet skall nämligen byggas om till ett pampigt konserthus med byggstart redan i maj. Säkert är det många av Simsports läsare som har mycket nostalgiska minnen framför allt från Sum-Simfinalerna i början av 1960-talet.

TOBIAS DOMINANT

Årets tävling visade tyvärr på en fortsatt nedåtgående trend när det gäller antalet deltagande föreningar med 19 deltagande klubbar. Detta är ett tydligt tecken på att eldsjälarna i de små föreningarna har slutat och att det inte finns några nya som vill ta vid.

Detta är en mycket oroande bild av verkligheten, eftersom alla dessa småklubbar har varit fina plantskolor för många duktiga simmare.

Den store dominanten på herrsidan i år var Sundsvalls Tobias Marklund. Han erövrade inte mindre än 11 individuella guldmedaljer. Han var dessutom i högsta grad delaktig i Sundsvalls fem lagkappsguld. Den prestation som Tobias var mest nöjd med enligt egen utsago var tiden på 200 m fjäril, 2.04.72, då detta är en distans han inte simmar så ofta.

Även 1.51.56 på 200 m fritt är en högst gångbar tid med tanke på de drygt 30 lopp som Tobias simmade under helgen.

Även Sundsvalls andre OS-kandidat, Jens Johansson, visade fin form. Han var helt överlägsen på samtliga tre bröstsimsdistanser. Tiderna 29.10, 1.02.57 samt 2.19.03 är av mycket hög klass och lovar gott inför sommarens tävlingar.

Micke Rosén var som vanligt kung på de långa frisimssträckorna. Med tanke på alla lopp som även han simmade var segrartiden på 1500 m, 15.55.16, mycket bra.

Sundsvall segrade som sagt var i samtliga herrlagkapper. På 4x50 m fritt delades dock segern med Skellefteå.

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



Gävles lagkappslag som tog alla tre medaljplatserna på 4x200 m fritt. Bakre raden fr v: Elin Hedberg, Anna Lundberg, Sanna Påltoft, Ingrid Zien. Mellersta raden fr v: Sofia Canderyd, Jessica rosén, Lena Malmesjö, Karin Holmgren. Främsta raden fr v: Maria Degerman, Sara Carlbaum, Petra Zandén och Ann-Sofie Ragnarsson.

GÄVLES DAMER

På damsidan imponerade Gävles Anna Lundberg mest. Hon segrade i fyra individuella grenar samt gjorde fantastiska simningar i lagkapperna. Framför allt minns man hennes 26.04 i frisimslagkappen 4x50 m samt den avslutande frisimssträckan på 4x100 m medley där hon noterade mycket fina 56.68.
Individuellt visade hon sin allsidighet bl a genom att vinna 100 m medley på den mycket gångbara tiden 1.07.64. Jag hoppas att Anna genom sina fina simningar här fick inspiration att satsa ordentligt framöver för att ta det sista lilla steget upp till sverigeeliten.
Marie Lindeborg från Söderhamn dominerade helt damernas bröstsim samt visade bra kapacitet även i andra simsätt, bl a genom att ta hem segern på 400 m fritt.
Övriga på damsidan som utmärkte sig var Malin Pierre från Östersund som segrade på 100 m fjäril och 400 m medley, Ann-Sofie Ragnarsson, Gävle, på 200 m fritt, Anna ricknell, Skellefteå, på 200 m medley, Silla rosén, Härnösand på 50 m fjäril samt Gävles Anna Malmesjö som vann både 100 m och 200 m rygg på mycket fina tider.
I damernas lagkapper dominerade Gävles duktiga flickor. De segrade på samtliga utom 4x50 m fritt där Härnösand lyckades snuva gävleflickorna på segern samt på 4x100 m fritt där det blev så raffinerat att Gävle och Härnösand delade segern.
Det man mest minns från damlagkapperna var Gävles uppvisning på 4x200 m fritt, där klubben verkligen visade sin fina bredd på damsidan genom att lägga beslag på alla tre medaljplatserna. Denna bedrift lyckades man för övrigt med även förra året.

BÄSTA KLUBB?

I den prestigefyllda kampen om att bli bästa klubb i Norrland visade Gävle redan under första dagens tävlingar att man var fast besluten att vinna genom att ta en rejäl ledning. Denna ledning lyckades man sedan utöka undan för undan vilket till slut resulterade i en överlägsen seger. Detta var främst ett tecken på den fina bredd som Gävle SS lyckats bygga upp under 1990-talet. Det var också en värdig avslutning för hemmaklubben på epoken Strömbadet.
Gävle skrapade ihop 1 134 poäng vilket också var nytt poängrekord för Norrländska Mästerskapen. På andra plats kom fjolårssegrarna Sundsvall med 706 poäng, sedan följde Umeå 617, Skellefteå 477,5 samt Härnösand med 371 poäng.
Om man jämför med förra årets mästerskap är det Skellefteå och framför allt Umeå förutom Gävle, som ser ut att ha en bra bredd på sina trupper. Alla dessa tre föreningar har många yngre lovande simmare i sina led.
När det gäller den absoluta elitsidan är det naturligtvis fortfarande Sundsvall som norrlandssimningen får luta sig mot ytterligare något eller några år.

Stisse Bengtsson
Tränare, Gävle SS

LANDSKAPS-MATCHEN -96

Skåne tog sin nionde raka seger i landskapsmatchen i Eslöv 13 april med 21 grensegrar av 28 möjliga. Stockholm blev tvåa för nionde gången med fyra grensegrar och Småland/Blekinge tog sin nionde tredjeplats med en seger. Göteborg tog två grensegrar och hamnade på fjärde plats.

I vanlig ordning var det flera junior- och ungdomslandslagssimmare i farten. Trelleborgs 14-åriga Emma Pålsson stod för två fina insatser i yngsta flicklassen med 59.52 på 100 m fritt och 1.07.07 på 100 m fjäril.
I flickornas 15-årsklass tog Göteborg Sims Martina Svensson två segrar 1.08.60 på 100 m rygg och 1.07.97 på 100 m fjäril. Klippans Elina Fors tog segern på 100 m bröst med 1.15.26 före Tritons Stina Lindman som fick 1.16.04.
Tvillingarna Lotta och Lisa Wänberg, 17 år, presterade de bästa resultaten i äldsta klassen, 16-17 år, med 58.60 på 100 m fritt respektive 1.05.76 på 100 m fjäril.

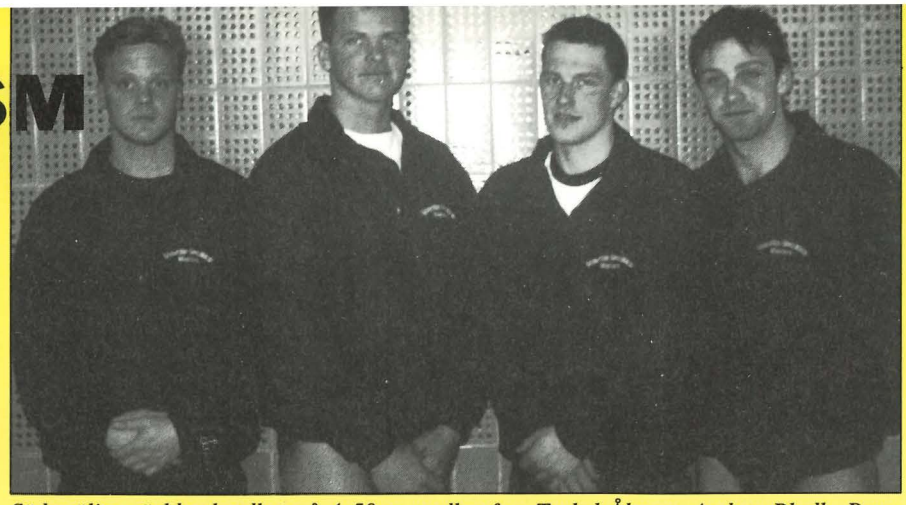
Poseidons Eric La Fleur gjorde den bästa prestationen i äldsta pojkklassen när han vann 100 m rygg på 59.59 och Trelleborgs Marcus Borg vann överraskande 100 m fritt före KSLS Valter Magnusson med 54.14.
Ystads Gustavo Kertscher tog dubbla förstaplatser i pojkar 15 år med 1.03.43 på 100 m rygg och 1.01.32 på 100 m fjäril.
I yngsta pojkklassen vann Tritons Torbjörn Kock 100 m fritt på 56.91 före SPIF:s Anton Keller som fick 57.84. Torbjörn gjorde också en mycket lovande tid på 100 m rygg med 1.05.85 vilket också Sydsims Mattias Bergqvist gjorde på 100 m bröst med 1.14.29.

Bebbe

Rädda regnskogen, bli Djungelvakt!
Ring 08-624 74 00
Världsnaturfonden WWF
Postgiro 90 1974 - 6
WWF

Masters-SM i Uddevalla

Som vanligt slogs mängder med rekord vid Masters-SM. Totalt 67 svenska rekord, 8 europa- och 8 världsrekord. Det verkar som om en ny generation av yngre simmare upptäckt masterssimmet och nu på allvar både tränar och går in för bra resultat.



Södertäljes världsrekordlag på 4x50 m medley fr v Torkel Åhman, Anders Bladh, Peter Haraldsson och jonas Åkesson.

Den yngsta klassen, 25-29 år, har tidigare haft ett tunt deltagarfält. Men i Uddevalla var den klassen mycket stark och rekorden putsades, inte minst av Södertäljes simmare.

Vad sägs om världsrekordet på 4x50 m medley av: Torkel Åhman ryggsim på 28.21, Peter Haraldsson bröst på 29.53, Jonas Åkesson fjäril på 24.99 och Anders Bladh frisim på 24.01. Sluttiden 1.46.74 är nästan två sekunder bättre än den tid ett engelskt lag tidigare gjort.

Övriga världsrekord slogs av Peter Haraldsson, 25-29 år, på 200 m medley, 2.09.52, Magnus Fältman, Lidingö, 35-39 år, på 100 m bröst, 1.07.93, Jonas Åkesson, Södertälje, 25-29 år, på 50 m fjäril, 25.40 samt i lagkapperna 4x50 m medley damer, Stockholmspolisen, 120-159 år, med tiden 2.17.23 och i gruppen 240-279 år av Hellas med 2.45.48 samt på 4x50 m fritt damer 120-159 år där Västerås hade tiden 1.54.51. Världsrekord blev det även på 4x50 m frisim mix, 280-319 år av Hellas med 2.38.46.

Lars Edstedt

ETT REKORD TILL

Simsports uppmärksamma läsare såg att det fattades ett rekord i Berth Johanssons redovisning av Sydafrikanska världsrekord för ett par nummer sedan. Med tanke på hur många resultat det finns sedan simning började mätas är det fantastiskt att inte fler kommer bort.

"Sydafrika har faktiskt haft ytterligare en världsrekordhållare, nämligen Peter Williams som 1988 i ett extralopp under pågående NCAA, simmade 50 meter fritt på 22.18. Det var fem hundradelar snabbare än Matt Biondis dåvarande världsrekord men blev aldrig godkänt av politiska skäl. Peter Williams var delad OS-fyra 1992 på just 50 m fritt. Hoppas Berth inte tar illa upp.

Med vänlig hälsningar
Richard Johansson, SK Ran"

SIMMARE BÄST

Idrottande malmöungdomar använder mindre berusningsmedel än genomsnittet i Sverige. Bland idrottsungdomar i mindre skånekommuner är situationen den motsatta. Simmare är de mest skötsamma. Detta enligt en studie som gjorts inom ramen för Skånes idrottsförbund.

Resultaten har jämförts med riksgenomsnittet från den undersökning som Centralförbundet för Alkohol- och Narkotikaupplysning, (CAN), gjorde bland pojkar och flickor i årskurs 9 för drygt ett år sedan. Undersökningen baseras på 2 570 inkomna svar från idrottande ungdomar 12-19 år. Bland andra tillfrågades 234 simmare.

Simmarnas bruk av tobak och alkohol är mycket litet.

Bruk av narkotika och dopingmedel förekommer nästan inte alls bland skånska idrottsungdomar i de undersökta åtta idrottsgrenarna. (TT)

Snott ur högen ...

med klubbtidningar som kommer till redaktionen drar vi oss inte för att ha gjort. Vid besök på olika håll i landet upptäcker vi åtskilliga anslagstavlor med fotokopierade sidor ur Simsport. Vi tycker inte att Poseidon är särskilt framträdande på den punkten men vi kan inte låta bli att saxa ett litet stycke ur deras klubbtidning Plasket som berättar om en del ur vardagen.

"Dragana på kanten

Nu sitter jag här på torsdagseftermiddag och har glömt baddräkten! Jättesmart! Man blir ju ganska sugen på att simma om man måste sitta uppe på kanten i två timmar.

På vänster sida har jag Dea, som energiskt tuggar på tuggummi och på höger sidan sitter Nådde och inspekterar några tävlingslappar. Roligt sällskap också för den delen!

Tappra Josefin gick just upp ur vattnet - hon har kramp. Paulina, Rasmus, Dan, Lisa och Maria fortsatte hederligt att brottas med 16x1 längd medley!

Snart ska snabba Dea ta och springa runt bassängen och ta tid på alla dom som simmar 15x50 frisim på tid.

Jag tjuvlyssnade på tiderna efter en 50:a.

Dan: 39,5 fjäril, Rasmus: 44,4 rygg, Maria: 50,0 bröst, Paulina: 47,2 bröst, Josefin: 42,0 rygg

Obs! På den femtian simmade de special och Dan vände hela tiden på huvudet för att se om han skulle få äran att gå in i mål först! Det fick han!

Min slutsats: de har roligt och är duktiga!

DRAGANA

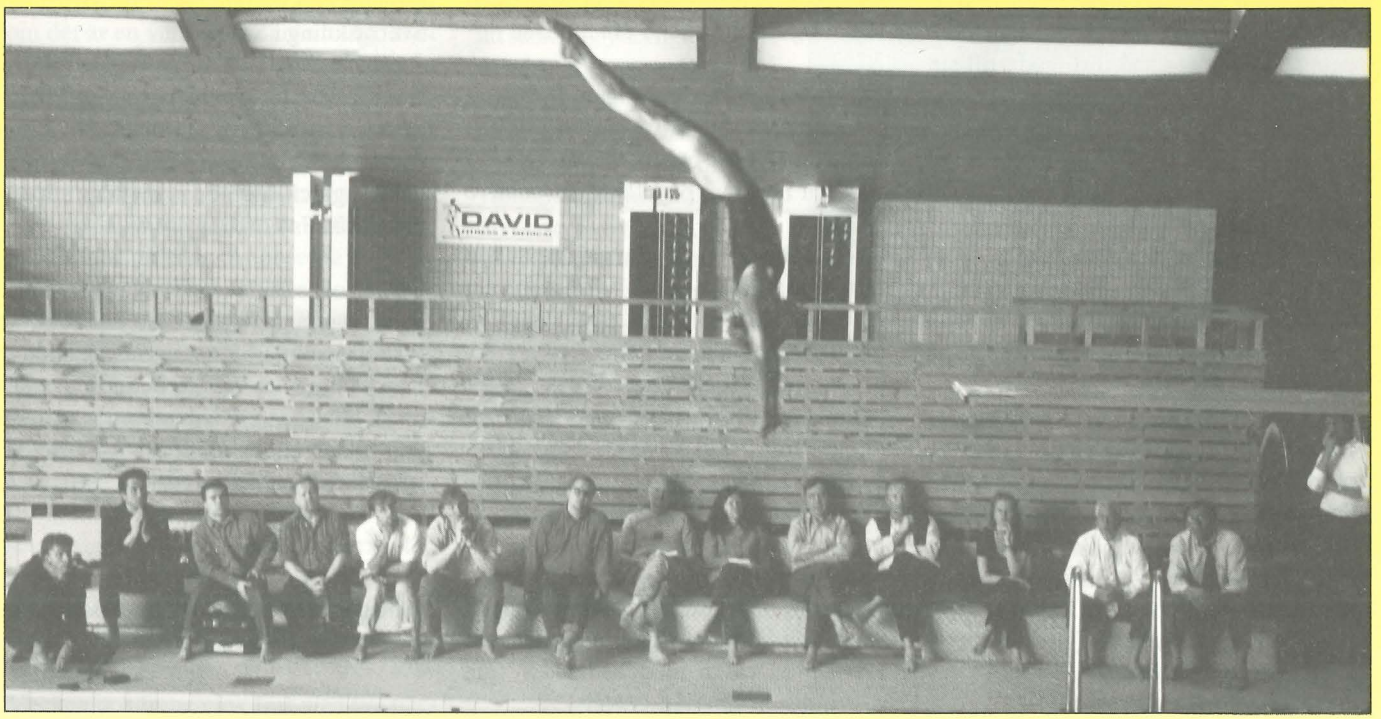
DAMPOLO

De svenska polodamerna spelar i början av juni sitt EM-kval för att komma till Sevilla och EM 1997. Reportage i nästa nummer. Här presenteras landslagstruppen i vattenpolo:



Tränare: Peter Lavett, 28 år, tre säsonger.
Ass. tränare: Anne Kisberg, 32 år
Ledare: Göran Wahlund, 51 år, tre säsonger
Spelare:
Anna Bakalis, 21 år, SPIF, 9 landskamper
Beatrice Bakalis, 24 år, SPIF, 4
Jenny Alversjö, 22 år, SPIF, 14
Karin Bergqvist, 33 år, SPIF, 37
Andrea Bolin, 22 år, SPIF, debutant
Agneta Flink, 24 år, S 02, 36
Anna Gleisner, 18 år, SK Neptun, 7
Johanna Hindsjö, 22 år, SK Neptun, 17
Karin Lindström, 21 år, SoIK Hellas, 12
Jenny Morsten, 23 år, SK Neptun, 17
Annica Möller, 22 år, SK Ran, debutant
Jannica Wahlund, 24 år, SPIF, 12
Reserver:
Maria Wallberg och Karin Högstedt.
(På bilden saknas Karin Bergqvist, Beatrice Bakalis och Agneta Flink).

LYCKAD HOPPSKOLA



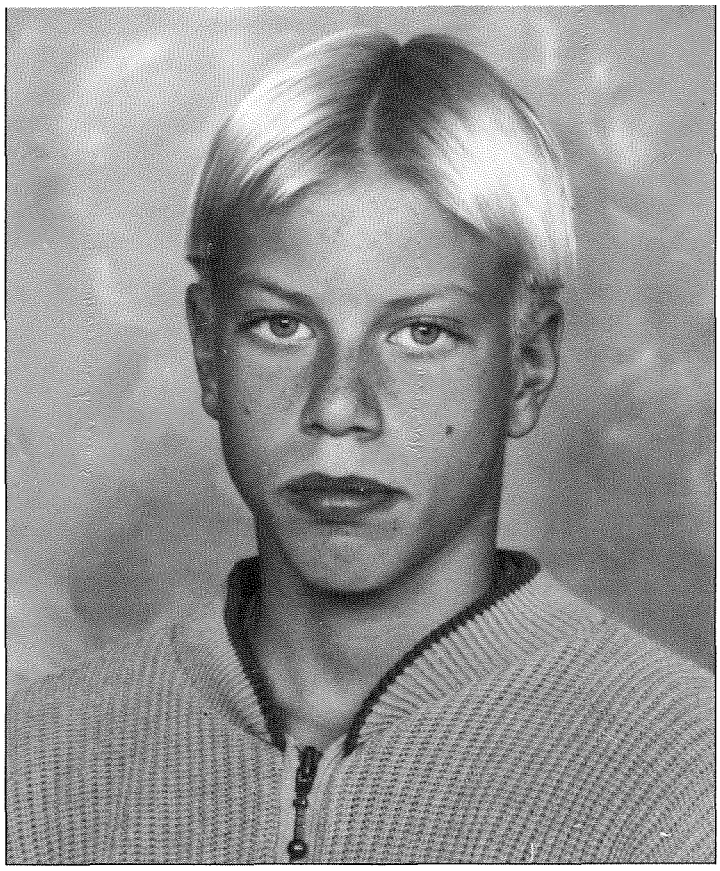
I mitten av april arrangerade Simförbundet och dess hoppkommitté en hoppskola för de journalister som skall åka till OS och bland annat skriva om simhopp. Eftersom vi inte kan begära att de skall kunna allt ville vi ta chansen att berätta lite om simhopp. Många av de drygt 90 som ackrediterats från Sverige till Atlanta kom. Det blev lyckat. På plats i GIHs lokaler och bad var TV, radio, nyhetsbyrå, landets största morgontidningar med både reportrar och krönikörer samt kvälls- och fackpress. Toivo Öhman inledde med ett kåserande föredrag om simhoppningens historia. Sedan fortsatte förbundskapten Jan-Erik Nilsson med att berätta om OS-hoppningen och vilka förutsättningar de svenska hopparna har. Anna Lindberg och Jimmy Sjödin svarade på frågor innan alla gick iväg till simhallen för att se de båda göra bra och mindre bra hopp. Allt medan Mathz Lindberg berättade om hoppen. Hoppningens sponsor Bofors fanns också på plats och berättade om sin syn på satsningen på svensk simhoppning. Resultatet av hoppskolan får vi se i TV, höra i radio samt läsa om i tidningarna i sommar.

Foto: Björn Tilly, Bildbyrån.

Månadens överraskning

Skåningarna är på hugget med förslag till Månadens överraskning. Kanske är det så att ledare, tränare och föräldrar i södra Sverige har lättare för att hitta överraskningar. Hur som helst så har vi ur brevskörden valt ut

Rasmus Svensson



till Månadens överraskning i detta nummer. Rasmus, född 1982, simmar i Österlen Sim och kvalificerade sig för sitt första stora mästerskap vid USM i Halmstad i juli 1995. Där slutade han på sjunde plats på 100 m rygg med 1.14.39 och blev tia på 50 m rygg.
Inför höstens övningar med bl a USM i Söderhamn hade Rasmus små utsikter. Eftersom han inte tillhör de långa, stora och starka, måste han förlita sig till sin fina teknik och explosivitet.
Vid ett seriesim i Löddeköpinge i september förbättrade han sin tid på 50 m rygg från 34.06 till 33.77. Det var med 1.14.39 och 33.77 Rasmus kom till Staffanstorp i oktober för att simma USM-test. Han lyckades förbättra sina tider till 1.13.18 på 100 m rygg och 33.54 på 50 m. Två veckor senare simmade han 100 m på 1.12.78.

Inför USM-region i Hässleholm den 11 och 12 november 1995 hade ingen annan än han själv några större förhoppningar om fortsatt avancemang. Det är vid sådana tillfällen Rasmus visar sina utmärkta tävlingsnerver och slår till med 1.10.32 på 100 m och får landets fjärde bästa tid till finalen i Söderhamn.

På 100 m förbättrar han sig med 1.08.76, vilket dock "bara" räckte till fjärde plats. Hans besvikelse var stor, men han lovade sig själv en medalj på halva distansen dagen efter. Så blev det också. Med tiden 31.87 tog Rasmus hand om bronset.

Efter detta har han ytterligare förbättrat sina tider rejält. På 100 m rygg gjorde han i januari 1.06.92 och på 50 m 31.25. I mars var han nere på 1.06.60 respektive 31.22.
Från oktober 1995 till mars 1996 har han alltså förbättrat sin tid på 100 m rygg från 1.14.39 till 1.06.60 och på 50 m rygg från september till mars från 34.06 till 31.22.
Rasmus har nu också kvalificerat sig för sommarens USM på 200 m rygg och var i Söderhamn också förste reserv på 200 m medley.
Nog är detta en utveckling värd namnet!

Javisst Rasmus och Grattis till utnämningen Månadens överraskning. Som ett bevis på utmärkelsen får du en simningen 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 får 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 22 Nödinge

SOLAR SWIM SPORT

DIANA sport

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

FÖRENINGSSERVICE

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

MED MALIN MOT OS





Hej igen!
En solig söndag i mitten av april for jag upp till icke helt okända Lillehammer för att hämta OS-inspiration. Detta var dock inte huvudanledningen till min tur, även om det är en väldigt bra anledning, utan en impulsutflykt i samband med min träningsvecka hos Irene Dalby i Hamar. (För er som inte känner till det namnet kan nämnas att Irene har tillhört världeliten på 400 m och 800 m fritt sedan slutet av 1980-talet och blev 1991 europamästarinna på båda distanserna).

Jag kom på att Irene och jag har en hel del saker gemensamt och även om en journalist på Hamar Dagblad i sin artikelrubrik valde att kalla oss fiender, kommer vi väldigt bra överens.
Vi är ungefär lika framgångsrika i köket. Produkterna på badrumshyllan är i stort sett desamma och dessutom har Irene, vilket jag upptäckte först efter noggrann granskning, mestadels växter i fuskmaterial. Något som skulle passa mig utmärkt.
Veckan hos Irene gick fort med två pass om dagen alla dagar utom söndag. De flesta passen var långa aerobicpass i femtia men vi körde också en del tuffa fartserier på kort bana.

800 M FINNS INTE MED

Helgen efter Norge simmade vi Grand Prix 5 i Uppsala. På alla mina distanser simmade jag snabbare än vid föregående tävling i Göteborg och det rör sig åt rätt håll.

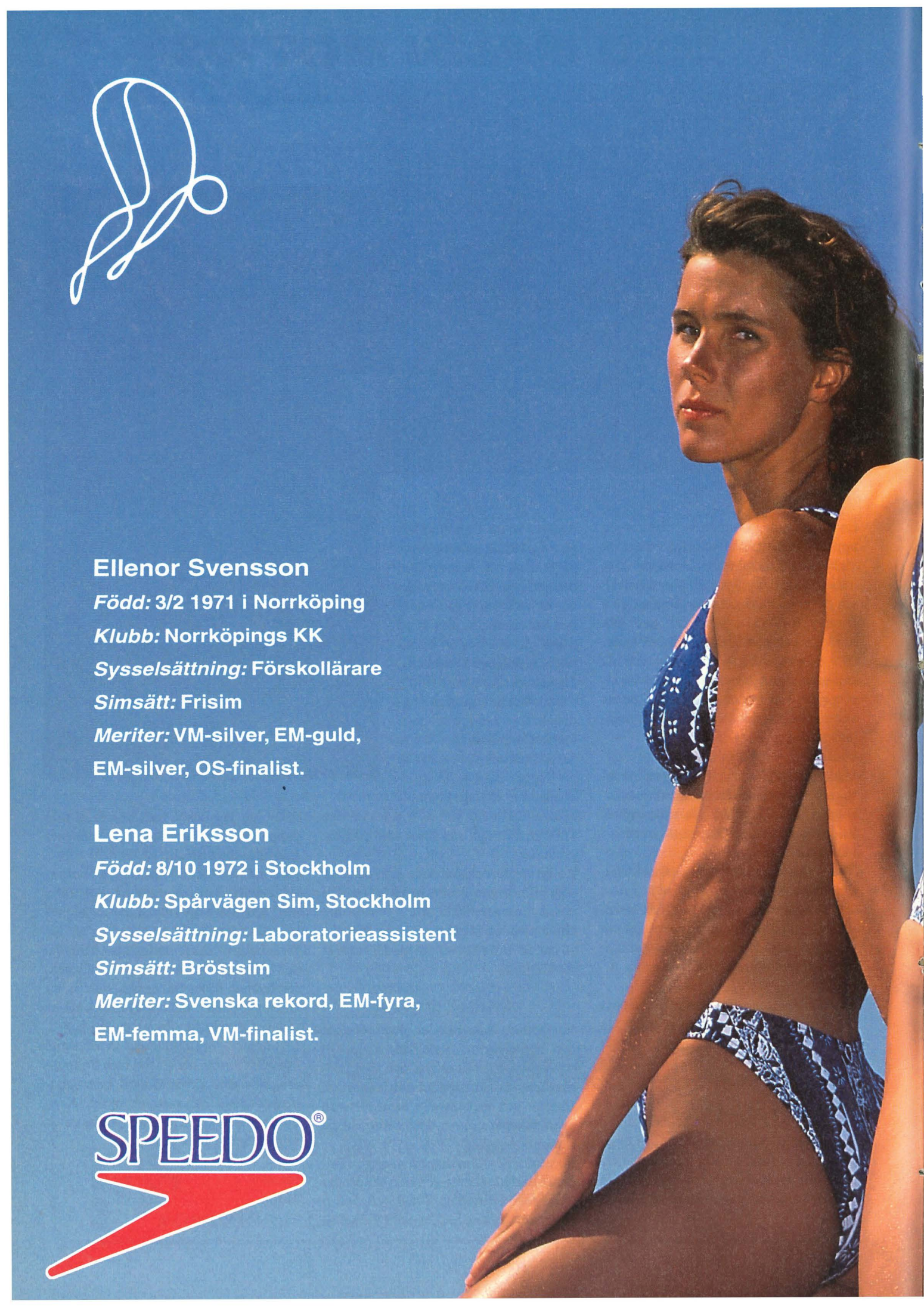
Roligt var att Camilla Helgesson, MKK, simmade bra på 800 m fritt och att hon dessutom verkar ha kapacitet att sänka sig ytterligare under den här säsongen. Det är på tiden att det börjar hända något på de långa distanserna. De senaste åren har det inte varit så tacksamt att vara långdistansare i Sverige och man kan fortfarande märka en viss "diskriminering" då man valt att lägga en av OS-kvalchanserna till tävlingen i Monte Carlo där 800 m fritt respektive 1500 m fritt inte ens finns med på programmet.
Roligt var det också att många av de tjejer som inför sommaren satsar på 200 m fritt också simmade 400 m fritt. Även om inte alla simmade lika fort som Louise Jöhncke så har de i alla fall tappat en del respekt för längden.

KRISTINA TILL USA

Här hemma har vi under slutet av april och början av maj haft både nationellt och internationellt utbyte och varje träningspass blir en språklektion i engelska, franska och teckenspråk samt att man även snappar upp en del svordomar på finska och ryska.
Förutom Glen Christiansens adept, irländaren Earl Mc Carthy och en rysk sprinter har Fredrik Lundin, Ystad och Johan Mattsson, Triton, besökt oss i Valhalla.

Själv har jag också haft besök av min pappa som varit hemma på kort semester från sitt jobb i Saudi.
Med hjälp av "Björn och Benny" kom vi till Göteborgsoperan där vi fick följa med Kristina från Duvemåla på hennes resa till Amerika.
Sista helgen i april var jag ute i Mölndal och berättade om landslagets kostprojekt för landets bästa fjärilsims- och bröstsimsungdomar. Jag hoppas de fick ut lika mycket av mitt föredrag som jag fick.
Sist denna gång tänkte jag avslöja min nya idrottsgren, bågskytte, som förhoppningsvis kan förbättra min koncentrationsförmåga och mentala styrka. Konditionen som krävs lär jag redan ha tränat upp efter alla år i bassängen.

Ha de´!
Malin



Ellenor Svensson

Född: **3/2 1971 i Norrköping**

Klubb: **Norrköpings KK**

Sysselsättning: **Förskollärare**

Simsätt: **Frisim**

Meriter: **VM-silver, EM-guld, EM-silver, OS-finalist.**

Lena Eriksson

Född: **8/10 1972 i Stockholm**

Klubb: **Spårvägen Sim, Stockholm**

Sysselsättning: **Laboratorieassistent**

Simsätt: **Bröstsim**

Meriter: **Svenska rekord, EM-fyra, EM-femma, VM-finalist.**

SPEEDO®

Simning

GRAND PRIX 5
Uppsala,
20-21 april 1996, (50 m)

Damer
50 m fritt
Linda Olofsson, Södertälje SS, 25.95
Minna Salmela, FIN, 26.65
Vibeke Lamberson Johansen, NOR, 26.89

100 m fritt
Linda Olofsson, Södertälje SS, 56.93
Minna Salmela, FIN, 57.58
Johanna Sjöberg, Helsingborg S, 58.17

200 m fritt
Louise Jöhncke, Spårvägen Sim, 2.02.86
Johanna Sjöberg, Helsingborg S, 2.04.83
Malin Nilsson, S 02, 2.04.96

400 m fritt
Malin Nilsson, S 02, 4.19.76
Louise Jöhncke, Spårvägen Sim, 4.21.71
Åsa Sandlund, LASS, 4.23.52

800 m fritt
Malin Nilsson, S 02, 8.56.59
Camilla Helgesson, Malmö KK, 9.02.54
Åsa Sandlund, LASS, 9.04.29

50 m rygg
Therese Alshammar, Helsingborg S, 30.86
Camilla Johansson, Växjö SS, 31.36
Lisa Lundqvist, Jönköpings SS, 31.61

100 m rygg
Therese Alshammar, Helsingborg S, 1.04.45
Lisa Lundqvist, Jönköpings S, 1.06.19
Camilla Johansson, Växjö SS, 1.06.40

200 m rygg
Camilla Johansson, Växjö SS, 2.19.61
Lisa Lundqvist, Jönköpings SS, 2.22.60
Mirja Knappstein, Södertälje SS, 2.25.04

50 m bröst
Terrie Miller, NOR, 33.58
Maria Östling, SS Mora, 33.62
Emma Igelström Helsingborg S, 33.63

100 m bröst
Lena Eriksson, Spårvägen Sim, 1.11.53
Maria Östling, SS Mora, 1.11.61
Hanna Jaltner, Växjö SS, 1.11.81

200 m bröst
Lena Eriksson, Spårvägen Sim, 2.31.33
Maria Östling, SS Mora, 2.35.11
Hanna Jaltner, Växjö SS, 2.38.55

50 m fjäril
Johanna Sjöberg, Helsingborg S, 28.60
Anna-Karin Rantzow, Södertälje SS, 29.30
Karin Forsberg, Borlänge SS, 29.55

100 m fjäril
Johanna Sjöberg, Helsingborg S, 1.02.46
Malin Svahnström, Väsby SS, 1.04.75
Pernilla Marcus, SK Neptun, 1.06.66

200 m fjäril
Malin Svahnström, Väsby SS, 2.23.09
Linda Larsson, LASS, 2.25.41
Pernilla Marcus, SK Neptun, 2.25.88

200 m medley
Lena Eriksson, Spårvägen Sim, 2.23.78
Irene Dalby, NOR, 2.24.82
Malin Svahnström, Väsby SS, 2.25.03

400 m medley
Malin Svahnström, Väsby SS, 5.06.36
Emely Zakrisson, Väsby SS, 5.13.55
Cecilia Kentell, Malmö KK, 5.14.52

Herrar
50 m fritt
Pär Lindström, Upsala S, 23.77
Fredrik Letzler, Spårvägen Sim, 23.94
Ola Fagerstrand, SK Sydsim, 24.11

100 m fritt
Anders Holmertz, Spårvägen Sim, 51.67
Christer Wallin, Mölndals ASS, 52.10
Fredrik Letzler, Spårvägen Sim, 53.34

200 m fritt
Anders Holmertz, Spårvägen Sim, 1.49.76
Christer Wallin, Mölndals ASS, 1.53.33
Anders Lyrbring, S 02, 1.54.12

400 m fritt
Anders Holmertz, Spårvägen Sim, 3.59.02
Christer Wallin, Mölndals ASS, 4.00.41
Jonas Lundström, Södertälje SS, 4.03.56

1500 m fritt
Jonas Lundström, Södertälje SS, 16.03.98
Ola Strömberg, Upsala S, 16.06.23
Mattias Olshed, SK Sydsim, 16.16.43

50 m rygg
Daniel Lönnberg, Växjö SS, 26.82
Joel Lindfors, Södertörns SS, 28.02
Andreas Gustavsson, S 02, 28.44

100 m rygg
Daniel Lönnberg, Växjö SS, 57.66
Tobias Marklund, Sundsvall SS, 59.95
Joel Lindfors, Södertörns SS, 1.00.40

200 m rygg
Tobias Marklund, Sundsvalls SS, 2.07.23
Joel Lindfors Södertörns SS, 2.08.89
Anders Kroon, Upsala S, 2.09.11

50 m bröst
Jens Johansson, Sundsvalls SS, 29.60
Patrik Isaksson, Västerås SS, 30.57
Fredrik Rosenholm, Spårvägen Sim, 30.77

100 m bröst
Jens Johansson, Sundsvalls SS, 1.05.39
Fredrik Rosenholm, Spårvägen Sim, 1.05.46
Peter Karlsson, Västerås SS, 1.07.39

200 m bröst
Fredrik Rosenholm, Spårvägen Sim, 2.21.11
Peter Karlsson, Västerås SS, 2.24.89
Oscar Hederström, S 02, 2.25.83

50 m fjäril
Ola Fagerstrand, SK Sydsim, 25.22
Jonas Åkesson, Södertälje SS, 25.55
Kenneth Nyman, Upsala S, 25.98

100 m fjäril
Ola Fagerstrand, SK Sydsim, 56.40
Ola Söderholm, Norrköpings KK, 57.91
Fredrik Lundin, Ystads SS, 57.96

200 m fjäril
Fredrik Lundin, Ystads SS, 2.07.22
Johan Mattsson, SK Triton, 2.11.12
Kristian Mollerud, NOR, 2.11.25

200 m medley
Micke Jacobsson, Täby Sim, 2.11.86
Fredrik Lundin, Ystads SS, 2.12.12
Johan Mattsson, SK Triton, 2.13.09

400 m medley
Fredrik Lundin, Ystads SS, 4.33.06
Micke Jacobsson, Täby Sim, 4.38.08
Mattias Olshed, SK Sydsim, 4.39.65

SIMNING

Grand Prix
Segrare kategori efter sex deltävlingar.

Damer
Frisim sprint
Linda Olofsson, Södertälje SS, 80 poäng
Louise Jöhncke, Spårvägen Sim, 71
Johanna Sjöberg, Helsingborgs S, 48

Frisim distans
Malin Nilsson, S 02, 70
Åsa Sandlund, LASS, 54
Helen Svensson, Malmö KK, 38

Ryggsim
Therese Alshammar, Helsingborgs S, 80
Camilla Johansson, Växjö SS, 74
Lisa Lundqvist, Jönköpings SS, 47

Bröstsim
Lena Eriksson, Spårvägen Sim, 75
Maria Östling, SS Mora, 68
Emma Igelström, Helsingborgs S, 59

Fjärilsim
Johanna Sjöberg, Helsingborgs S, 60
Malin Svahnström, Väsby SS, 56
Malin Strömberg, Ystads SS, 53

Medley
Malin Svahnström, Väsby SS, 62
Frida Johansson, Växjö SS, 39
Lena Eriksson, Spårvägen Sim, 35

Herrar
Frisim sprint
Anders Holmertz, Spårvägen Sim, 80
Christer Wallin, MASS, 53
Fredrik Letzler, Spårvägen Sim, 50

Frisim distans
Jonas Lundström, Södertälje SS, 66
Ola Strömberg, Upsala S, 45
Anders Holmertz, Spårvägen Sim, 40

Ryggsim
Tobias Marklund, Sundsvalls SS, 75
Joel Lindfors, Södertörns SS, 51
Pär Gustavsson, Ängelholms SS, 46

Bröstsim
Jens Johansson, Sundsvalls SS, 70
Fredrik Rosenholm, Spårvägen Sim, 69
Patrik Isaksson, Västerås SS, 68

Fjärilsim
Johan Setterberg, MASS, 67
Jonas Åkesson, Södertälje SS, 50
Ola Fagerstrand, SK Sydsim, 48

Medley
Daniel Karlsson, Täby Sim, 66
Micke Jacobsson, Täby Sim, 63
Fredrik Lundin, Ystads SS, 54

SIMNING

Grand Prix 6
Falkenberg,
4-5 maj 1996, (50 m)

Damer
50 m fritt
Louise Jöhncke, Spårvägen Sim, 27.05
Johanna Sjöberg, Helsingborgs S, 27.08
Helena Åberg, Helsingborgs S, 27.22
Linda Holmberg, Upsala S, 27.58
Malin Nilsson, S 02, 27.92
Karin Forsberg, Borlänge SS, 27.95
Annica Winblad, Växjö SS, 28.12

100 m fritt
Johanna Sjöberg, Helsingborgs S, 58.28
Louise Jöhncke, Spårvägen Sim, 58.32
Linda Holmberg, Upsala S, 59.14
Therese Alshammar, Helsingborgs S, 59.20

SWIM SPORT Wherever you are!

Josefin Lillhage, S 02, 1.00.19
Anna Ericson, S 02, 1.00.29
Karin Forsberg, Borlänge SS, 1.00.38
Helena Åberg, Helsingborgs S, 1.00.86

200 m fritt
Louise Jöhncke, Spårvägen Sim, 2.03.16
Johanna Sjöberg, Helsingborgs S, 2.03.23
Malin Nilsson, S 02, 2.05.51
Malin Svahnström, Väsby SS, 2.05.67
Åsa Sandlund, LASS, 2.06.09
Josefin Lillhage, S 02, 2.08.05
Therese Alshammar, Helsingborg S, 2.09.29
Anna Ericson, S 02, 2.09.67

400 m fritt
Louise Jöhncke, Spårvägen Sim, 4.21.01
Helen Svensson, Malmö KK, 4.22.68
Åsa Sandlund, LASS, 4.26.57
Cecilia Ström, LASS, 4.31.43
Maria Öberg, Sjöbo SS, 4.32.53
Josefin Lillhage, S 02, 4.36.20
Sofia Svensson, Eslövs SS, 4.38.34
Sandra Brus, Södertälje SS, 4.39.23

800 m fritt
Malin Nilsson, S 02, 9.03.89
Helen Svensson, Malmö KK, 9.07.10
Cecilia Ström, LASS, 9.10.40
Sofia Svensson, Eslövs SS, , 9.23.69
Linda Klingén, Varbergs Sim, 9.28.77
Charlotte Seidevall, SK Neptun, 9.33.16
Josefin Lillhage, S 02, 9.33.27
Åsa Samuelsson, SK Elfsborg, 9.35.09

50 m rygg
Therese Alshammar, Helsingborgs S, 31.24
Camilla Johansson, Växjö SS, 31.49
Karin Lärka, Täby Sim, 31.77
Lisa Nilsson, Södertälje SS, 32.45
Marena Aimonen, S 02, 32.46
Jenny Carlsson, Borlänge SS, 32.59
Malin Holmberg, Upsala S, 33.12
Mirja Knappstein, Södertälje SS, 33.37

100 m rygg
Therese Alshammar, Helsingborgs S, 1.05.14
Karin Lärka, Täby Sim, 1.07.49
Cecilia Blom, S 71 Hässleholm, 1.07.70
Marena Aimonen, S 02, 1.08.48
Magdalena Schultz, Södertälje SS, 1.08.54
Lisa Nilsson, Södertälje SS, 1.08.77
Nelly Jörgensen, Helsingborgs S, 1.10.06
Sylvia Stefanic, Växjö SS, 1.10.25

200 m rygg
Camilla Johansson, Växjö SS, 2.21.25
Marena Aimonen, S 02, 2.23.03
Sylvia Stifanic, Växjö SS, 2.25.51
Mirja Knappstein, Södertälje SS, 2.26.76
Lisa Nilsson, Södertälje SS, 2.31.80
Lena Lindgren, Tyresö SS, 2.36.18
Malin Holmberg, Upsala S, 2.36.34
Jenny Carlsson, Borlänge SS, 2.37.18

100 m bröst
Lena Eriksson, Spårvägen Sim, 1.12.10
Hanna Jaltner, Växjö SS, 1.12.16
Terrie Miller, NOR, 1.12.48
Emma Igelström, Helsingborgs S, 1.12.59
Michaela Rosenholm, Spårvägen Sim, 1.15.71
Veronica Andersson, Skäret SS, 1.16.45
Angela Fox, KSLS, 1.17.38
Anna-Carin Bergqvist, Örebro SA, 1.17.74

200 m bröst
Lena Eriksson, Spårvägen Sim, 2.31.63
Hanna Jaltner, Växjö SS, 2.37.27
Emma Igelström, Helsingborgs S, 2.37.76
Terrie Miller, NOR, 2.38.83
Michaela Rosenholm, Spårvägen Sim, 2.44.58
Marie Lindeborg, Väsby SS, 2.44.87
Lisa Jännebring, Östra Sörmlands BoSK, 2.44.98
Veronica Andersson, Skärets SS, 2.45.51

50 m fjäril
Johanna Sjöberg, Helsingborgs S, 28.75
Karin Forsberg, Borlänge SS, 29.52
Anna-Karin Rantzow, Södertälje SS, 29.88
Karin Lärka, Täby Sim, 29.89
Anna Lindberg, Helsingborgs S, 29.91
Jenny Svedberg, Östra Sörmlands BoSK, 29.98
Sara Björklund, KSLS, 30.43
Kristina Sherman, Skärets SS, 30.47

100 m fjäril
Johanna Sjöberg, Helsingborgs S, 1.02.20
Malin Svahnströ, Väsby SS, 1.04.61
Sofia Svensson, Eslövs SS, 1.05.08
Kristina Sherman, Skärets SS, 1.06.26
Anna Lindberg, Helsingborgs S, 1.06.78
Linda Karlström, Norrköpings KK, 1.07.02
Ulrika Larssson, Väsby SS, 1.07.19
Anna-Karin Rantzow, Södertälje SS, 1.07.34

200 m fjäril
Sofia Svensson, Eslövs SS, 2.20.76
Pernilla Marcus, SK Neptun, 2.20.81
Malin Svahnström, Väsby SS, 2.23.28
Linda Larsson, LASS, 2.26.47
Linda Karlström, Norrköpings KK, 2.28.13
Åsa Samuelsson, SK Elfsborg, 2.30.51
Ulrika Larsson, Väsby SS, 2.31.01
Helena Schön, KSLS, 2.39.79

200 m medley
Lena Eriksson, Spårvägen Sim, 2.24.04
Emma Igelström, Helsingborgs S, 2.25.13
Malin Svahnström, Väsby SS, 2.25.21
Kristina Sherman, Skärets SS, 2.26.26
Frida Johansson, Växjö SS, 2.26.59
Maria Öberg, Sjöbo SS, 2.30.52
Marie Ulfves, Västerås SS, 2.30.98
Veronica Andersson, Skärets SS, 2.33.11

400 m medley
Malin Svahnström, Väsby SS, 5.09.34
Linda Klingén, Varbergs Sim, 5.10.97
Kristina Sherman, Skärets SS, 5.11.16
Frida Johansson, Växjö SS, 5.17.80
Anna Edvall, Sandviks IK, 5.23.62
Marie Ulfves, Västerås SS, 5.24.65
Lena Lindgren, Tyresö SS, 5.26.35
Louise Brädde, Falkenbergs SS, 5.33.56

Herrar
50 m fritt
Pär Lindström, Upsala S, 23.65
Fredrik Letzler, Spårvägen Sim, 23.82
Anders Holmertz, Spårvägen Sim, 24.12
Johan Walberg, SK Sydsim, 24.27
Ola Fagerstrand, SK Sydsim, 24.58
Zsolt Hegmegi, Jönköpings SS, 24.82
Anders Forsberg, SK Sydsim, 24.83
Magnus Rönnevall, Upsala S, 25.14

100 m fritt
Anders Holmertz, Spårvägen Sim, 51.83
Fredrik Letzler, Spårvägen Sim, 51.97
Christer Wallin, MASS, 52.20
Johan Walberg, SK Sydsim, 53.02
Mattias Ohlin, Trelleborgs SS, 53.14
Pär Lindström, Upsala S, 53.41
Magnus Rönnevall, Upsala S, 54.13
Anders Forsberg, SK Sydsim, 54.16

200 m fritt
Anders Holmertz, Spårvägen Sim, 1.50.41
Christer Wallin, MASS, 1.53.47
Anders Lyrbring, S 02, 1.54.61
Fredrik Letzler, Spårvägen Sim, 1.54.86
Johan Walberg, SK Sydsim, 1.55.73
Niklas Larsson, LASS, 1.55.75
Anders Forsberg, SK Sydsim, 1.57.26
Patric Robertsson, Södertälje SS, 2.00.65

400 m fritt
Anders Holmertz, Spårvägen Sim, 3.54.55
Anders Lyrbring, S 02, 4.05.70
Niklas Larsson, LASS, 4.06.99
Christoffer Eliasson, S 02, 4.12.24
Marcus Ahlström, SK Neptun, 4.14.09
Magnus Fredrikssson, Norrköpings KK, 4.16.34
Anders Jönsson, Väsby SS, 4.22.81
Martin Enkurs, LASS, 4.29.08

1500 m fritt
Anders Lyrbring, S 02, 16.30.46
Magnus Fredriksson, Norrköpings KK, 16.36.36
Martin Enkurs, LASS, 16.40.37
Micke Jacobsson, Täby Sim, 16.54.09
Alexander Ström, LASS, 17.13.79
Anders Jönsson, Väsby SS, 17.16.64
Fredrik Holst, S 02, 17.35.03
Jörgen Rasmussen, Kungälvs SS, 17.41.73

50 m rygg
Daniel Lönnberg, Växjö SS, 27.06
Daniel Carlsson, Väsby SS, 27.77
Joel Lindfors, Södertörns SS, 28.13
Karl Sunrydh, MASS, 29.09
Anders Kroon, Upsala S, 29.28
Stefano Prestinoni, SK Neptun, 29.50
Ted Molin, Helsingborgs S, 29.66
Andreas Diber, KSLS, 30.06

100 m rygg
Daniel Lönnberg, Växjö SS, 57.81
Daniel Carlsson, Väsby SS, 1.00.13
Joel Lindfors, Södertörns SS, 1.00.28
Mattias Ohlin, Trelleborgs SS, 1.00.57
Anders Kroon, Upsala S, 1.00.84
Stefano Prestinoni, SK Neptun, 1.02.69
Erik Birgersson, Järfälla S, 1.03.57
Karl Sunrydh, MASS, 1.03.58

200 m rygg
Anders Kroon, Upsala S, 2.08.88
Fredrik Lundin, Ystads SS, 2.11.76
Stefano Prestinoni, SK Neptun, 2.12.63
Erik Birgersson, Järfälla S, 2.16.62
Magnus Johansson, LASS, 2.17.23
Fredrik Sandin, SK Elfsborg, 2.17.60
Jesper Pietsch, Fagersta SK, 2.17.63
Karl Sunrydh, MASS, 2.17.97

50 m bröst
Jens Johansson, Sundsvalls SS, 30.47
Patrik Isaksson, Västerås SS, 30.64
Fredrik Rosenholm, Spårvägen Sim, 30.94
Willy Ahlström, SK Neptun, 31.51
Ilia Mikhailov, SK Neptun, 31.65
Peter Karlsson, Västerås SS, 31.85
Johan Brehmer, Tyresö SS, 31.91
Sverker Persson, Ängelholms SS, 31.92

100 m bröst
Fredrik Rosenholm, Spårvägen Sim, 1.05.93
Patrik Isaksson, Västerås SS, 1.07.34
Peter Karlsson, Västerås SS, 1.07.55
Sverker Persson, Ängelholms SS, 1.08.30
Ilia Mikhailov, SK Neptun, 1.09.04
Willy Ahlström, SK Neptun, 1.09.09
Oscar Hederström, S 02, 1.09.15
Johan Brehmer, Tyresö SS, 1.09.66

200 m bröst
Fredrik Rosenholm, Spårvägen Sim, 2.21.23
Peter Karlsson, Västerås SS, 2.25.00
Sverker Persson, Ängelholms SS, 2.25.46
Oscar Hederström, S 02, 2.26.69
Willy Ahlström, SK Neptun, 2.30.61
Margus Uprus, Borlänge SS, 2.30.98
Ola Frejd, SK Neptun, 2.33.30
Jens Johansson, Sundsvalls SS, 2.33.33

50 m fjäril
Ola Fagerstrand, SK Sydsim, 25.57
Valter Magnusson, KSLS, 25.83
Daniel Carlsson, Väsby SS, 26.04
Fredrik Letzler, Spårvägen Sim, 26.19
Patrik Isaksson, Västerås SS, 26.24
Johan Setterberg, MASS, 26.57
Kenneth Nyman, Upsala S, 26.66
Tero Välimaa, Haparanda SK, 27.08

200 m fjäril
Fredrik Lundin, Ystads SS, 2.08.13
Joban Setterberg, MASS, 2.10.10
Tero Välimaa, Haparanda SK, 2.11.33
Martin Enkurs, LASS, 2.14.02
Henrik Cleverdahl, Norrköpings KK, 2.16.98
Marcus Fahlén, Västerås SS, 2.17.06
Christer Johnsson, Ystads SS, 2.18.55
Stefan Pinter, Södertälje SS, 2.18.93

200 m medley
Micke Jacobsson, Täby Sim, 2.09.62
Daniel Karlsson, Täby Sim, 2.12.09
Sverker Persson, Ängelholms SS, 2.13.04
Joakim Andersson, Kungsbacka SS, 2.13.39
David Karlsson, SK Laxen, 2.16.07
Nico Axelsson, Varbergs Sim, 2.16.07
7. Oscar Hederström, S 02, 2.16.23
Henrik Wahlberg, Nyköpings SS, 2.18.22

400 m medley
Micke Jacobsson, Täby Sim, 4.35.59
Fredrik Lundin, Ystads SS, 4.35.71
Daniel Karlsson, Täby Sim, 4.38.75
David Karlsson, SK Laxen, 4.50.40
Henrik Cleverdahl, Norrköpings KK, 4.50.49
Joakim Andersson, Kungsbacka SS, 4.51.30
Claes Lindgren, Tyresö SS, 4.54.58
Stefan Selander, Ängelholms SS, 4.57.72

KONSTSIM

Junior-SM, 12-14 april 1996, Växjö

Solo
Helen Bromander, Växjö SS, 74.605
Cecilia Johansson, Jönköpings SS, 70.715
Kristina Lindgren, Ludvika SS, 70.418
Madeleine Hulander, Jönköpings SS, 70.076
Lisa Lindberg, Ludvika SS, 69.464
Melissa Shelley, Täby Sim, 68.479
Lina Hammarlund, Jönköpings SS, 68.443
Maria Wennström, Ludvika SS, 68.292
Sara Melander, Täby Sim, 67.990
Lisa Andersson, Jönköpings SS, 66.967
Anna Sneen, Ludvika SS, 66.702
Susanna Limell, Borlänge SS, 65.912

Par
Lina Hammarlund/Cecilia Johansson, Jönköpings SS, 69.579
Lisa Lindberg/Anna Sneen, Ludvika SS, 69.149
Maria Wennström/Kristina Lindgren, Ludvika SS, 68.835
Lisa Andersson/Madeleine Hulander, Jönköpings SS, 68.612
Ellinor Lindgren/Sara Melander, Täby Sim, 67.646
Therese von Ahn/Melissa Shelley, Täby Sim, 65.120
Anna Torsgården/Sara Nilsson, Borlänge SS, 64.956
Theres Johansson/Kristin Eriksson, Borlänge SS, 61.172
Helena Lundgren/Lina Svensson, Täby Sim, 60.847
Annika Smith/Emelie Ryan/ S 02, 57.821
Shanty Agoes/Ida Björkestam, Täby Sim, 56.673
Angelica Wetterstrand/Emma Graaf, Ludvika SS, 56.506

Lag
Jönköpings SS, Cecilia Johansson, Madeleine Hulander, Lina Hammarlund, Lisa Andersson, 67.198
Täby A-team, Lina Svensson, Sara Melander, Helena Lundgren, Elinor Lindgren, Therese von Ahn, Melissa Shelley, 67.103
Ludvika SS, Anna Sneen, Lisa Lindberg, Kristina Lindgren, Maria Wennström, Victoria Paulsson, 65.546
Täby B-team, Shanty Agoes, Ida Björkestam, Malin Kleve, Kristin Stamyr, 54.167
S 02, Annika Smith, Emelie Ryan, Erika Orlando, Annika Rosenqvist, Joanna Mårtensson, Anna Stjärnberg, 53.256

ÖPPNA JSM

Solo
Miriam Hellmann, GER, 79.468
Helen Bromander, Växjö SS, 74.605
Katri Saarinen, FIN, 72.239

Par
Miriam Hellmann/Alexandra Protte, GER, 74.324
Jenni Väisänen/Katri Saarinen, FIN, 70.583
Lina Hammarlund/Cecilia Johansson, Jönköpings SS, 69.579

Lag
Tyskland, GER, Alexandra Protte, Julia Crefeld, Miriam Hellmann, Nina Pröpper, Diana Kontny, Nina Beierlein, Jennifer Bogs, Miriam Kontny, 74.482
Jönköpings SS, Cecilia Johansson, Madeleine Hulander, Lina Hammarlund, Lisa Andersson, 67.198

VATTENPOLO

Elitserien, herrar slutställning

SPIF	10	8	1	1	122-85	17
SKK	10	8	0	2	132-91	16
Västerås SS	10	7	0	3	104-82	14
SK Ran	10	3	0	7	81-112	6
Ronneby SS	10	2	2	6	92-121	6
SoIK Hellas	10	0	1	9	62-102	1

Skytteligan

Marjan Spernjak, SKK,	35
Roger Lundqvist, SK Ran,	34
Henrik Holm, Ronneby SS,	30
Peter Harmat, Ronneby SS,	30
Oliver Djordjevic, SKK,	30
Andreas Hartzell, SPIF,	27
Claes Jutner, SoIK Hellas,	27
Stefan Tredahl, SPIF,	22
Petter Österlund, Västerås SS,	21
Magnus Egerblom, SoIK Hellas,	19
Kenneth Eriksson, SKK,	17
Rikard Roslan, Västerås SS,	17
Hans Öberg, SPIF,	17
Patrik Morsten, SPIF,	17

Elitserien, damer slutställning

SPIF	10	1	0	0	150-25	20
SK Neptun	10	8	0	2	213-46	16
SK Ran	10	5	0	5	58-109	10
SK Laxen	10	4	1	5	46-93	9
SoIK Hellas	10	1	1	8	41-118	3
Järfälla S	10	1	0	9	30-147	2

Skytteligan

Jenny Morsten, SK Neptun,	67
Anna Gleisner, SK Neptun,	53
Laila Andersson, SPIF,	45
Johanna Hindsjö, SK Neptun,	42
Maria Wallberg, SK Neptun,	29
Anna Bakalis, SPIF,	25
Karin Lindström, SoIK Hellas,	21
Annika Möller, SK Ran,	21
Malin Norman, SK Neptun,	20
Mona Stahre, SPIF,	15
Marie Broström, SK Laxen,	14
Kajsa Kardel, SPIF,	14
Ulrika Forsberg, SK Laxen,	13
Camilla Forsberg, SK Laxen,	12
Karin Högstedt, SPIF,	12



Resultat

TAP SWIM SPORT Wherever you are!

SIMHOPP
Int. Hopptävlingar
Belluno, ITA,
6-7 april 1996

Pojkar B
1 m
Peter Waterfield, GBR, 301.30
Tommaso Marconi, ITA, 286.70
Jan Herre, GER, 286.65
Mattew Bass, GBR, 275.95
Jess Jaillardon, FRA, 268.50
Patrick Rodriguez.Rubio, GER, 267.80
Agustin Sanchez, ESP, 252.30
Emiliano Boldacchini, ITA, 242.85
Gregory Couratier, FRA, 242.00
Frej Tulin, SWE, 228.65
Cristian Botey, ESP, 226.25

3 m
Peter Waterfield, GBR, 319.25
Jess Jaillardon, FRA, 312.45
Tommaso Marconi, ITA, 301.80
Patrick Rodriguez-Rubio, GER, 290.10
Jan Herre, GER, 273.00
Frej Tulin, SWE, 271.00
Emiliano Boldacchini, ITA, 253.05
Cristian Botey, ESP, 268.70
Gregory Couratier, FRA, 245.45
Mattew Bass, GBR, 245.05
Agustin Sanchez, ESP, 239.10

Pojkar A
1 m
Nicola Marconi, ITA, 501.50
Christian Loffler, GER, 477.85
Richard Wegner, GER, 474.75
Stephen Hill, GBR, 431.20
Fabien Girault, FRA, 424.00
Simon Chrisander, SWE, 420.90
Massimiliano Mazzucchi, ITA, 406.30
Michael Bayes, GBR, 376.90
Noe Hamra, ESP, 350.30
Cedric Bernadot, FRA, 346.00
Benehard Bonilla, ESP, 332.40
Martin Kylberg, SWE, 321.10

3 m
Simon Chrisander, SWE, 479.30
Cedric Bernadot, FRA, 476.55
Richard Wegner, GER, 470.40
Massimiliano Mazzucchi, ITA, 469.10
Christian Loffler, GER, 457.35
Stephen Hill, GER, 450.70
Michael Bayes, GBR, 449.00
Fabien Girault, FRA, 440.40
Noe Hamra, ESP, 427.85
Martin Kylberg, SWE, 424.10
Paolo Marchesini, ITA, 365.15
Denchard Donilla, ESP, 356.35

KONSTSIM
Öppna japanska mästerskapen
3-5 maj 1996, Tokyo, JPN

Solo
Miya Tachibana, JPN, 96733
Akiko Kawase, JPN, 96.196
Rei Jinbo, JPN, 94.513
Miho Takeda, JPN, 94.046
Yoo-Jin Choi, KOR, 92.299
Junko Tanaka, JPN, 92.731
Yuko Yoneda, JPN, 92.409
Mayuko Fujiki, JPN, 91.471
Masayo Ogawa, JPN, 90.387
Akiko Miyazaki, JPN, 89.011
Kyoko Kaneseki, JPN, 88.523
Megumi Hanai, JPN, 88.149
Sara Lindholm, SWE, 86.531
Lina Zeng, CHN, 86.224

Par
Miya Tachibana/Raika Fujii, JPN, 96.393
Kaori Takahashi/Rei Jimbo, JPN, 95.143
Miho Takeda/Riho Nakajima, JPN, 94.147

Lag
Japans OS-lag, JPN, 98.127
Frankrikes OS-lag, FRA, 95.849
Italiens OS-lag, ITA, 94.879
Mexicos OS-lag, MEX, 94.601
Korea, KOR, 93481

Simning
Club TAP,
International Meet,
Lissabon, POR, 11-12 maj
1996 (50 m)

Herrar
50 m fritt
Miguel Machado, POR, 24.87
Valter Magnusson, SWE, 24.98
2. Bo West, DEN, 24.98
Mats Forslund, SWE, 25.76

100 m fritt
Miguel Marchado, POR, 53.38
Bo West, DEN, 54.07
Antonio Portela, POR, 54.64
5. Mats Forslund, SWE, 55.63
8. Valter Magnusson, SWE, 56.92

200 m fritt
Max von Bodungen, SWE, 1.55.96
Ricardo Pedroso, POR, 1.56.05
Anatoly Poliakov, RUS, 1.56.14

400 m fritt
Pedro Ferreira, POR, 4.02.50
Arten Fedin, RUS, 4.04.96
Anatoly Poliakov, RUS, 4.05.78
Max von Bodungen, SWE, 4.08.66
6. Magnus Fredriksson, SWE, 4.11.18

4x50 m fritt
1. Sverige, 1.38.90, Max von Bodungen, 25.11, Valter Magnusson, Mats Forslund, Micke Jacobsson

100 m rygg
Nuno Laurentiono, POR, 58.29
Bo West, DEN, 1.00.38
Mario Carvalho, POR, 1.00.46
Erik La Fleur, SWE, 1.00.99
8. Henrik Norén, SWE, 1.03.48

100 m bröst
José Couto, POR, 1.06.30
Andrei Moiseyev, RUS, 1.06.71
Anders Wallin, SWE, 1.07.52

200 m bröst
José Couto, POR, 2.21.26
Andrei Moiseyev, RUS, 2.23.52
Nuno Soares, POR, 2.25.95
5. Anders Wallin, SWE, 2.29.44

100 m fjäril
Valter Magnusson, SWE, 57.90
Dimitry Honachev, RUS, 58.08
Miguel Cabrita, POR, 58.45

200 m medley
Micke Jacobsson, SWE, 2.08.52
Diego Madeira, POR, 2.13.15
Jakob Andersen, DEN, 2.15.22

400 m medley
Micahel Jacobsson, SWE, 4.35.51
Diego Madeira, POR, 4.39.89
Arten Fedin, RUS, 4.41.35

4x50 m medley
Ryssland, RUS, 1.49.72
Sverige, SWE, 1.50.65, Henrik Norén, 29.52, Anders Wallin, Valter Magnusson, Mats Forslund
Portugal, POR, 1.50.84
Sverige lag 2, SWE, 1.52.97, Erik La Fleur, 28.91, Michael Jacobsson, Max von Bodungen, Magnus Fredriksson

Damer
50 m fritt
Emma Pålsson, SWE, 27.59
Ana Alegria, POR, 27.64
Rita Fernandez, POR, 27.96
7. Linda Almgren, SWE, 29.06

100 m fritt
Ana Alegria, POR, 59.16
Rita Fernandez, POR, 59.79
Emma Pålsson, SWE, 59.81

Ana Alegria, POR, 2.06.23
Kristina Isapulina, RUS, 2.10.19
Sonia vilar, POR, 2.10.32
5. Charlotta Svensson, SWE, 2.12.07
7. Emma Pålsson, SWE, 2.13.24

400 m fritt
Ana Alegria, POR, 4.22.76
Charlotta Svensson, SWE, 4.33.11
Emanuella Bizzotto, BEL, 4.33.97

4x50 m fritt
1. Sverige, SWE, 1.52.28, Emma Pålsson, 27.80, Charlotta Svensson, Emely Zakrisson, Linda ALmgren

100 m rygg
Ma Carlos Santos, POR, 1.05.43
Yuliya Fonenko, RUS, 1.07.07
Sandra Correia, POR, 1.07.72
5. Emely Zakrisson, SWE, 1.08.80
Charlotta Svensson, SWE, 1.13.37

200 m rygg
Petra chaves, POR, 2.19.25
Ma Carlos Santos, POR, 2.21.24
Sandra Correira, POR, 2.23.44
6. Emely Zakrisson, SWE, 2.28.90
9. Charlotta Svensson, SWE, 2.31.09

100 m bröst
Joana Soutinho, POR, 1.13.09
Virgine Dewulf, BEL, 1.14.19
Lesia Monechak, RUS, 1.15.31
Linda Almgren, SWE, 1.22.30

100 m fjäril
Susanne Knudsen, DEN, 1.05.48
Joana Arantes, POR, 1.05.89
Raquel Felgueiras, POR, 1.06.11
Emma Pålsson, SWE, 1.06.76

200 m medley
Ma Carlos Santos, POR, 2.23.39
Rita Alegria, POR, 2.26.68
Virgine Dewulf, BEL, 2.27.79
Emely Zakrisson, SWE, 2.30.02

400 m medley
Rita Alegria, POR, 5.08.14
Emely Zakrisson, SWE, 5.09.08
Cristina Fabricus, DEN, 5.09.11

4x50 m medley
1. Sverige, SWE, 2.07.02, Emely Zakrisson, 32.64, Linda Almgren, Emma Pålsson, Charlotta Svensson

FÅ MERA TID ATT TRÄNA



Ring och hör efter:
»Sports Netværk Danmark«
Säkerhet för ett lyckat träningsläger.
Ring: +45 7572 6599

Färdigt träningspaket 3 dagar
Pris från: 750:-

Sports Netværk Danmark tar hand om alla praktiska arrangemang vid ett träningsläger i Danmark. Transport, övernattning, hyra av anläggningar och mat.

Köp ett **färdigt träningspaket** till ett fast lågt pris.

SPORTS NETVÆRK DANMARK amba

☐ **SKICKA MIG SNABBT MER INFORMATION**

Namn:
Adress:
Förening:
Postadress:
Telefon:

Skicka eller faxa kupongen till:
Sports Netværk Danmark A.m.b.a.
Boulevarden 23A · DK 7100 Vejle
Fax +45 7582 9510

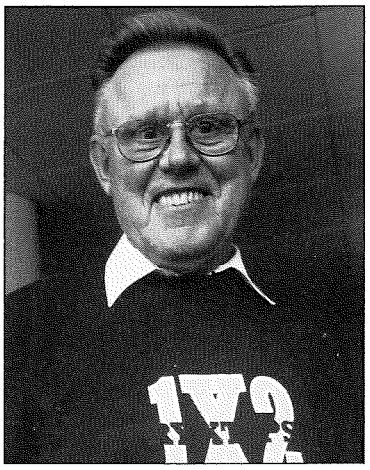
SIM 96


"AZTEC"
Baddräkt, samt bikini.
Vårens nya baddräkt samt bikini från Speedo i läckert mönster med härliga blå färger.

Årsmötet -96



Svenska Simförbundets styrelse. Främre raden fr v Barbro Olsson, Pia Zätterström, Birgitta Lindström Inger Lindholm. Bakre raden fr v Christer Magnusson, Thomas Nilson, Per-Axel Eriksson, Olle Kristensson och Lars Edstedt.



Simförbundets revisor Arne Ericsson var mycket nöjd med den ekonomiska utvecklingen. Särskilt efter nye sponsorns Tipstjänst inträde 1996.

Svenska Simförbundets årsmöte i Uppsala i slutet av april blev en lugn tillställning. Efter första halvan av dagordningen då styrelsen redogjorde för det gångna året fortsatte delegaterna runt i de fyra grupper som styrelsen gjort i ordning. Där redovisades VM-förberedelserna, ekonomin, mediautbildning samt gjordes grupparbete om framtiden efter enkäten "Simidrott 2000". Under söndagens fortsatta förhandlingar diskuterades ekonomi och medlemsavgifter.
Årsmötet enades så småningom om att föreningarna skall debiteras 10 kronor per medlem, en halvering jämfört med de senaste åren tillsammans med en fast avgift för föreningen om 500 kronor för aktiva föreningar och 100 kronor för övriga. Tanken är att den rörliga medlemsavgiften, 10 kronor, skall gå till utbildning. Styrelsen fick ett delvis nytt utseende då två nya ledamöter valdes in efter avgående Johan Lindberg och Thomas Jansson. Nya blev Olle Kristensson, Lycksele och Thomas Nilsson, Trelleborg.

Till ordförande för Svenska Simförbundet omvaldes Per-Axel Eriksson, Stockholm, men han aviserade att valberedningen skall börja leta en ersättare. Övriga i styrelsen är Lars Edstedt, Umeå, Olle Kristensson, Lycksele, Inger Lindholm, Linköping, Birgitta Lindström, Vetlanda, Christer Magnusson, Stockholm, Thomas Nilsson, Trelleborg, Barbro Olsson, Helsingborg och Pia Zätterström, Stockholm.

S 34
SKELLEFTESIM

SKELLEFTESIM S.34 söker en CHEFTRÄNARE

Skelleftesim har ca 700 medlemmar och bedriver simning på alla nivåer, från nybörjarsim till elit. Vår målsättning är att tillhöra de 3-4 främsta föreningarna i Norrland.

Som cheftränare ansvarar Du för klubbens totala sim- och träningsverksamhet. Detta innebär bl a att i nära samråd med styrelsen och med ett helhetsperspektiv ansvara för planering och samordning av träningsinriktning, tävlingsverksamhet, uppföljning, internutbildning av tränare m.m. Vidare ska Du utveckla och "förädla" föreningens och Skellefteå kommuns påbörjade integrering av kombinationen simträning- gymnasieutbildning inom ramen för gymnasieskolan. Du tränar och "coachar" själv vår A-grupp/elit med simmare på SM, JSM och USM-nivå.

Du har rejäl erfarenhet av eget ansvar för träningsgrupper. Steg I- eller Steg II- utbildning är inget krav men ett "plus i kanten". Dina personliga egenskaper är mycket viktiga. Här värdesätter vi särskilt förmåga att skapa goda relationer, ledarförmåga och humor. Vidare är Du initiativrik, drivande och har utpräglad samarbetsförmåga. Till klubbens förfogande finns ett kansli (2,5 tjänster) som svarar för föreningens administration.

Intresserad? Ring gärna och prata med vår ordförande Klas-Göran Asplund tfn. 0910-380 00 eller 0910- 184 50.

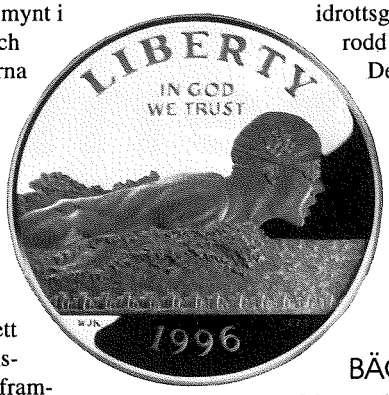
Din ansökan med löneanspråk vill vi ha senast 17 juni 1996 till:

Skelleftesim S.34
Norvallagatan 1
931 37 SKELLEFTEÅ

TA GULD, SILVER ELLER BRONS I ATLANTA!

Att erövra ett guld, silver eller brons i Olympiska Spel är inte mången förunnat. När det gäller simning har dock ett antal svenskar genom åren hållit sig väl framme. Namn som Arne Borg, Jane Cederqvist, Ulrika Knape, Gunnar Larsson, Pär Arvidsson, Bengt Baron, Pelle Holmertz, Per Johansson och Anders Holmertz är alla individuella medaljörer på OS och påminner oss om framskjutna placeringar i tidigare olympiska bassänger. Men för det stora flertalet av oss har naturligtvis en OS-medalj varit ren utopi. Tills nu!

Med anledning av OS i Atlanta i sommar har United States Mint, (motsvarigheten till svenska Myntverket), tagit fram en serie mynt i guld, silver och brons. Valörerna är 5 US Dollar, guld, 1 USDollar, silver och en halv USDollar, brons. Simsporten har hedrats med ett speciellt bronsmynt som på framsidan visar en simmare och vars baksida pryds med en bild på den olympiska elden plus värdet på myntet, en halv USDollar.



Guldmynten tillverkas i två varianter där framsidorna utgörs av den olympiska elden respektive en fanbärare.

Mynten i silver representerar idrottsgrenarna tennis, rodd och höjdhopp. Dessutom hedras handikappidrotten med ett eget mynt i silver. Motivet är en tävlande i rullstol.

MÅNGA BÄCKAR SMÅ

Myntverket i USA ger ut de officiella mynten på uppdrag av Internationella Olympiska Kommittén. Årets Olympiska Spel äger rum 100 år efter de första moderna Olympiska Spelen 1896 i Aten. Jubiléet sätter naturligtvis sin prägel också på mynten, vilket gör att de blir extra eftertraktade av idrottsintresserade och samlare.

Carl-Gustav Anderberg, Sveriges Olympiska Kommitté, säger så här: *"Det kostar mycket pengar att förbereda svenska idrottsmän och idrottskvinnor till tävlingarna i Atlanta. Ju fler inkomstkällor som skapas desto bättre. Försäljningen av de officiella mynten från Atlanta ger även ett tillskott till SOKs kassa. Genom att köpa de olympiska mynten kan både företag och privatpersoner se till att resurserna ökar för svensk olympisk idrott. Många bäckar små blir till slut en stor å".*

För mer detaljerad information om de olympiska mynten ring gärna Sveriges Olympiska Kommitté, tel 08-605 65 35.

Tävla med Simsport och Tipstjänst

I Simsport har du chansen att visa din skicklighet. Det gäller att tippa segertiderna i nedanstående sju grenar på OS-programmet i Atlanta. En gren per dag.

Simsport

Tipstjänst

Gör så här:
Fyll i den tid du tror segraren kommer att få i respektive gren.
Fyll i namn och adress och skicka ditt tips till: **Simsport, Box 111, 449 22 Nödinge,** så att det är i boxen före den 18 juli 1996.

De sju rätta eller närmast tippade insända tiderna vinner fina priser från Tipstjänst.

Jag heter:

Namn _____

Adress _____

Postadress _____

Jag tror att de rätta tiderna är:

20 juli
200 m fritt, herrar
Segertid: _____

21 juli
100 m bröst, damer
Segertid: _____

22 juli
400 m fritt, damer
Segertid: _____

23 juli
100 m rygg, herrar
Segertid: _____

24 juli
200 m medley, damer
Segertid: _____

25 juli
50 m fritt, herrar
Segertid: _____

26 juli
200 m fjäril, damer
Segertid: _____

Stöd din Förening



***ÖPPET KÖP** Du har hela 10 arbetsdagar efter leverans att skicka tillbaka hela eller delar av ditt kaffepaket, Kaffet återbetalas med 30:-/Kg dvs totalt 300:- Bodum Pressbryggare i Krom 400:- och slutligen Kaffemalen 100:- Boken får du behålla, de resterande 200:- har fördelats på din förening och dess förbund.*

Genom att köpa ovanstående paket innehållande:

10 Kg Sverige Kaffe Butikspris 700:-
1 st Bodum Presskaffebryggare i Krom Butikspris 550:-
1 st Gammeldags Kaffemal Butikspris 200:-
1 st " En liten bok om kaffe" Butikspris 80:- *Totalt Butikspris ca 1 530:-*

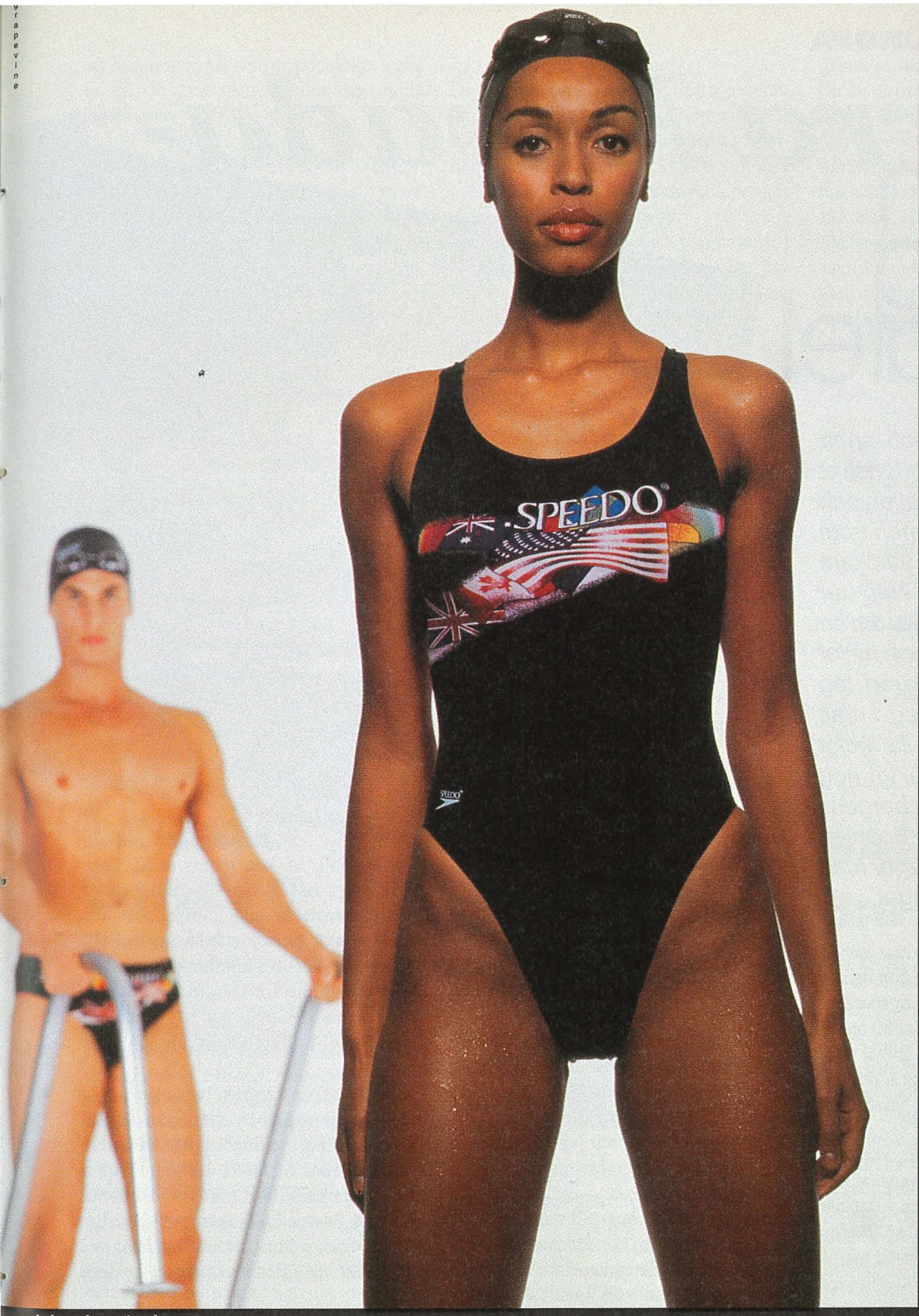
stöder du Din förening med 150:- och dess förbund med 50:-

Priset är dessutom kraftigt reducerat till endast 1000:- *(Ord Pris i butik ca 1 530:-)*

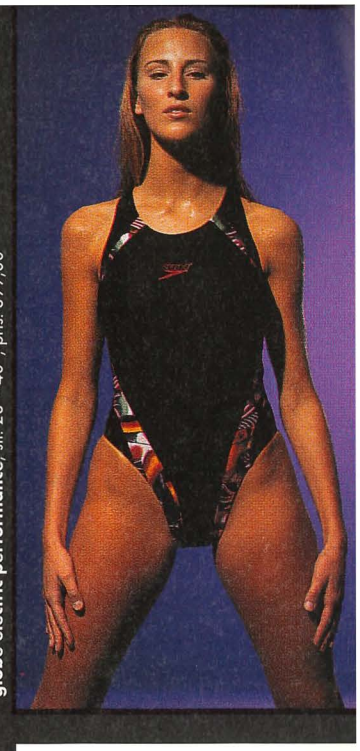
Använd med tidningen medföljande inbetalningskort.

Admnistratör: STIFTELSEN BONITA
Postfack 78, 116 74 STOCKHOLM
Tel: 08 - 450 43 04, Fax: 08 - 664 33 09
Org. Nr: 80 24 01 - 58 13, Pg: 40 33 71 - 8

Detta Erbjudande gäller t o m den 14:e Juni 1996



globe olympic placement, stl. 28"–40", pris: 449,00



globe electric performance, stl. 28"–40", pris: 399,00

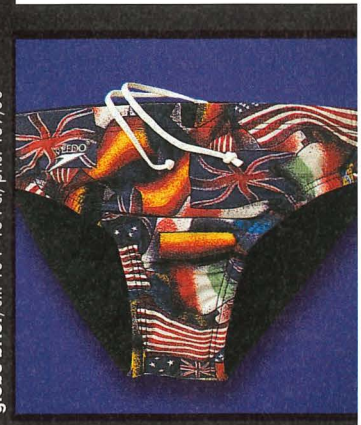
GLOBE

GLOBE

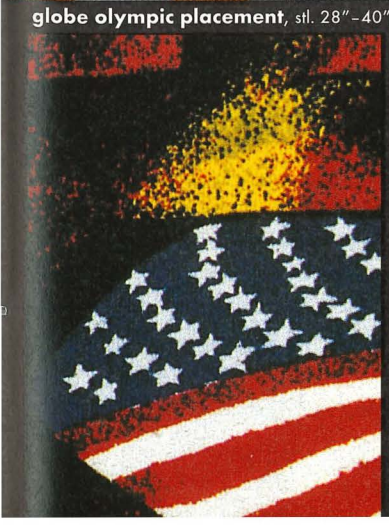
GLOBE

GLOBE

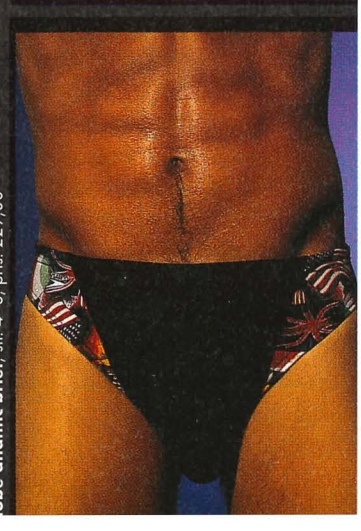
GLOBE



globe brief, stl. 104–164 cl, pris: 139,00

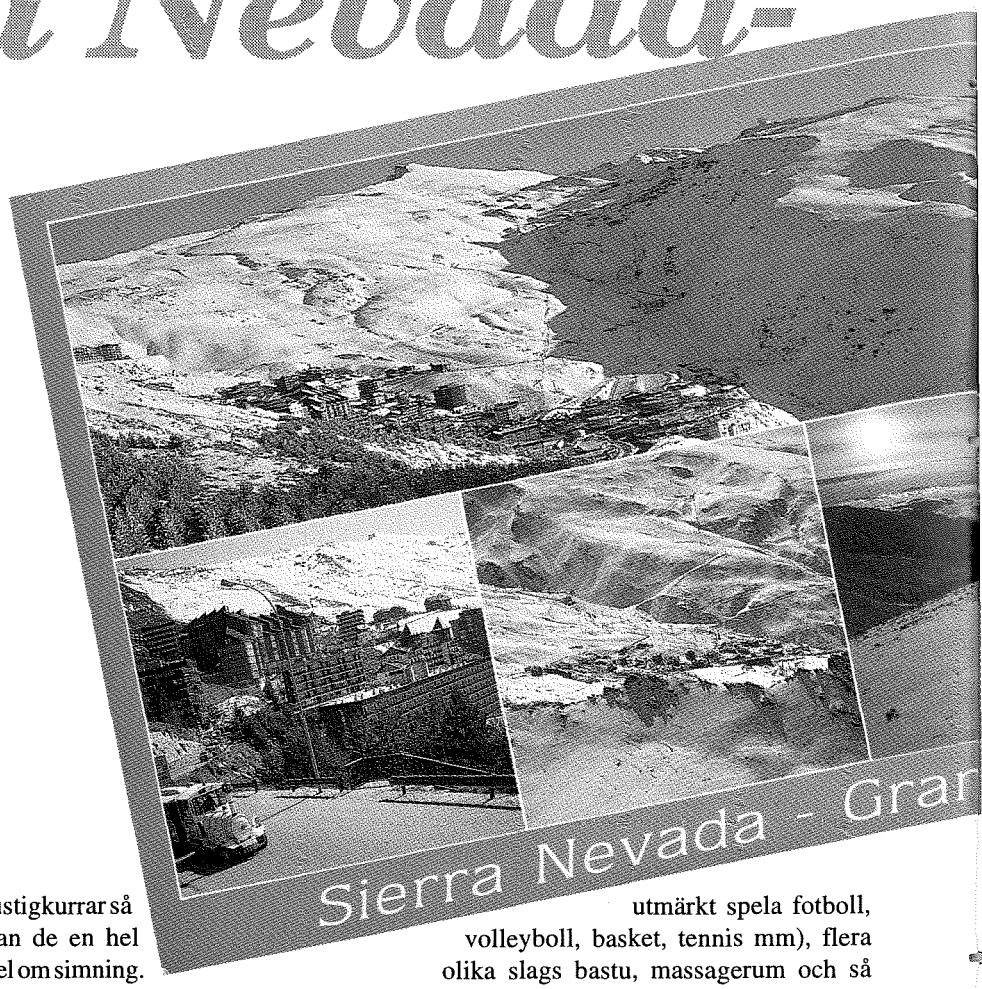


SPEEDO®



globe atlantic brief, stl. 4–8, pris: 229,00

Sierra Nevada- En riktig höjdare!



Allt är vitt, vitt, vitt och snön bara vräker ner utanför fönstret medan jag står i simhallen och svettas. Det är 1 maj men trots dagen till ära får ju en stackars tränare inte ta ledigt. Nej, hur skulle det se ut i sommar om en simmare missar helt och hållet på grund av att tränaren tog ledigt på arbetarnas dag 1 maj. För övrigt vill jag inte ta ledigt för livet här är långtråkigt nog som det är, här uppe i bergen i Sierra Nevada i södra Spanien där vi är på höghöjdsläger med delar av tyska landslaget.

Första veckan gick väl an när man kunde sitta och sola sig på ett café och dricka café con leche mellan träningspassen, (för övrigt min bästa gren efter 50 meter bröst), men nu när det är en meter snö, mjölktjock dimma och kallt, så är det inte lika lätt att glassa runt bland "skibums" och andra snösurfare.

Sällskapet här är inte heller världens muntraste. Jag tycker att vi svenskar kan vara rätt träiga och sega men i det här gänget skulle vi lysa upp hela tillvaron som ett par strålkastare på en clown på cirkus.

DE KAN EN DEL OM SIMNING

Jag är alltså med tyska landslaget på höghöjdsläger i Sierra Nevada, Granada, Spanien i tre veckor och hälften kunde vara nog. Nej, skämt åsido så är det naturligtvis en jättechans för mig att få se ett annat landslag inifrån och samtidigt få ta del av en massa information om träning, framför allt då höghöjdsträning samt se hur det fungerar organisatoriskt.

För trots att tyskarna inte precis är några lustigkurrar så kan de en hel del om simning. Efter vad jag hittills sett här tror jag också att de kommer att simma fort i Atlanta.

Spanjorerna har här i Sierra Nevada på 2 320 meters höjd över havet byggt en helt fantastisk träningsanläggning.

Här finnas allt man kan önska sig för ett perfekt träningsläger, men det är bäst du tar med dig ett par kilo böcker och några trevliga sällskapsspel.

Räddningen här var när jag förra veckan var nere vid Alhambra och köpte ett handgjort backgammon-spel och lärde ut detta spels ädla konst till den som ville lära sig. Ett besök i Granada och speciellt Alhambra med dess moriska arkitektur och historia kan verkligen rekommenderas.

Men åter till Sierra Nevada och anläggningen här.

PASSAR INTE ALLA

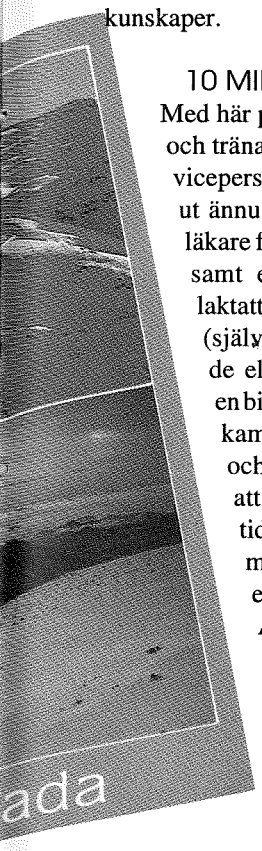
En 50 m bassäng med sex banor utrustad med stora bassängfönster så att du kan betrakta simmarnas teknik under vattnet, två styrketräningsrum varav ett i anslutning till simhallen med ett tiotal simbänkar för simspecifik styrketräning, flera stora gymnastiksalar bland annat en med en 140 meter lång löpbana, (här kan man utmärkt spela fotboll, volleyboll, basket, tennis mm), flera olika slags bastu, massagerum och så vidare, är en del av anläggningen. Utanför finns en stor plan för friidrott, fotboll, löparbana, plats för höjdhopp. En medicinsk avdelning för laktater och dylikt, "You name it - they got it". Det klart överlägset bästa träningsställe jag varit på.

Under de tre veckorna har jag sett idrottare från hela Europa och även från Afrika utnyttja de fina faciliteterna här. Simmare från Holland, Spanien, Belgien, Polen och Österrike. Friidrottare från Holland, Tunisien, Marocko, Tyskland och Sverige samt tunisiska dam- och herrlandslagen i judo. Det var rätt intressant att se dem träna.

En viktig sak måste man dock vara mycket medveten om. Anläggningen ligger på 2 320 meters höjd över havet och har man ingen erfarenhet av höghöjdsträning tidigare så bör man skaffa sig det eller ta med någon i träningsplaneringen som har det.

I den här gruppen av tränare som jag befinner mig i finns det flera som har mer än 20 års erfarenhet av den här typen av träning; Neumann, Henneberg, Lindemann och kompani har åkt på höghöjdsläger varje år sedan 1970 och naturligtvis en del att berätta om över ett par öl. Men

jag rekommenderar att du då dricker kaffe så att du kan tillgodogöra dig deras kunskaper.



10 MILJONER KRONOR

Med här på lägret, utöver simmare och tränare, är en hel stab av "servicepersonal" som gör att vi kan få ut ännu mer av vistelsen här; en läkare för daglig frisk/sjuktillsyn samt en hjälp för de dagliga laktattester som görs, en massör, (självklart), för dagligt knådande eller skadebehandling och en biomekaniker med komplett kamerautrustning för över- och undervattenfilmning så att vi trots hård träning hela tiden kan följa upp att simmarna tränar med bra teknik eller förbättrar den.

Allt detta kostar naturligtvis pengar och jag jämför på inget sätt med hur Sverige gör. Det vore orättvist.

Tyskarna har mycket mer pengar att röra sig med.

Bara förra året fick Tyska Simförbundet sig tilldelat från inrikesdepartementet och från Tyska Elitidrottsförbundet, två miljoner tyska mark. Det var cirka 10 miljoner svenska kronor. Då. Det är reda pengar det att göra elitsimmare av.

Tyvärr går en stor del av pengarna till byråkrati men på ett läger som det här kommer det givetvis simmare och tränare till del.

ANDERS UNIK

Det märks att det är olympiaår och redan under våren har vi sett exempel på hur favoriter faller pladask och nya namn dyker i och upp. Berth Johanssons utomordentliga och informationsrika artikel om OS blir på ett par dagar inaktuellll, (i vissa avseenden), som mina egna påståenden ibland. Melvin Stewart och Kieren Perkins klarade inte nomineringen i tänkta grenar. Lika överraskande är det att favoriten på 100 m fjäril, världsrekordhållaren Pankratov riskerar att få stryk av busgrabben Scott Miller, som förra året blev avstängd från Australiens landslag på grund av disciplinära problem.

Så är det inom idrotten. Ena dagen en hjälte, andra en förlorare.

Därför är det naturligtvis anmärkningsvärt hur länge Sveriges egen Anders Holmertz har hållit sig på toppen. Tuffare idrottsman får man leta efter och oavsett vilken placering han får i Atlanta har han min uppriktiga beundran.

Och med några avslutande visa ord av en katalansk författare önskar jag er alla en fantastisk sommar.

Glen

"Om du blygs över ditt öde, är du högmodig. Minns att ditt öde är varken något att yvas eller blygas över. Det som i stället bör få dig att känna stolthet eller blygsel, är det sätt på vilket du förmår bära ditt öde."

Loano Sincro

är en årligen återkommande internationell juniortävling. Sverige ställde i år upp med par och solo. I paret simmade Anna Sneen och Lisa Lindberg från Ludvika. Lisa simmade även solo liksom Helene Bromander från Växjö. 13 nationer, bl a de ledande i Europa Frankrike, Italien och Ryssland, deltog varav de flesta representerades av respektive lands juniorlandslag. Förutom simmare från Europa deltog även Kanada med ett klubblag och ett par från juniorlandslaget.

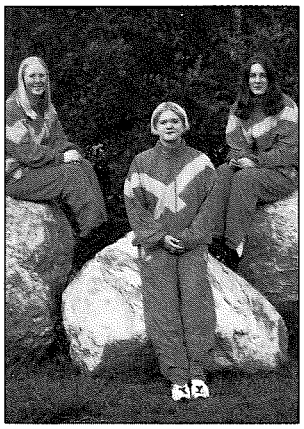
Helen var den av svenskorna som lyckades bäst i soloförsöken. Fastän hon precis missade finalen fick hon visa upp sig en gång till; som försimmare till finalen.

Hon simmade lite bättre nu och fick totalt 75.200 poäng. Överlägsen segrare i solo blev Alexandra Vassina, Ryssland, med 93.000 poäng, följd av Charlotta Fabre, Frankrike, 90.760 och Fanny Letourneau, Kanada, 90.520.

Största överraskningen svarade Ungerns Zsuzsanna Hamori för när hon blev sexa med 86.120. Hon var liten men otroligt snabb i benen.

Figurtävlingen gick bra för svenskorna med godkända poäng. Anna kom först av de tre, därefter Helene följd av Lisa och alla inom en poäng, 67-68.

Anna och Lisa råkade ut för samma öde i par



Svenska konstsimmare i Loano. Fr v Lisa Lindberg, Helene Bromander och Anna Sneen.

som Helene i solo. De fick simma som försimmare inför finalen. Slutresultatet blev 71.290. Även här vann Ryssland med paret Alexandra Vassina och Ekaterina Androchina, 93.720 poäng. På andra plats kom det franska paret Cinthia Bouthier och Fabienne Pontoizeau med 93.720 och bronset togs av Kanadas Fanny Letourneau och Valerie Boucher, 90.560.

Efter lagförsöken ledde Italien före Frankrike men i finalen simmade fransyskorna bättre och till den stora hemmapublikens förtvivlan vann de före Italien. På tredje plats kom det kanadensiska klubblaget.

Med den svenska truppen följde Annika Ahlin som fick jobba hårt. Hon dömde allt utom lagförsök och hon gjorde det galant.

De båda tränarna och ledarna Malin Engelin och Heidi Ekelund packade väskorna fulla med nya idéer som de tog med sig hem. Nästa år får Loano besök av ett svenskt lag och då - övriga världen.

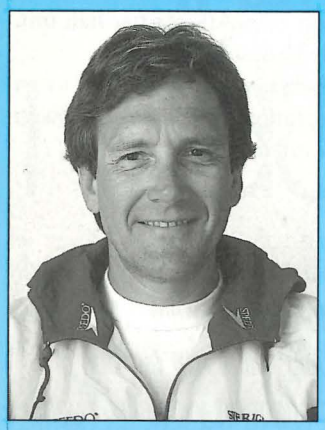
SARA 3:a i JAPAN

Sara Lindholm, svenska konstsimslandslaget, blev tredje bästa ickejapanska vid de japanska öppna mästerskapen i Tokyo 3-5 maj. Bassängen vimlade av kommande OS-deltagare och då bara de åtta främsta lagnationerna får delta i Atlanta blir Saras prestation än större. Japaner, japaner, japaner var i vägen i resultatlistan. 28 lag, 20 par och 20 solosimmare ställde upp. Det totalta antalet deltagare var 230 och de kom från tio nationer.

Sara blev tredje bästa utländska i solot. Normalt är att en simmare från varje nation tar sig vidare till final, av de tolv bästa men så blev det inte. Japan, som arrangerade, ställde sina simmare på kö då de dominerade solotävlingen. Sara var dock endast nio tiondelar från en finalplats. För oavsett nation, arrangör eller Japan så är det poängen som räknas.

Fastän konstsim anses vara en liten idrott i Japan fanns 2 000 på läktaren. Saras exotiska utseende och längd väckte uppmärksamhet och hon fick kramp i handen efter allt autografskrivande.

Chrunaks chrönika



Lycka till i Atlanta - om 10 månader är det VM

Sitter här två veckor före OS-kvalet, känner att Simsports utgivning inte riktigt är tajmat med verkligheten.
Skall skriva om dåtid, nutid eller framtid. Allting är ju beroende av när man läser det. Nutid just nu är klena GP-resultat, halsfluss, förkylning mm.
Framtid som kan vara nutid när detta läses är säkert svenska rekord, friska nötkärnor och gott hopp inför OS.
Som sagt, det beror på när saker skrivs och när dom läses. Därför tänker jag skriva om saker som berör både dåtid, nutid och framtid.

På frågan, som jag fått bakom ryggen några gånger, "varför är Glen Christansen tränare för det svenska landslaget?", vill jag besvara alla intressenter följande:
"Han är svensk, duktig och framgångsrik tränare".
"Han är en stark personlighet, som inte svajar i motgång".
"Dom som tycker han är egotrippad, har aldrig brytt sig eller vågat skrapa på ytan".
"Han tillför kvalitet, inte ankdammsaktigt påverkad av "Bäst när det gäller, hemma hos mig" attityden".
"Han är inte perfekt, men är väl medveten om det".
"Att han gillar att synas och glassa lite har han aldrig förnekat".
Hoppas detta kan vara ett svar till alla som ser Glens landslagsplats som sin egen.

Från pekpinnestadiet till kulläge är steget stort, men inte för undertecknad, det har blivit en viktig överlevnadskonst.
Det är mycket många vet om simmarna i landslaget. Dom tränar mycket, simmar fort, är framgångsrika i bassängen.
Men, det finns mycket annat, som gör landslagsläger och tävling till en fest.
T ex:
- Louise "Lollan" Jöhncke är supersnabb i huvud, med mycket go humor.
- Ellenor "Ellis" Svensson backar inte för en fräckis, hon kan dom flesta.
- Emma "Igelkott" Igelström kan alla scener i Sällskapsresan 1, 2 och 3. Hon kan dessutom återge dom på ett suveränt sätt.
- Anders "Holla" Holmertz har en go humor med Buster Keaton framförande.
- Christoffer "Kicko" Eliasson samlar på allt som är märkesvaror. Alla är övertygade om att han pressar sina Calvin Klein filsingar.
- Malin "Mal" Nilsson pratar flytande franska. Höll ett bejublat tal till Borgmästaren i Narbonne.
- Mikaela "Mickan" Laurén dansar som om hon fått högsta betyg i någon "Fame-skola".
- Lars "Frölla" Frölander kunde blivit stjärna i Brage, mycket bolltalang.
- Louise Karlsson är landslagets Charlie Norman på keyboard.
- Linda Olofsson kan klappa med båda händerna, var för sig. Till vilken nytta vet ingen, men hon gör det gärna.

Ja, det finns mycket att berätta om våra stjärnor. Det mesta till stor glädje för oss alla.
Oavsett om de ovan nämnda finns med i årets OS-trupp, så finns dom med i många fina minnen på vägen till och från "landslagstjänst".
När detta läses är OS-truppen klar.
Lycka till alla ni som skall kämpa i Atlanta.
Till alla er som fick stanna hemma.
Det är bara ca 10 månader kvar till VM i Göteborg, slicka såren, kom igen. Låt oss alla göra VM på hemmaplan till en jättefest.

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:-**

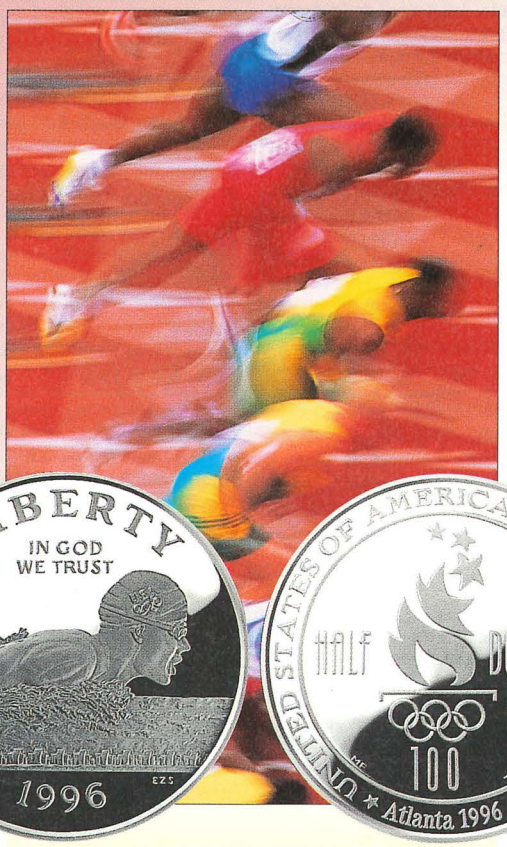
Vi skräddarsyr efter Era önskemål och behov.

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

Guld och silver från Atlanta!

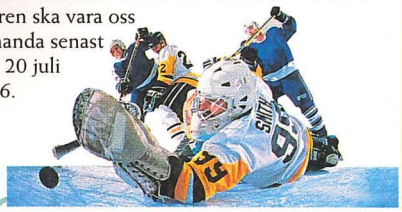
Tänk dig en nästan olidlig spänning som övergår i jublande glädje: "Sverige vann olympiskt guld" meddelar speakern.

Det kan bli verklighet. Våra olympier är i toppform och kommer säkert att motsvara dina förväntningar och belöna ditt stöd med oförglömliga upplevelser och fina placeringar.



Vinn en resa till VM i ishockey 1997!

Du kan vinna en resa till VM-tävlingarna i ishockey 1997 när du beställer ett Atlanta-mynt och besvarar vår fråga rätt: "Hur många medaljer tar Sverige i Atlanta?" Vinsten är en kryssning för två personer med Silja Line till 1997 års ishockey-VM i Helsingfors. Vinsten inkluderar även hotellövernattning (2 dygn på Hotel InterContinental, Helsingfors) samt fribiljetter för två personer till matcher under två dagar. Vinnare dras bland dem som svarat rätt på frågan. Eventuell vinstskatt betalas av vinnaren. Svaren ska vara oss tillhanda senast den 20 juli 1996.



Vikt: *11,34 gram* **Diameter:** *30,61 mm*
Legering: *92% koppar, 8% nickel*
Upplaga: 300.000 **Datum:** *1996*

Så här beställer du Atlanta-mynten

Enklast beställer du Atlanta-mynten genom att faxa eller posta nedanstående svarskupong till Nordic Coin. Du kan också köpa mynten på OKOBANKEN, Norrmalmstorg 2, Stockholm. Du deltar även då i pristävlingen om du vill. Kvantiteten av dessa mynt är begränsad så först till kvarn gäller.

Stöd våra elitidrottare - beställ jubileumsmynten från Atlanta!

För att fira 100-årsjubileet av de första moderna olympiska spelen, har Förenta Staternas myntverk präglat mycket vackra jubileumsmynt. Dessa officiella, äkta koppar- och silvermynt blir ett värdefullt minne från ett av idrottshistoriens största evenemang.

När du köper Atlanta-mynten ger du ditt stöd till vårt olympiska lag, då en del av intäkten från mynten går till Sveriges Olympiska Kommitté för att stödja idrotten.

Atlanta 1996
TM. © 1992 ACOG

BESTÄLL NU!

Faxa svarskupongen till vårt faxnummer
08-530 60 201

Eller beställ per telefon
020-660 201
eller

fyll i svarstalongen och posta den. Portot är betalt.

ATLANTA BESTÄLLNINGSKUPONG

☐ **Ja tack,** jag beställer följande ATLANTA-jubileumsmynt:



Simning ($ 1/2),
Förnicklad kopparmynt,
Pris 135,- kr
_____ st



Höjdhopp ($ 1),
Jubileumsmynt i silver,
Pris 320,- kr
_____ st

Vikt: 26,73 gram **Diameter:** 38,10 mm
Legering: 90% silver, 10% koppar
Upplaga: 1.000.000 **Datum:** 1996

Jag tror att Sverige tar _____ st medaljer i OS i Atlanta.

Sänd in ditt svar senast den 20 juli om du vill vara med i tävlingen! Vi meddelar vinnaren skriftligt med brev. Porto och expeditionsavgift 47 kr. Returrätt: inom 7 dagar.

Namn: V.g texta!

Adress:

Postnummer: Postadress:

Telefon (även riktnummer):

B

Porto betalt i Sverige

Official International Coin Distributor of the Atlanta Centennial Olympic Games

Nordic Coin AB

Svarsförsändelse
Avtal 120735800
14700 TUMBA

A

TUREBERG ÄNDRAR

Turebergs IF, grundad 1919, ändrar sin organisation. Till årsmötet 1993 lämnade friidrottssektionen in en motion om större självbestämmande för de åtta sektionerna inom föreningen. Huvudstyrelsen fick då i uppgift att ta fram en lösning som nu fått sin slutliga utformning. Från den 1 april är friidrottssektionen en egen förening, Turebergs Friidrottsklubb, TFK, i nära samarbete med med TIF.
Något annat ändras inte i Turebergs IF.

FÖRENINGSBYTEN

Namn	Klubb	Ny klubb	Tävl.klar
Kajsa Karlsson	Karlskrona SS	Växjö SS	960502
Åsa Gustavsson	Gränges SS	Ludvika SS	960511
Sofia Persson	SS Stimmet	Ängelholms SS	960515

BABYSIM
Sista chansen!

Nu är det sista chansen för dig med erfarenhet av babysim att gå en komprimerad instruktörsutbildning, där du efter genomgången kurs blir diplomerad babysiminstruktör av SSF samt SLS.
Utbildningen är den 6-7-8 september och kommer att vara förlagd till Göteborg eller dess omnejd.
OBS! Detta är den sista komprimerade kursen som kommer att hållas.

Kravet för att gå denna utbildning är följande:
- minst två års erfarenhet av olika grupper babysim
- 19 år
- HLR intyg ej äldre än 24 månader
- intyg på Kandidaten ej äldre än 12 månader

Undrar du något eller vill du ha mer information om utbildningen kan du kontakta:
Lars Modin, SSF, tel 08-605 63 86
eller ansvariga kursledare
Lena Andersson-Stenquist, SK Ran, tel 040-54 64 17

Ejm-uttagning

Uttagning av truppen sker på JSM i Uppsala, dvs under förmiddagspasset på SM/JSM.
OBS! Resultat noterade i ev. SM-finaler räknas ej.

Truppen meddelas före söndagens SM-finalpass. Tränarna för resp. simmare samlas för en kort information i samband med söndagens finalpass.

Simsättsläger

Uttagning till höstens simsättsläger, 4-6/10, sker utefter resultat gjorda på JSM och USM i sommar.
Uttagna simmare meddelas i slutet av augusti.

Anne Forsell, Förbundskapten juniorer/ungdom

SIMTROFÉN
SVENSKA LÅNGLOPP 1996

I Simtrofén inför fyra (4) olika tävlingar, varav minst tre (3) skall genomföras inom en 12-månadersperiod.

VANSBROSIMNINGEN
14 juli kl 12.00
3.000 meter
Vansbro AIK, Parkgatan 5 B
780 50 Vansbro
Tel 0281-106 22
Fax 0281-718 78
Torsten Danielsson

ÅSIMNINGEN
4 augusti kl 13.00
meter
Nyköpings Simsällskap
Ortvägen 7, 611 65 Nyköping
Tel 0155-28 96 17
Bror-Erik Karlsson
0155-28 37 94

LINDESIMMET
28 juli kl 13.00
meter
Lindesbergs SS
Göran B Waldén
Fornebohyttan 29,
711 91 Lindesberg, Tel 0581-521 15

RIDDARFJÄRDSSIMNINGEN
10 augusti kl 13.00
meter
SK Neptun
Götgatan 107
116 62 Stockholm
Tel 08-644 11 78, Fax 08-640 69 93

Mästerskapsinbjudan

SM och JSM 1996, Simning i öppet vatten

Svenska Simförbundet och Nyköpings Simsällskap inbjuder härmed till SM och JSM i långdistanssimning.
Tävlingen äger rum i Nyköping söndagen den 4 augusti 1996 i anslutning till den årliga Åsimningen.

Starten sker klockan 13.00.

Åsimningen ingår även i SIMTROFÉN, Simning i öppet vatten 1996, där ytterligare tre långlopp ingår.

Distans: 2.700 meter

SM-klasser:	*JSM-klasser:*
Seniorer	Juniorer
damer fr o m 19 år	damer t o m 18 år
herrar fr o m 19 år	herrar t o m 18 år

Juniorer kan delta i båda klasserna, men måste då ange detta i anmälan.

OBS! Våtdräkt är ej tillåtet för SM- och JSM-simmare.

Anmälan skall ske genom simklubb på Svenska Simförbundets startkort och vara Nyköpings Simsällskap tillhanda senast måndagen 15 juli 1996 under andress: Nyköpings Simsällskap, Ortvägen 7, 611 65 Nyköping.
Deltagare i motionssimningen anmäler sig till samma adress.
OBS! Vid anmälan ska födelseår anges.

Anmälningsavgiften 165 kronor skall inbetalas till Nyköpings Simsällskap, pg 16 19 37-8. Samtidigt med anmälan.

Efteranmälan går att göra mot en avgift på ytterligare 50 kronor, (165+50 kr) och skall vara Nyköpings SS tillhanda före kl 12.00 fredagen den 2 augusti 1996.

Upplysningar och information fås av Nyköpings Simsällskap, tel 0155-28 96 17, samt Svenska Simförbundet, 08-605 60 00.

Välkommen till sommarens simmarfest

Nyköpings Simsällskap och Svenska Simförbundet

SIMTROFÉN
SIMMNING I ÖPPET VATTEN

TROFÉ = segertecken, samling och det innebär långdistanssimning i öppet vatten, varvid man ska klara av minst tre (3) av årets fyra (4) tävlingar.
Om vädrets makter tvingar någon arrangör att inställa tävlingen, förlängs 12-månadersperioden till det datum samma tävling arrangeras året efter. Man måste dock ha varit anmäld till den inställda tävlingen.
Om distansen kortas ned p g a låg vattentemperatur, gäller den sträcka som tävlingsledningen godkänt i samråd med Simförbundet, även som deltävling i SIMTROFÉN.

TÄVLINGSBEVIS finns att hämta hos resp. arrangör vid Ditt första tävlingstillfälle, eller går att beställa från Svenska Simförbundet.
På tävlingsbeviset ska arrangören intyga att tävlingen genomförts.
Efter minst tre (3) genomförda tävlingar skickas TÄVLINGSBEVISET till Svenska Simförbundet, samtidigt som 100 kronor sätts in på Simförbundets postgiro. Därefter sänds Simtrofén under hösten till berörda simmare. Dessutom publiceras namnen i Simsport.

VÅTDRÄKT är tillåtet, dock ej för SM-klasserna vid Långdistans-SM.

Förfrågningar:
Svenska Simförbundet
Idrottens Hus
123 87 Farsta
Tel 08-605 60 00
Fax 08-724 68 61
Postgiro 5 24 94-2

NYA REGLER - ÄNDRINGAR

SSF årsmöte beslutade 1996-04-28 om ändring av SSF stadgar och tävlingsbestämmelser enl följande (i texten nedan är den nya lydelsen markerad **med fet stil och understruken**):

101 SIMFÖRBUNDET
Svenska Simförbundet (SSF) tillhör Sveriges Riksidrottsförbund (RF) och har som specialförbund för simidrott huvudansvar för simidrottens totala utveckling.

SSF har till uppgift:
-att verka för simidrottens utveckling i Sverige
-att handlägga för simidrotten i Sverige gemensamma angelägenheter
-att främja och samordna svensk simidrott internationellt

Som ***simidrott*** räknas simning, simhopp, **vatten**polo, konstsim, **simning i öppet vatten och masters**.

Med ***simmare*** avses utövare av simidrott.

SSF ansvarsområde omfattar bl a **babysim**, simlekskolor, simskolor, teknikskolor **och livräddning** samt ungdoms-, motions- och tävlings-verksamhet i simning, simhopp, vattenpolo, konstsim **samt simning i öppet vatten och masters**.
SSF består av de...

116 VALBEREDNING
Valberedningen **skall vara sammansatt av män och kvinnor och** bestå av ordförande och 4 ledamöter, samtliga valda vid föregående SSF-möte. Valberedningen sammanträder på kallelse av ordföranden. Valberedningen skall i sitt arbete fortlöpande följa verksamheten inom SSF.
Valbered .....

Simförbundets styrelse

121 SAMMANSÄTTNING, KALLELSE, BESLUTSMÄSSIGHET
SSF-styrelsen är, då SSF-möte inte är samlat, SSF beslutande organ.

Styrelsen **skall vara sammansatt av män och kvinnor och** bestå av ordförande och 8 ledamöter. Styrelsen utser inom sig vice ordförande och tillsätter sekreterare.
Instruktion för .....

148 VALBEREDNING
Valberedningen **skall vara sammansatt av män och kvinnor och** bestå av ordförande och 2 ledamöter, samtliga valda vid föregående SDF-möte. Valberedningen sammanträder på kallelse av ordföranden. Valberedningen skall i sitt arbete fortlöpande följa verksamheten inom SDF.
Valberedningen skall.....

Simdistriktsstyrelsen

151 SAMMANSÄTTNING, KALLELSE, BESLUTSMÄSSIGHET
SDF-styrelsen är, då SDF-möte inte är samlat, SDF beslutande organ. Styrelsen **skall vara sammansatt av män och kvinnor och** bestå av ordförande och minst 6 ledamöter.
Ordförande väljs .....

RK - kommentar: Ändringarna ovan (116, 121, 148 & 151) är föranledda av beslut vid Riksidrottsmötet 1995.

207 REPRESENTATION FÖR FLERA FÖRENINGAR
Simmare, som önskar tävla i mer än en **simidrott**, äger rätt att därvid representera olika föreningar i simning, simhopp, vattenpolo, konstsim **och simning i öppet vatten. Motsvarande skall gälla för masters**. SSF representationsbestämmelser enl regel 206 gäller.

RK - kommentar: Betr masterssimmare innebär ändringen dels att de i masters kan representera annan förening än i övriga simidrotter dels att de i masters kan representera skilda föreningar i simning, simning i öppet vatten, simhopp, vattenpolo och konstsim.

209 UTLÄNDSK MEDBORGARE
Simmare, som ej är svensk medborgare **och som tidigare representerat utländskt förbund eller utländsk förening i simidrott**, kan beviljas rätt att representera svensk förening 30 dagar efter det ansökan därom inkommit till SSF (se regel 206). Ansökan skall ingivas efter ankomsten till Sverige och kan en-dast beviljas, om simmaren under nämnda 30 dagar stadigvarande uppehållit sig i landet utan att delta i tävlingar eller uppvisningar i simidrott. Utfärdat tillstånd upphör omedelbart att gälla när simmaren åter representerar utländskt förbund eller utländsk förening.

Vid av SSF sanktionerade mästerskapstävlingar gäller särskilda bestämmelser. Se reglerna 304 och 314.

RK - kommentar: Tillägget i första meningen utgör endast ett förtydligande av vad som redan gäller. Denna bestämmelse avser således endast simmare, som tidigare representerat utländskt förbund eller utländsk förening och inte annan utländsk medborgare.

308 HEATINDELNING, SEEDNING OCH LOTTNING
Heatindelning, seedning m m i simning skall verkställas enl regel 404A. I anmälan angiven kvalificeringstid läggs till grund för denna indelning. Efteranmälda simmare enl regel 305 placeras sist i startlistan med sämsta tiden allra sist. För deltagare med samma kvaltid bestäms ordningsföljden genom lottning.

På 50, 100, 200 och 400 m samt i alla lagsimningar sker alltid kvalificering till final genom i försökstävling uppnådda tider.

På 800 och 1500 m kan SSF-styrelsen i utlysningen bestämma att tiderna, som uppnås i de genom seedning enl regel 404A uppställda heaten, blir avgörande för slutplaceringarna i dessa grenar.
Vid direktfinal med flera heat skall seedas så att de tävlande, som noterats för de bästa kvaltiderna placeras i sista heatet, de därnäst bästa i näst sista heatet osv. Sista heatet skall vara fulltaligt, dock skall inget heat bestå av mindre än 2 simmare. Övriga tävlande fördelas jämnt på övriga heat. Banfördelningen i samtliga heat sker på samma sätt som i final som föregåtts av försök.
I simhopp.....

RK - kommentar: Tillägen har tillkommit endast för att undvika den situationen att en simmare får simma ensam i sitt heat.

263 UPPTRÄDANDE
Tävlingsledare/domare har absolut kontroll över tävlingen. Deras befogenheter över de tävlande kvarstår så länge de och de tävlande finns kvar inom tävlingsområdet. Tävlingsledare/domare äger rätt att beordra tävlande, ledare eller åskådare att avlägsna sig från tävlingsarenan under resterande tävling eller del därav om deras uppträdande hindrar tävlingens genomförande. Tävlingsledare /domare skall snarast avge skriftlig rapport om sådan händelse till SSF för handläggning och beslut om påföljd.

RK - kommentar: Ny regel. Regeln har tillkommit i avsikt att tydliggöra tävlingsledarens (TL) befogenheter och ansvar för ordningen under tävlingen och i anslutning till densamma. Bestämmelsens karaktär är givetvis sådan att den skall användas med största varsamhet och endast i exceptionella situationer. Det skall noteras att varje tillämpning av regeln omgående skriftligen skall rapporteras till SSF med redogörelse för mot vem beslutet riktar sig och anledningen till beslutet. Regeln ger inte TL befogenhet att utöva någon form av tvång eller våld. Skulle sådan åtgärd bli nödvändig skall ordningsvakt eller polisman tillkallas.

Vid årsmötet aktualiserades följande form för antagande av nya regler eller regeländringar:
Kap 1, 2 & 3.
- Årsmötesbeslut
FINA - tekniska regeländringar
- RK behandlar och styrelsen bes-lutar.
Avsteg från internationella regler
- Årsmötesbeslut

RK har fått i uppdrag att arbeta fram förslag till stadgeändringar i enlighet med detta.

REGELSYMPOSIET

Från Svenska Simförbundets regelsymposium i Norrköping den 16-17 mars kan följande noteras från diskussionen.

* Beträffande bröstsimmet fördes en omfattande diskussion kring betydelsen av begreppet **spark** i regel **408 p 5**. Särskilt aktualiseras detta av den fjärilskicksliknande rörelse som då och då förekommer. Vid diskussionen synes enighet ha uppnåtts om att rekommendera att regeln tolkas på följande sätt.

En passiv rörelse av benen i vertikalplanet, varigenom de sjunker av sin egen tyngd eller endast passivt följer kroppens vågrörelse genom vattnet, är tillåten. Varje nedåtriktad rörelse av benen, som är en följd av en aktiv kraftutveckling i någon del av rörelsen, är otillåten.

* Vid tävlingsledares första långa signal i ryggsimstarten rekommenderas i enlighet med vad som framförts i FINA-mötet i Atlanta, att simmarna skall hoppa i vattnet med **fothopp**. Innan regeln ändrat skall detta, för att tillämpas vid en tävling, finnas intaget i inbjudan. Tävlingsledaren skall dessutom vid tekniskt möte med ledarna före tävlingen göra klart att förfarandet skall tillämpas. Vid uthopp i bassängen eller om simmaren inte omedelbart återvänder till väggen och intar startposition vid den andra långa signalen s kall simmaren diskvalificeras för fördröjande av start.

* **Vändningen** i ryggsim kan utföras så att simmaren efter att ha gått över i bröstläge gör handisättning och därefter omedelbart, efter att under vattnet ha fört fram fötterna till bassängväggen, gör avspark i ryggläge. Under sådan vändning får kick eller armdrag inte förekomma medan simmaren befinner sig i bröstläge.

* Regel 412 att **frisim** är varje annan stil än ryggsim, bröstsim eller fjärilsim ledde till en omfattande diskussion. Särskilt aktualiserades därvid betydelsen av att simmaren efter starten på frisimsträckan utför en eller flera fjärilsimkickar.

Diskussionen mynnade ut i en rekommendation att simmaren på frisimsträckan skall anses ha brutit mot regeln, om han/hon utfört ett arm- och ett bentag i respektive simsätt. Till följd av det sätt på vilket ryggsim definieras, är all simning i ryggläge otillåten.

* En tid som en simmare noterar i en frisimgren, är inte officiell tid i något annat simsätt även om simmaren utfört frisimmet som ryggsim, bröstsim eller fjärilsim. Tiden kan därmed inte användas som kvalificeringstid i det andra simsättet.

Vid FINA Seminar i Atlanta inför sommarens OS redovisades bl a hur reglerna skall tillämpas under OS. Det finns anledning att vi tar till oss dessa tolkningar som i fortsättningen kommer att utgöra internationell praxis.

* Vid 800 m och 1500 m frisim skall skyltarna inte sänkas ned i vattnet. Varningssignal på startsidan skall avges när det återstår två (2) längder. Signalen skall avges från det simmaren har fem (5) meter kvar till väggen och avslutas när han avlägsnat sig fem (5) meter från väggen.

* Simmare som inte är på plats när tävlingsledaren blåser den långa signalen vid starten, skall inte tillåtas starta.

* Det finns inte någon regel om var simmarens händer skall befinna sig under startproceduren. Simmaren har således här full frihet. Startsignal skall dock inte avges förrän simmaren står helt stilla också med händerna.

* Vid vändning i fjärilsim får simning inte utföras i ryggläge. Däremot får kickar utföras under vattnet när simmaren är i sidläge. Simmaren måste bryta vattenytan.

* Kopplas överväxlingsplattor till tidtagningsanläggning av märket Omega skall en tolerans på -0,03 sek gälla.

* Simmaren får under tävlingslopp inte bära klocka.

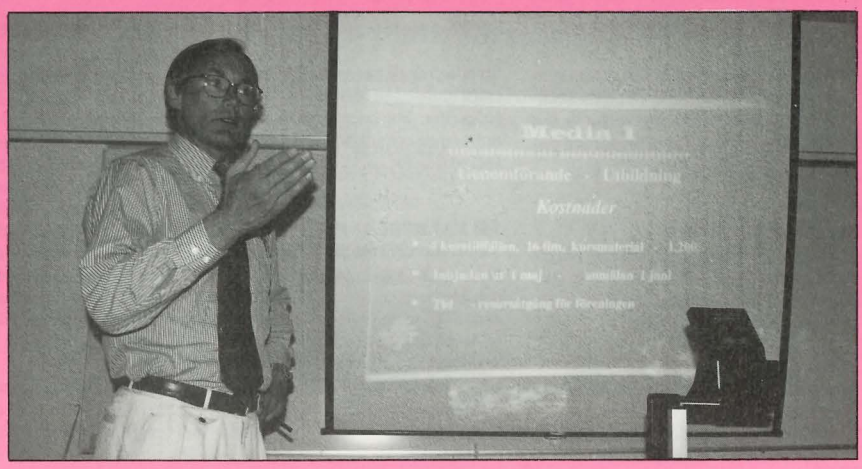
BARN STARTAR INGA KRIG.

Post- eller bankgiro
90 01 00-9

Rädda Barnen
För barns rätt.

MEDIA 1

Långsiktig satsning för föreningen



Den 28 juni drar vi igång den utbildning i marknadskommunikation som presenterades på årsmötet i slutet av april. Vi har också skickat ut inbjudan och anmälningar till alla tävlingsföreningar. Kursen kallas "Media 1" och omfattar fyra utbildningstillfällen utspridda över det kommande året. Kursen är avsedd för alla föreningar som tycker de vill komma igång och bli mer aktiva i sin marknadsbearbetning. De föreningar som redan är aktiva får hjälp med att strukturera sin marknadskommunikation så att den blir mer effektiv och lättbearbetad.

Ett viktigt mål med Media 1 är att skapa ett enhetligt sätt för svensk simidrott att uppträda mot media. Vi måste skapa en enhetlighet som gör att vi syns tydligare. Mediautrymmet är begränsat och konkurrensen hård.
Syns man inte så finns man inte.
Så kan vi inte ha det.
Vi är nästan 250 tävlingsföreningar fördelade över hela landet. Tänk er 250 föreningar, som samtidigt börjar agera och synas på ett likartat sätt i riks- och lokalpress. Självklart skulle ett sådant samarbete märkas och ge effekt. Inte minst bland sponsorer och samarbetspartners. Eller hur?
Okej det är kanske lite väl optimistiskt att räkna med att alla Sveriges klubbar med simidrott på programmet skall anmäla sig till Media 1-programmet.
Men ju fler som utbildar sig desto bättre är det, både för föreningen och simidrotten. Åren 1996/97 lämpar det sig dessutom extra bra att gå på offensiven. OS i Atlanta och VM på hemmaplan kommer att ge extra hjälp och massor med bra tillfällen att synas i press, radio och TV.

Media 1 kursen kommer att ledas av konsulter från mediaföretaget Carat.
Kursavgiften 1.200:- är starkt subventionerad av SSF och utbildningstillfällena är i möjligaste mån förlagda i anslutning till några av de större simevenemangen för att du skall kunna kombinera resandet.
För att vi skall komma igång med första kursdagen den 28 juni, måste vi ha din anmälan snarast. Har du frågor så ring mig på kansliet.

Olle Axling

CARAT och MEDIA 1

Bengt Jansson på Carat är den som skall hålla i Simförbundets kurs Media 1.

- Vad är det som gör Carat lämplig att hålla en kurs i media?

- Carat är Europas största mediaföretag men det är inte främst därför vi anser oss lämpliga. Vårt arbete kommer att bestå i att förmedla kunskap och vara rådgivare med den erfarenhet vi har i företaget. Även om vi inte arbetat med simidrott tidigare så ser vi alla dessa föreningar och människor som återförsäljare och säljare av en vara, simidrott, till andra grupper i samhället som då blir kunder. Vi skall ena simrörelsen. Simidrotten syns bra lokalt men genom att göra på ett likartat sätt blir möjligheten större att också synas på riksplanet. Där kan vi hjälpa till. Vi blir många som jobbar mot samma mål och vi har tidigare i andra sammanhang sagt att se på idrotten, de vet hur man skall göra. Vårt mål är att samla kompetensen.

- Programmet i Media 1 är omfattande. Vilka mål finns med utbildningen?

- Främst att få alla att förstå meningen med att göra på ett gemensamt sätt. Få alla att jobba ihop. Då kan simidrotten och dess föreningar och folk bli bättre respekterade av omvärlden och på så sätt få ökat stöd från exempelvis näringslivet.

- När tog du senast Simborgarmärket?

- Det har jag tagit många gånger och har samlat på mig många märken. Med somrarna på Västkusten söder om Göteborg har det varit självklart att simma. Men det är nog 30 år sedan jag senast tog Simborgarmärket. Simmärken är en bra grej så jag får väl ta ett i sommar.

HOLMERTZ ORDFÖRANDE

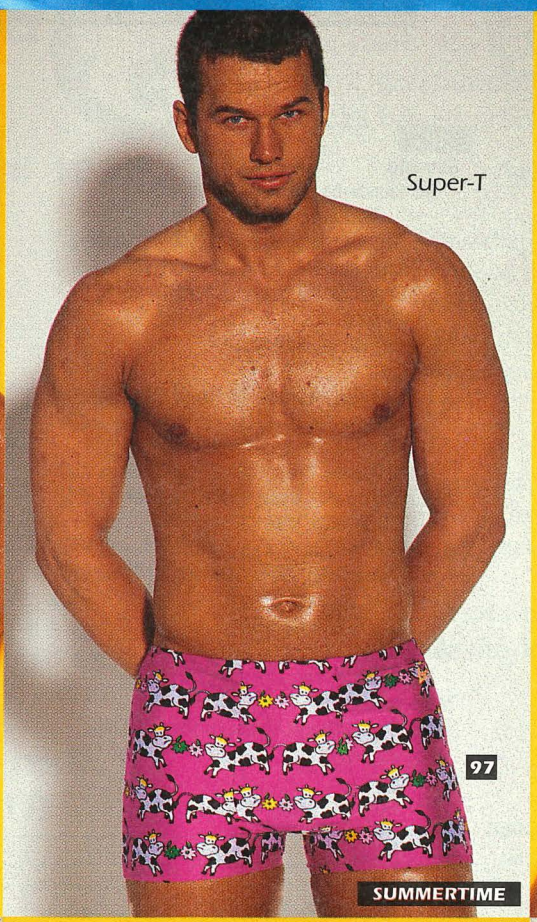
Pelle Holmertz, en av världens snabbaste simmare i början av 1980-talet, är ny ordförande i Motala SS.

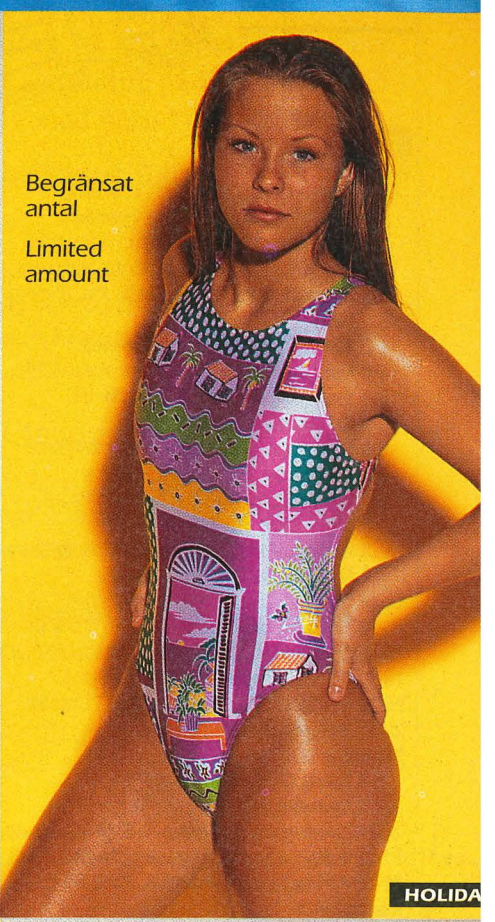
GRATTIS TOMMY!!..

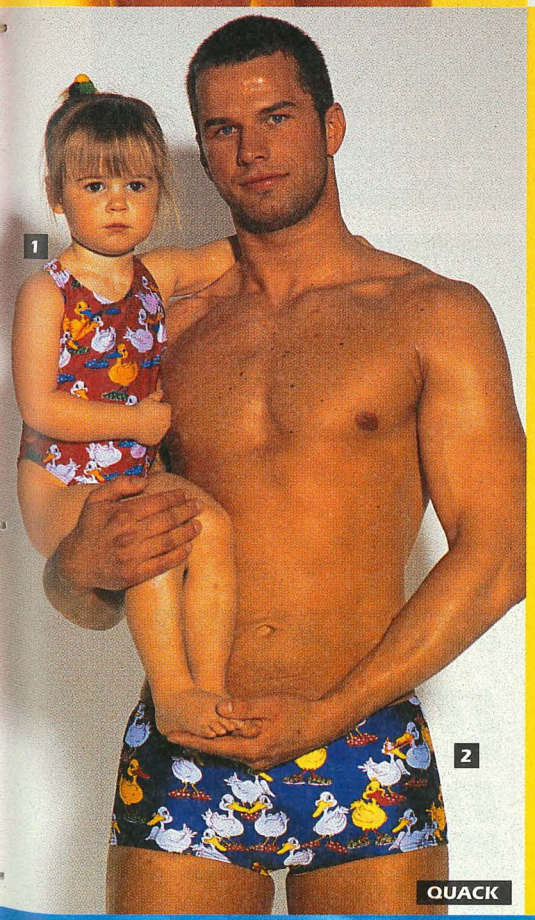
..till nya jobbet som barnmorska.

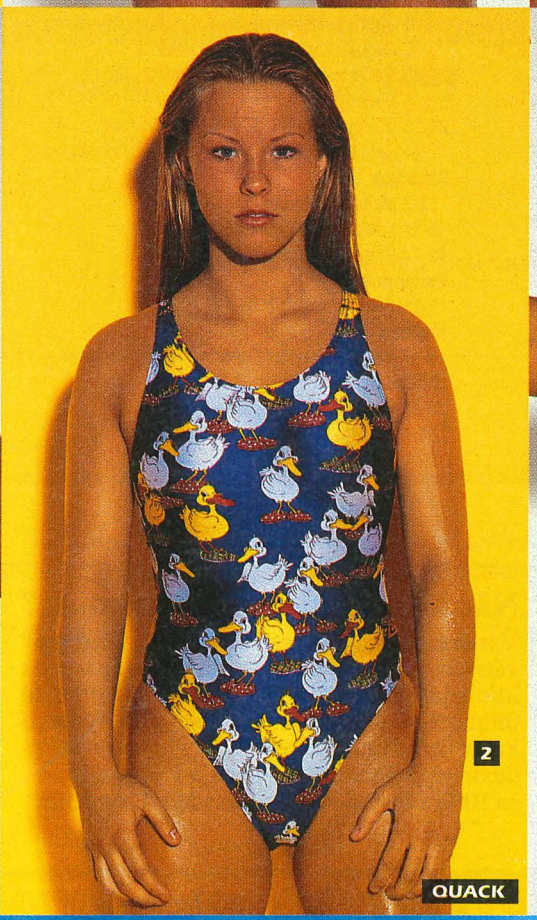
Lane 4 Lane 4 Lane 4 Lane 4 Lane 4

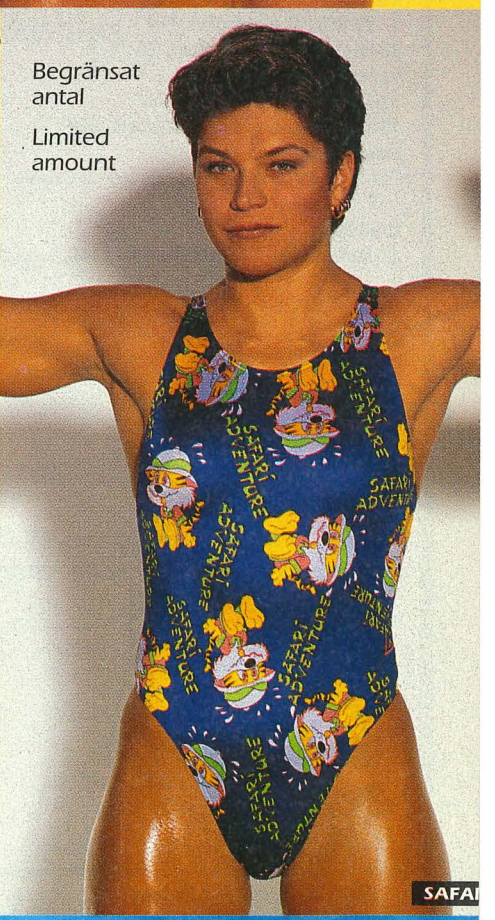








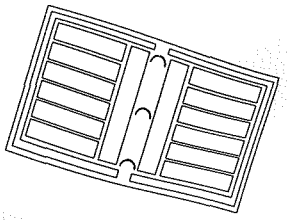




Lane 4

Lane 4 Fashion, Nybrogatan 9 B, S-503 31 Borås
Telefon 033-41 55 30 Telefax 033-14 01 04

LYCRA ONLY BY DUPONT



DAGBOKEN

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
31/5-9B-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	8	v 34	11	v 47
	9	v 37	12	v 51
	10	v 42		

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

"Allt fler idrottare tar sin ost intravenöst nu för tiden. Med bri(e) kanyl. (S-A Selling)"

OPTI PEP
PEP XTRA
PEP ANTIOX

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.

powered by maxim pure energy
maxim PURE CARBOHYDRATE ENERGY
maxim HIGH ENERGY SNACK BAR

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

DIFA Sports & Rehab

Tel 08-97 60 12
Fax 08-97 26 56

MAXIM ren energi som pulver, barer och elektrolytdryck

Skara Simsällskap

arrangerar

Sommarland Simcup



i Skara den 29-30 juni 1996

- **50 m bassäng**
- **Elektrisk tidtagning**

Vi ombesörjer:
Mat, logi, entré samt resor till och från Sommarland.

Åldrar:

Lörd	Flickor	Pojkar	*Sönd*	Flickor	Pojkar
	10 o y	11 o y		13 år	14 år
	11 år	12 år		14 år	15 år
	12 år	13 år		15 år	16 år
				16 o ä	17 o ä

Information:
Skara SS kansli
0511-181 19

HELTIDSTJÄNST SK NEPTUN

SK Neptun var Sveriges bästa simklubb 1995

Du skall vara flexibel, ha lätt för att samarbeta samt ha erfarenhet av träning på USM-nivå och tycka om att arbeta med barn i olika åldrar.

Arbetsuppgifter:

* Tränarskap på högsta USM-nivå
* Arbete på fritids - inriktning på simidrott, miljökunskap och friskvård.
* Tävlingsadministration i samarbete med övriga tränare.

Utbildning:

* Baskunskap i data och föreningsadministration.
* Fritidsledarutbildning eller liknande för arbete på fritids - specialinriktning på simidrott.

Ansökningshandlingar samt löneanspråk insändes senast 14/6 - 96.

Frågor:		**Adress:**
Suzanne Holm	*08-6405211*	*Simklubben Neptun*
Hans Holm	*08-939351*	*Götgatan 107 nb*
		116 62 Stockholm

Sim-VM 1997/3rd Short Course Swimming World Championships Scandinavium, Göteborg, Sweden, 17-20 April 1997

Biljetter/Tickets

Intresseanmälan/Interest form

Namn/Name _____ **Förening-företag/Federation-Club-Company** _____

Adress/Address _____ **Tel** _____ **Fax** _____

Biljetter/Tickets
Biljettbokningar kan göras via brev eller telefax till kansliet för Sim-VM 1997
Reservations can be made by letter or telefax to the Office for the 3rd Short Course Swimming World Championships

***inkluderar försök, invigning och finaler, **inkluderar försök, invigning och finaler samt speciella VIP-arrangemang**
*** includes heats, opening ceremony and finals, **includes heats, opening ceremony, finals and special VIP-arrangements**

	Heats, day 1-4				Opening, finals, day 1	Finals, day 2-4			Tickets day 1-4*	Company/VIP**
	1	2	3	4	1	2	3	4	Heats and Finals	
Category A 70 SEK/Each	☐	☐	☐	☐	250 SEK ☐ Each	200 SEK ☐	☐	☐ Each	800 SEK ☐ Each	1600SEK/Each ☐
Category B 45 SEK/Each	☐	☐	☐	☐	150 SEK ☐ Each	100 SEK ☐	☐	☐ Each	400 SEK ☐ Each	
Category C 30 SEK/Each	☐	☐	☐	☐	50 SEK ☐ Each	200 SEK ☐	☐	☐ Each	200 SEK ☐ Each	

Sim-VM 1997
Valhallagatan 3
412 51 GÖTEBORG
Tel 031-18 25 57, Fax 031-778 10 54

3rd Short Course Swimming World Championships
Valhallagatan 3
S-412 51 GÖTEBORG, SWEDEN
Tel: +46 31 18 25 57, Fax +46 31 778 10 54

POSTTIDNING B Simsport Vingalandsg. 8 417 03 GÖTEBORG


A the R world E of N A
SPRING & SUMMER 96
arena®

SPORTVERKET AB, BOX 6011, 100 06 HÄGERSTEN, TEL 08-603 10 90, FAX 08-603 11 90