SVENSKA SIMFÖRBUNDETS TIDNING 8 -96 PRIS 37:-

Sim sport

OS- silver



- Rekorddamer
- Insändarsvar
- KOSTPROJEKT

SM -Njae

SIMKLUBBEN POSEIDON

SÖKER

SIMTRÄNARE

Poseidon är en simklubb med 2 500 medlemmar som satsar både på eliten och bredden.

Vår chefstränare Robert Johnsson" Robban " behöver hjälp med träningen av klubbens äldre simmare , SM, JSM nivå .

Du ska tillsammans med Robban planera , dra upp gruppens mål och strategi inför säsongen, och arbeta med projektet " lär känna dig själv ".

Ett projekt som är till för att stödja och utveckla simmarna, tränarna och föräldrarna gemensamt.

Vi söker Dig som har varit aktiv simmare och erfarenhet som tränare.

Du ska vara uttåtriktad, positv och har ett stort engagemang i Ditt arbete.

Låter det intressant ring simkommitténs ordförande Björn Johansson 046 - 211 67 81 eller chefstränaren Robert Johnsson, 046 - 15 20 67 så får Du veta mer om arbetet och lönen.

*Välkommen med Din ansökan med löneanspråk **senast den 16 september 1996** till:*

Simklubben Poseidon, Box 1555, 221 01 LUND
fax 046- 18 97 79

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 031-85 97 04,
0102 85 97 04

Dantherm®

Poolavfuktare



- Tar bort fukten och förbättrar miljön i poolrum, dusch- och omklädningsrum.
- Snygg design.
- Lätta att installera.
- Energibesparande.

Dantherm®

AB DANTHERM

BOX 10163 · 434 22 KUNGSBACKA · Vx 0300/166 20 · FAX 0300/162 16

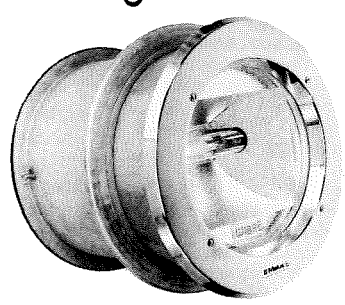
☐ Sänd mig en broschyr

Företag .....
Namn .....
Adress .....
Postadress .....
Telefon .....

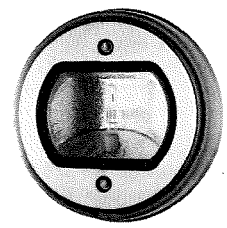
Behöver ni förbättra er undervattensbelysning?

Vi kompletterar eller byter befintliga armaturer

Ring oss för kostnadsförslag



Serie 2000



Typ 257

Malux ELEKTRO AB

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

Välkommen..

till Simsport. Det var ett tag sedan. Hoppas sommaren varit bra. Nu startar en ny säsong för alla simidrottare, var och en med sitt mål. Det är den stora fördelen med vår idrott. Det går att sätta egna realistiska mål. Och känna glädje när de uppnås.

Men först skall förra säsongen avslutas. Det gör vi i detta nummer med OS, lite SM och mycket annat.

OS blev kanske inte riktigt den fest vi hade förväntat oss. Ändå svarade svenskarna för många fina insatser med herrarnas silver som den främsta. De svenska damerna är nu etablerade i världstoppen och visade med sina elva svenska rekord att tjejer kan. Som om vi inte visste det. Jätteapparaten OS tar många sidor i anspråk och fler blir det framöver. Seniorernas sim-SM skall också redovisas. Därför får juniorer och ungdomar vänta ett nummer på sina mästerskap.

Konstsimmarna har varit mycket aktiva på annat håll än i Atlanta då Sverige inte var med med något lag. EJM i Israel blev en upplevelse på många sätt och även seniorerna har varit flitiga. Förslag på månadens överraskning fortsätter att komma och i detta nummer berättar vi om ett framtidshopp. Massor av resultat och notiser i mitten som vanligt. Det blev ett fantastiskt gensvar på Simsports och Tipstjänsts tävling inför OS. Simsports läsare är duktiga.

Olika kostprojekt, bland andra simlandslagets, är över för den här gången och en första redovisning finns i denna Simsport. Vi får säkert anledning att berätta mer om vad de aktiva stoppar i sig, bör stoppa i sig och skall undvika att stoppa i sig. Kunskapen på det här området är stor i svensk simning med representanter i olika internationella kommittéer. Torsten Buhres tankar från en tränarkonferens i våras väckte reaktioner på flera håll. Två kommer till tals i detta nummer. Vi tror inte att debatten om tränarrollen stannar med detta. Tränarkarusellen har varit omfattande i sommar och när den stannat kommer vi att berätta om vem som flyttat vart för att träna vilka.

Krönikor från Glen Christiansen och Hans Chrunak finns med som vanligt och handlar om OS på olika sätt. Simförbundets viktiga och officiella sidor finns i slutet, också det som vanligt. Läs dem. Det är viktigt.

Välkommen till säsongens första Simsport

Lars-Åke Lindqvist
redaktör

INNEHÅLL
8 -96

SID 4 ledare
5-11 os, atlanta
12-13 konstsim
14-16 sm
18 mån. överraskning
19-24 resultat
26-27 simnyheter
28-30 teknik-forskning...
30-31 simsport i europa
32-34 debatt-insändare
37 chrunaks krönika
38-40 officiellt
42 dagbok

Omslaget: Det svenska silverlaget på 4x200 fritt vid OS i Atlanta
Foto: Bildbyrån

SIMSPORT. ÅRGÅNG 51. OFFICIELLT ORGAN FÖR SVENSKA SIMFÖRBUNDET, IDROTTENS HUS, 123 87 FARSTA. ANSVARIG UTGIVARE: OLLE AXLING 08-605 60 00, REDAKTÖR: LARS-ÅKE LINDQVIST. ANNONSER, PRODUKTION, PRENUMERATIONER: SIMSPORT, VINGALANDSGATAN 8, 417 63 GÖTEBORG, TEL 031-23 33 50, FAX 031-22 32 34, E-MAIL: forlag@forlagspoolen.se. TEKNISK PRODUKTION: PIR87 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.

Sydney nästa...

När nu OS-tävlingarna är färdigsimmade och färdighoppade i Atlanta tar vi sikte på nästa olympiska tävlingar i Sydney fram på höstsidan under nästa årtusendes första år. Ni kan längre fram i denna tidning läsa om svenskarnas fina prestationer i Atlanta. Jag önskar på denna plats gratulera simmare, hoppare, aktiva och ledare till de framstående insatserna och tacka dem för den positiva bild som de ånyo har givit det svenska folket av simidrotten.

Nu går vi dock vidare med arbetet under nästa olympiad. Styrelsen och kommittéerna kommer under hösten att färdigställa en verksamhets- och ekonomisk plan för fyraårsperioden fram till nästa OS i Sydney. Med denna som grund ska vi arbeta för att utveckla de fyra olika simidrotterna efter respektive idrotts förutsättningar och behov. En viktig del i satsningen på framtiden är att förbättra den nuvarande utbildningsverksamheten inom Svenska Simförbundet. För tränarutbildningens del lanseras under den kommande hösten "Simidrott Grund" - en grundutbildning för tränare i simidrotten. Under nästa fyraårs period gäller det att gå vidare med såväl påbyggnadsdelen som den högre utbildningen för tränarna.

Det centrala utvecklingsarbetet, som bedrivs av styrelsen och kansliet, kommer under de närmaste åren att koncentreras på marknadsföring/resursanskaffning samt även IT-uteckling. Ni har väl föresten sett att Svenska Simförbundet numer finns på Internet. Adressen är http://www.swesport.se/simning.

Om vi lyfter blicken än mer över horisonten och blickar in på 2000-talet så har styrelsen även här påbörjat ett arbete med att formulera tankar på hur vår idrott bör utvecklas det närmaste decenniet. Riksidrottsförbundet presenterade i början på detta år ett idéprogram om svensk idrott in på 2000-talet - Idrotten Vill. Denna skrivelse är en mycket bra sammanfattning av grundläggande värderingar inom svensk idrott samt en klar indikation på hur idrotten kommer att utvecklas. Simförbundet har nu påbörjat arbetet med att ta fram motsvaraden program för simidrotten - Simidrotten vill. Arbetet inleddes vid årsmötet i Uppsala i år och kommer att fortgå fram till Årsmötet 1998 då programmet ska presenteras.

Arbetet under nästa olympiad kommer till stor del gå ut på att flytta fram positionerna internationellt sett för de fyra simidrotterna. För simningens del kan man inte få en bättre start på detta arbete och jag tänker då på kortbane-VM i Göteborg nästa år. Förhoppningsvis ska ett idogt tränande inför detta mästerskap dels ge fina framgångar på hemmaplan och dels lägga grunden för ett framgångsrikt landslag under de nästföljande åren mot Sydney.

Vi ses i Göteborg!

Christer Magnusson
Styrelseledamot

OS-96 besvikelse och glädje

Det blev ett bra OS för svensk del. Ett silver, elva svenska rekord och sju finalplatser för simmarna samt en finalplats för hopparna. Medaljmässigt sämre än i Barcelona men fler rekord, samtliga av damerna. Det blev en tack och avskedsföreställning för Anders Holmertz och några till samtidigt som nya tog chansen att etablera sig. Visst kunde Anders fått en gladare avslutning på sin fantastiska karriär men vad vi lätt glömmer bort är att andra också vill vinna. De flesta svenskarna gjorde godkända insatser, de elva rekorden, men det fanns även de som var en bit från formen. Utöver silvret av herrarna var det de svenska damerna som nu visade att de hör hemma i världseliten. Den som på ett OS, inför miljarder tittare, gör sitt snabbaste lopp i karriären, har gjort mer än vad som kan krävas. Grattis och tack tjejer.

I hoppbassängen överraskade Anna Lindberg en hel värld. På egna ben svarade hon för fantastiska hoppningar och tog sig till final på 3 m. Nu ökar förväntningarna. Samtidigt som en stor hoppare som Joakim Andersson missade klev Jimmy Sjödin fram i sin OS-debut och snuddade vid final på 10 m. Bara fyra poäng ifrån. Jimmy verkar vara den ende hoppare som verkligen njuter av sina hopp. Hela vägen ner leker ett leende på läpparna som talar om att det här är kul. Om fyra år kan han vara hur bra som helst med den inställningen.

Fastän fyra världsrekord kändes sim-OS aldrig som någon riktig fest. Något saknades. Kanske känslan. 19 nationer delade på de 96 medaljerna. USA var främst med 13 guld, 12 silver och två brons. Sämst i medaljstriden var Italien med ett brons. Sverige och Finland tog ett silver var och besvikelsen var ännu större i det finska lägret över uteblivet guld för Jani Sievinen. Att två av världsrekorden kom i bröstsim var inte så underligt med tanke på hur delfinkicken nu går genom hela kroppen. Pankratovs världsrekord på 100 m fjäril får också sin förklaring i hans unika teknik. Allt fler simmar allt längre under vattnet. Hur länge till vet bara Internationella förbundet, FINA.



Silverlaget med Christer Wallin, Anders Holmertz, Lars Frölander, och Anders Lyrbring.

Kina tog ett guld, tre silver och två brons. Det kan inte ses som en besvikelse utan mer att deras träning och kosthållning förändrats i takt med laboratorieteknikens utveckling. I stället spreds ryktena om att Irlands Michelle Smith förändrat sin kosthållning de senaste åren. Tråkigt att när någon överraskande vinner så startar genast snacket. Däremot mycket sällan när USAs damer och herrar är överlägsna. Å andra sidan kunde de kvittera ut cirka 200 000 kronor i bonus från sitt förbund för varje guld. Det blev omkring 800 000 kronor till Amy van Dyken. Två ryska simmare upptäcktes med otillåtet medel i kroppen men friades av idrottens egen domstol. IOC gick in och ändrade FINAs beslut när det gällde efteranmälning på 400 m fritt för damer. Vem bestämmer egentligen?

Alexander Popov bevisade ännu en gång att han är världens snabbaste simmare. Att han är en stor människa vid sidan av bassängen visade han också. Så blev han också invald i de aktivas råd i IOC. Damernas bröstsim svarade för ytterligheterna, inte bara i teknik, utan med 14-åriga medaljörer. I B-finalen i samma gren simmade Italiens Manuela Dalla Valle. 33 år ung har hon varit med sedan EM 1983 så varför lägga av redan nu Anders Holmertz? VM i Göteborg inte bara väntar utan behöver dig. Å andra sidan har ingen annan betytt lika mycket för svensk simning de senaste tio åren. Så tack för vad du gjort.

Nu gäller det för svensk simning att ladda om. Kortbane-EM i Rostock i december är kanske inte så lockande just nu men redan i april 1997 blir det VM-fest i Göteborg. Sedan är det igång igen med EM och VM och EM innan Sydney tar över. Det är bara cirka ettusenfemhundra dagar dit.

Lars-Åke Lindqvist

(I kommande Simsport blir det mer om OS, simhopp, konstsim och polo.)

OS SIMNING LOPP FÖR LOPP

Dag 1, 20 juli

100 m fritt, damer

Det handlade om Jingyi Le, Kina, hela vägen. Efter halva loppet ledde hon på 26.23 före Angel Martino, USA, 26.24. Under sista längden tog sig Sandra Völker, Tyskland, upp på andra plats. Les segertid blev 54.50, olympiskt rekord. Völker tog silvret med 54.88 och Martino bronset.

Franziska van Almsick, Tyskland, kom aldrig in i loppet efter en dålig start och slutade femma. Hon var trea i Barcelona. Efter loppet och fjärde plats fick USAs Amy van Dyken ett kraftigt astmaanfall men hämtade sig så småningom. Linda Olofsson var 15:e till final med 56.56 (26.93). I B-finalen blev Linda tvåa med 55.83, svenskt rekord och första svenska under 56 sekunder.

100 m bröst, herrar

Frederic de Burghgraeve, belgaren med världsrekord från försöken 1.00.60, behövde ingen badmössa då huvudet var renrakat. I finalen tog han snabbt ledningen, 28.28, tre hundradelar långsammare än på morgonen. Segertiden blev 1.00.65, en liten bit från världsrekordet.

Jeremy Linn, USA, närmade sig snabbt på andra längden och blev tvåa, 1.00.77, klart under det gamla amerikanska rekordet, 1.01.40. Tysklands Mark Warnecke tog bronset.

400 m medley, damer

Micehelle Smith, Irland, tog ledningen under fjärilenmed mer än en kroppslängd och simmade på 1.02.21. Krisztina Egerszegi, Ungern, närmade sig på ryggsimmet och låg lika vid 150 meter, ledde vid 175 och nådde 2.13.18 vid 200. Både Smith och Allison Wagner, USA, närmade sig ungerskan på bröstsimmet. Kampen stod mellan de tre med Wagner i ledningen. När frisimmet börjat är Smith i ledningen. Vid 350 meter är hon en knapp meter före de andra och ökar ut avståndet under den sista längden. Segertiden blir 4.39.18 och första guldet till en irländsk simmare. Wagner tar silvret med 4.42.03 och Egerszegi bronset, 4.42.53

200 m fritt, herrar

Anders Holmertz tar snabbt ledningen och vänder vid 100 m på 51.97. Danyon Loader, Nya Zeeland gör sitt drag på tredje längden och vänder först vid 150 meter, 1.19.93, med Gustavo Borges, Brasilien på bana ett som främste utmanare. Anders är fortfarande med i medaljstriden men med 25 meter kvar kommer först Australiens Daniel Kowalski ikapp och sedan även Hollandes Pieter van den Hoogenband. Anders slutar femma med 1.48.42.

Loaders segertid blir 1.47.63, hans andra nationsrekord för dagen. Borges tar silver, 1.48.08 och Kowalski brons, 1.48.25.

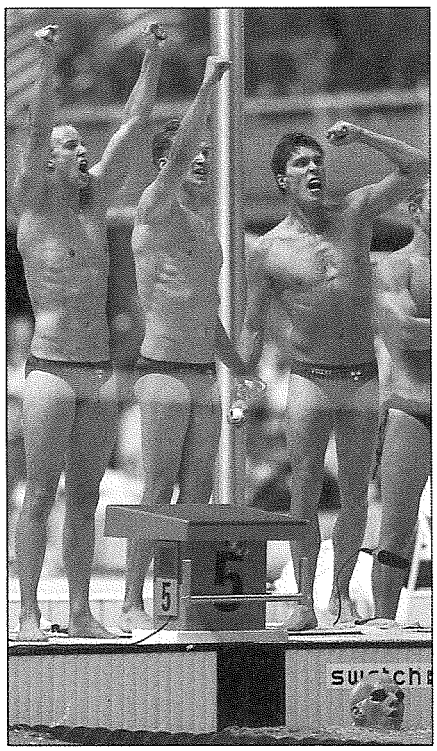
I försöken hade Anders Holmertz bästa tid med 1.48.41.

Dag 2, 21 juli

200 m fritt, damer

Se upp när det går långsamt. Då vet ingen vad som kan hända. Franziska van Almsick och Claudia Poll, Costa Rica, låg sida vid sida, armtag för armtag, under första längden. Poll hade en liten ledning vid 100 m och höll den även vid 150. Efter sista vändningen ökar Claudia Poll farten något och vinner med en halv kroppslängd. Hennes tid, 1.58.16, är sämre än det personliga rekordet men räckte till guld. Van Almsick blir tvåa med 1.58.57 och den andra tyskan, Dagmar Haase tog bronset med 1.59.56. Ett annat litet sydamerikanskt land tog sitt första guld. Nu med den sämsta segertiden sedan Los Angeles 1984.

Louise Jöhncke simmade på svenskt rekord i försöken, 2.01.13. I B-finalen blev hon trea med 2.01.37. Malin Nilsson blev åtta i sitt försöksheat med 2.04.39 och slutade totalt 24:a.



Christer Wallin, Anders Holmertz och Lars Frölander skriker ut sin glädje när Anders Lyrbring i bassängen lyckas hålla undan för Tyskland.

400 m medley, herrar

Curtis Myden, Kanada, tar snabbt ledningen på fjärilen med Tom Dolan, USA, alldeles bakom vid 100 m. De följs åt även under första längden ryggsim men vid 150 m är USAs Eric Namesnik förbi. Det är Namesnik och Dolan vid 200 m. Myden fortfarande trea. Australiens Matthew Dunn tar sig upp till fjärde plats. På bröstsimmet försöker Myden komma ikapp men Dolan och Namesnik drar varandra i ledningen.

Inför sista längden är läget oförändrat. I mål är Dolan knappt före Namesnik. Segertiden är sämre än väntat, 4.14.90. Myden blir trea på personbästa, 4.16.28 och även Dunn simmar på personbästa, 4.16.66. Båda sätter nya nationsrekord.

Dolan	58.36	2.02.87	3.17.73	4.14.90
Namesnik	58.57	2.02.87	3.15.29	4.15.25
Myden	58.04	2.04.04	3.15.45	4.16.28
Dunn	59.06	2.05.42	3.18.72	4.16.66

100 m bröst, damer

Vera Lischka, Österrike, startade bäst i finalen men Penelope Heyns, världsrekord i försöken med 1.07.46, var snart ikapp. Hon höll också undan på andra längden när USAs Amanda Beard närmade sig. Lischka tog slut och Samantha Riley gjorde en bra målgång och blev trea. Heyns tid i mål blev något långsammare än på morgonen, 1.07.73. Beard simmade på amerikanskt rekord, 1.08.09.

Hanna Jaltner simmade på svenskt rekord i försöken, 1.10.69. Maria Östling blev åtta i sitt heat med 1.11.58 och blev 23:e flicka totalt. I B-finalen blev Hanna sist med 1.11.41.

4x200 m fritt, herrar

Josh Davis, USA, vänder först vid 100 meter och ger USAs andreman, Joe Hudepohl, en ledning med ett par meter och 1.48.19. Christer Wallin vänder som sjua med 1.50.47, elva hundradelar snabbare än i försöken. På andra sträckan närmar sig Anders Holmertz och Michael Klim ledande USA och efter halva finalen vänder Australien först. Anders simmar på 1.47.03, (1.48.71) och lämnar över till Lars Frölander som andra lag. Nu blandar sig även tyskarna i tätstriden och är tillsammans med Sverige och Australien på tredje plats bakom USA som på sista sträckan har Ryan Berube. Frölander simmar på 1.48.98, (1.49.12). Anders Lyrbring dyker i för Sverige och lyckas hålla Tyskland och Australien bakom sig in i mål. Silvret från Barcelona har försvarats. Lyrbring når 1.51.08, (1.51.90). USA vinner på 7.14.84 före Sverige, 7.17.56 med Tyskland på tredje plats, 7.17.71.

Dag 3, 22 juli

400 m fritt, damer

Carla Geurts och Kirsten Vlieghuis, båda Holland, är i ledningen efter en längd. Vid 100 m har Michelle Smith närmat sig men Geurts leder. Dagmar Hase har påbörjat simningen mot tättrion. Efter halva loppet är Smith i ledningen som hon ökar på till ett par meter en längd senare. Nu handlar det om silver och brons mellan Geurts, Vlieghuis, Hase och Claudia Poll. Smith leder med fyra meter vid 300 och Hase är tvåa vid 350. Michelle Smith vinner på 4.07.35, Hase blir tvåa med 4.08.30 och Vlieghuis tar bronset med 4.08.70.

Malin Nilsson strök sig till försöken på grund av sjukdom.

Smith	1.00.75	2.03.55	3.04.65	4.07.25
Hase	1.00.96	2.04.00	3.07.08	4.08.30
Vlieghuis	1.00.50	2.04.09	3.07.20	4.08.70
Kielgass	1.01.95	2.05.63	3.08.39	4.09.83

100 m fritt, herrar

Som de senaste åren tog Rysslands Alexander Popov spetsen efter start. USAs Gary Hall vände dock som etta vid 50 meter och tog tillbaka den efter vändningen till 25 meter före mål. Popov ökade en aning och var först i mål med 48.74, sju hundradelar före Hall. Det var Popovs tuffaste lopp i karriären. Han är nu obesegrad sedan 1991 vid internationella mästerskap. Nu utmanades han på allvar. Popov behärskar de kritiska delarna av ett lopp. Han vinner starten och är först ut efter vändning. Nu kunde Popov öka frekvensen strax före målgång. Det var en utsökt demonstration varför han är bäst. Gustavo Borges, Brasilien tog brons med 49.02, nytt nationsrekord.

I försöken nådde Lars Frölander 49.91, (24.01) och nia men strök sig till B-final. 49.79 krävdes för A-final.

100 m rygg, damer

Beth Botsford och Whitney Hedgepeth, Båda USA, slogs om ledningen redan från start. Botsford vände först och höll ledningen i mål. Om erfarenhet hjälper som inte var det denna gång. Botsford är 15 och Hedgepeth tio år äldre. Marianne Kriel, Sydafrika, kom starkt vid 75 m och tog bronset med 1.02.12, nationsrekord.

Therese Alshammar simmade på 1.03.79 i försöken. I B-finalen blev hon sist med 1.04.15.

200 m fjäril, herrar

Denis Pankratov, Ryssland, var först vid 50. Efter halva loppet ledde han med en meter före Scott Miller, Australien. Ledningen höll även inför sista längden. Bakom Pankratov var det tufft mellan Tom Malchow, USA, Scott Goodman, Australien och Franck Esposito, Frankrike. Pankratovs guldtid blev 1.56.51, Malchow tog silvret med 1.57.44 och Goddman bronset, 1.57.48.

4x100 m fritt, damer

Kina tog en tidig ledning genom Le som simma första 100 på 54.79. Efter andra sträckan har USAs Amy van Dyken tagit ledningen med finalens snabbaste tid, 53.91. Kina är en kroppslängd bakom men närmar sig på tredje sträckan. Holland är trea. Jenny Thompson på sista behåller ledningen med 54.11 och USA vinner på 3.39.29. Kina tar silvret med 3.40.48 före Tyskland, 3.41.48.

De svenska damerna gör en stark insats. Efter försöken var Louise Jöhncke, 56.81, Johanna Sjöberg, 56.63, Louise Karlsson, 56.23 och Linda Olofsson, 55.72 femte lag till final. I finalen inledde Linda Olofsson med 55.72, svenskt rekord och svenskorna låg trea. Louise Jöhncke tog över, 56.32 och Sverige halkade ner en placering. Louise Karlsson simmade sin sträcka på 56.07, fyra och Johanna Sjöberg avslutade med 56.77. Sverige blev femma, 3.44.91 och ännu ett svenskt rekord. Den bästa svenska placeringen i ett OS sedan 1980.

Dag 4, 23 juli

400 m fritt, herrar

Anders Holmertz satte tempot, liksom så många gånger tidigare och var i ledningen till 250 meter. Gapet till de andra minskade med Paul Palmer, Storbritannien och Danyon Loader, närmast. Vid 300 m var Loader främst, Palmer tvåa med Anders på tredje plats. Daniel Kowalski kom snabbt på slutet och blev bronsmedaljör. Loader guld och Palmer silver. Bästa försökstiden, Emiliano Brembilla, Italine, tog fjärde plats och Anders Holmertz, slutade femma.

Loader	55.49	1.53.73	2.52.14	3.47.97
Palmer	55.31	1.53.44	2.52.22	3.49.00
Kowalski	54.91	1.53.84	2.52.82	3.49.39
Brembilla	56.57	1.54.61	2.53.20	3.49.87
Holmertz	54.83	1.53.32	2.52.29	3.50.68

200 m bröst, damer

Penelope Heyns vände som etta vid 50 m med Samantha Riley en sekund bakom sig. Heyns ökade och var ett par meter före de andra efter halva loppet. Amanda Beard närmade sig Riley på sista längden. Hon var på väg att även simma ikapp Heyns men fick ge sig med 3 tiondelar. Riley fick ge sig även för Ungerns Agnes Kovacs.

Maria Östling OS-debuterade och blev 21:a med 2.33.44. Lena Eriksson låg åtta med 2.31.65 inför sista heatet men fick simma B-final som hon vann, 2.28.87, (1.12.35), ännu ett svenskt damrekord.

Heyns	32.38	1.09.06	1.46.50 2.25.41
Beard	33.97	1.11.30	1.48.77 2.25.75
Kovacs	33.96	1.11.43	1.49.04 2.26.57
Riley	33.09	1.10.14	1.48.29 2.27.91

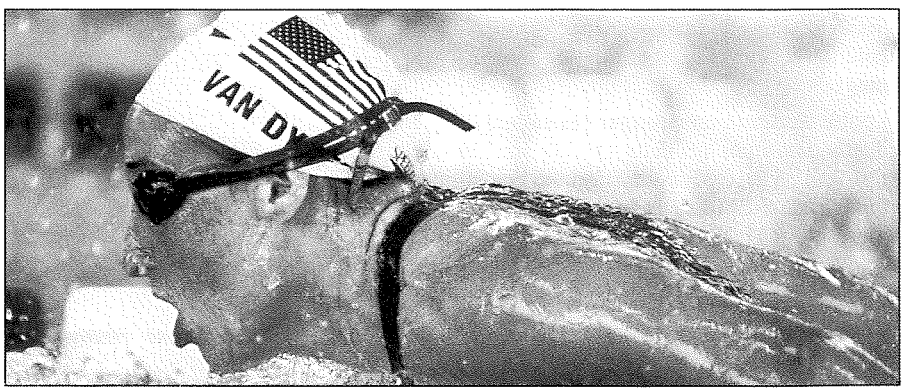
100 m rygg, herrar

Jeff Rouse, USA, hade full kontroll hela vägen. Vände vid 50 meter på 26.30. Kubas Rodolfo Falcon, som hade en dålig start var ett par meter bakom men fick jaga hela loppet. Hans starka simning gav honom dock silvret före landsmannen Niesser Bent. För första gången hade Kuba två simmare på pallen vid ett OS.

100 m fjäril, damer

Ayari Aoyama, 14-årig japanska kickade under vattnet efter start i 35 meter innan hon dök upp. Sedan ökade hon farten och vände som etta vid 50 m, 27.32. Sedan tog de äldre och mer erfarna över loppet med Amy van Dyken och Angel Martino jämsides mot mål. Kinas Limin Liu trängde sig dock emellan och tog silver en hundradel bakom van Dyken med Martino som trea. Aoyama slutade sexa. Danmarks Mette Jacobsen var enda europe i finalen. Hon blev åtta med 1.00.76.

Johanna Sjöberg visade nu att hon tagit sig in i världseliten. Efter en dålig start simmade hon in som trea i heatet på 1.01.01, svenskt rekord och sexa inför sista heatet. Det blev nionde plats totalt och B-final där hon simmade ännu fortare. Seger och nytt svenskt rekord, 1.00.76. Starkt.



Amy van Dyken tog fyra guld och fick i bonus av sitt simförbund 800 000 kronor. Hyfsat betalt per finalmeter.

4x100 m fritt, herrar

USA var storfavorit och motsvarade förväntningarna. Frågan var mest var Popov skulle simma för att nå störst effekt. Han simmade andrasträckan och gav då ryssarna en knapp ledning, 47.88. När Gary Hall dök i på sista sträckan var loppet avgjort efter ett par meter. Han drog ifrån de andra och simmade på 47.45 världens snabbaste split sedan simningen uppfanns. USA vann på 3.15.41. Ryssarnas silvertid, 3.17.06 är europarekord. Tyskland tog bronset.

I försöken simmade Fredrik Letzler, 50.81, Lars Frölander, 49.34, Christer Wallin, 50.13 och debutanten Johan Wallberg, 50.46 in på andra plats i heatet och blev sexa totalt. I finalen blev det tuffare. Nu inledde Frölander, 50.01 och lämnade över till Fredrik Letzler som sjätte man. Fredrik simmade på 50.13 och upp till femte plats. Anders Holmertz simmade sin sträcka på 50.06 och laget var fortfarande femma. Christer Wallins 49.96 hjälpte inte. Förbi simmade Holland och Australien och svenskarna slutade sjua före Storbritannien. Sluttiden för svenskarna blev 3.20.16.

Dag 5, 24 juli

200 m bröst, herrar

Andrei Korneev, Ryssland, tog en snabb ledning. Karoly Guttler och Norbert Rozsa, båda Ungern var tätt bakom. Samma ordning gällde vid 100 m. Korneev var i ledningen till 150 meter när Rozsa ökade frekvensen. När 25 meter är kvar är Rozsa förbi. Gutler tar sig fram till andra plats och Korneev är trea. Norbert Rozsa tog silver 1992 och guld vid VM 1994.

Rozsa	30.36	1.03.93	1.38.17	2.12.57
Guttler	30.33	1.04.17	1.38.84	2.13.03
Korneev	29.86	1.03.51	1.37.96	2.13.17
Gillingham	30.47	1.04.67	1.39.37	2.14.37

200 m medley, damer

Michelle Smith tar ledningen efter en snabb vändning vid 50 m. Vid 100 m har hon ökat försprånget. Under bröstsimmet närmar sig Li Lin och tar ledningen. Smith kanar till fjärde plats. Efter halva sista sträckan är Smith förbi på frisimmet och vinner sitt tredje guld. Marianne Limpert gör en stark avslutning och tar silver. Lin får nöja sig med brons.

Louise Karlsson tar Sveriges första individuella damfinalplats detta OS när simmar försöken på 2.16.37, svenskt rekord och åttonde bästa tid. I finalen går det något sämre. Tiden blir 2.17.25 och Louise slutar åtta.

Smith	28.79	1.02.97	1.43.34	2.13.93
Limpert	29.42	1.04.23	1.43.25	2.14.35
Lin	29.22	1.03.86	1.42.58	2.14.74
Malar	29.87	1.04.71	1.43.81	2.15.30

100 m fjäril, herrar

Efter 35 meter under vattnet kickar Denis Pankratov sig upp till ytan och är i ledningen. Han vände efter 24.19. Efter en stark andra längd vinner han på 52.27, världsrekord. Scott Miller låg sexa efter halva loppet men tog sig upp till silver. Hans andrasträcka gick på 27.75 jämfört med Pankratovs 28.08. På bana åtta svarade Rysslands Vladislav Kulikov för en bra insats och blev trea med 53.13.

Pankratovs teknik kan bli ett föredöme. För honom är det bättre med lång kicksträcka under vattnet. Så andas han åt sidan i stället för som de flesta som lyfter på huvudet och suger in syret.

Lars Frölander, silver vid VM i Rom på distansen för två år sedan, simmade sitt försökslopp på 54.37 och slutade som 19:e man.

4x100 m medley, damer

Det var bara när Penny Heyns simmade sin sträcka som ett enda litet tvivel kom upp om vem som skulle vinna. Henns bröstsplit blev 1.07.41. Sedan var det USA. Det såg ut som om Kina satsade på ett utvecklingslag då veteranerna Cihong He, Limin Liu och Jingyi Le inte simmade. Ändå blev Kina trea bakom USA och Australien.

Efter Therese Alshammar, 1.03.80, Hanna Jaltner, 1.10.06, Johanna Sjöberg, 1.00.77 och Louise Jöhncke, 56.25 blev det ännu ett svenskt rekord, tionde plats och bara 23 hundradelar från final.

Dag 6, 25 juli

800 m fritt, damer

Carla Geurts och Brooke Bennett, USA, tog ledningen. Dagmar Hase närmade sig. Vid 300 meter låg Janet Evans sexa. Bennett ökade och bakom kämpade Kirsten Vlieghuis, Irene Dalby, Norge, och Kerstin Kielgass om de övriga tätplatserna. Vid 500 meter hade Bennett ett par meters försprång före Hase med Kielgass på tredje plats. Men det var tätt bakom. Bennett vann, 8.27.89 före Hase, 8.29.91. Vlieghuis pressade sig precis förbi Kielgass till bronset med 8.30.84. Irene Dalby slutade femma med 8.38.34 precis före Janet Evans. Det var inget lopp som etsade sig fast i minnet.

50 m fritt, herrar

Gary Hall ledde under två tredjedelar av loppet. Popovs förmåga att växla fart tio meter före mål avgjorde. 22.13 mot Halls 22.26. Brasiliens Fernando Scherer tog brons med 22.29. Alexander Popov besegrade tidsomställning, hetta, publik och försvarde sina dubbla guld från Barcelona. Alexander den store - simningens Tsar.

Pär Lindström svarade för den svenska OS-truppens kortaste ihopp när han blev 33:a med 23.47.

200 m rygg, damer

Krisztina Egerszegi vann sitt tredje OS-guld på distansen. Hon vann i Atlanta genom att ta täten, leda med två meter efter halva lop-



Louise Karlsson, en av två individuella damfinalister. Svenskt rekord blev det på 200 m medley

pet. Den ledningen ökade hon på fram till mål. En del guldmedaljer vinns med en hundradel, andra, som nu, med mer än fyra sekunder. Egerszegi upprepade Australiens sprinter Dawn Fraser bedrift. Hon vann tre OS-guld på 100 m fritt, 1956, 1960 och 1964. Nu upprepade Egerszegi sin bragd från 1988 och 1992.

Krisztina Egerszegis segertider, 200 m rygg.

1988	2.09.29	14 år
1992	2.07.06	17 år
1996	2.07.83	21 år

200 m medley, herrar

Curtis Myden tog ännu en gång ledningen på fjärilen. Attila Czene, Ungern, var främst efter ryggsimmet. På bröstsimmet kom Jani Sievinen, Finland upp i täten men vid 150 meter var Czene fortfarande först. Jani är på gång och ligger jämsides sista längden. Han får dock ge sig någon meter före mål fastän 28.19 på frisimmet mot ungrarens 29.04. Det blir olympiskt rekord av Czene, 1.59.91 och tredje man i världen under två minuter. Sievinen tar silver och Myden brons med nytt nationsrekord.

Czene	26.47	56.42	1.30.87	1.59.91
Sievinen	26.65	57.95	1.31.94	2.00.13
Myden	25.94	57.37	1.31.91	2.01.13
Wouda	26.53	58.05	1.32.42	2.01.45

4x200 m fritt, damer

Premiär för grenen på OS. Franziska van Almsick inledde för tyskorna och tog ledningen. Kerstin Kielgass behöll ledningen men tvingades vid 300 släppa USAs Christina Teuscher före sig. När Sheila Taromina dyker i på tredje är Anke Scholz ett par armtag bakom. Vid 500 meter har ledningen ökar till en halv kroppslängd. Jenny Thompson simmar sista för USA mot Dagmar Hase för Tyskland. När det är 100 meter kvar leder USA med drygt tre meter. Den släpper de inte. Australien tar bronset.

I försöken simmade Sverige med Louise Jöhncke, 2.02.73, Johanna Sjöberg, 2.03.04, Josefin Lillhage, 2.03.75 och Åsa Sandlund, 2.04.12 på 8.13.64. Det blev nionde plats och precis utanför final.

Dag 7, 26 juli

200 m fjäril, damer

Susan O´Neill och Petria Thomas, båda Australien tog ledningen med Michelle Smith på tredje plats. Irländskan försökte men orkade inte ta in på O´Neill. När Thomas kom starkt på slutet fick Smith nöja sig med brons.

O´Neill	28.54	1.00.66	1.33.76	2.07.76
Thomas	29.05	1.01.79	1.35.45	2.09.82
Smith	29.16	1.01.38	1.34.45	2.09.91
Qu	29.32	1.02.56	1.36.33	2.10.26

200 m rygg, herrar

Hajime Itoi, Japan, var först efter en längd med Bridgewater, USA, som tvåa. Tripp Schwenk, USA, drog med sig sin landsman upp i ledningen och Itoi fick slåss med Emanuele Merisi, Italien om bronset. Strax före mål pressas amerikanerna av Merisi men lyckas hålla undan. Bridgewater tar guldet.

Bridgewater	28.06	57.72	1.27.92	1.58.54
Schwenk	28.13	57.90	1.28.56	1.58.99
Merisi	28.53	58.89	1.29.16	1.59.18
Sikora	28.39	59.00	1.29.85	2.00.05

VI GRATULERAR SIMLANDSLAGET TILL FRAMGÅNGARNA I OS.

Sportnutrition Nordic har tränat matvanor med simlandslaget.



Bild: Thommy Nyhlén, Bildbyrån

PEP PREPARED ENERGY FOR PERFORMANCE

■■■ Konceptet bygger på bra mat som grund och PEP som förstärkning under hårda träningsperioder. Tillsammans ger det bättre ork och uthållighet.
Landslagen som vill ha kvalitet och väl dokumenterade produkter väljer PEP.

Vi kan hjälpa dig och din klubb med personliga råd om mat och tillskott. Vi finns i Öregrund med återförsäljare runt om i landet. Ring eller skriv till oss för mer info:

Sportnutrition Nordic AB, Box 95, 740 71 Öregrund.
Tfn 0173-311 00, fax 0173-311 12. E-mail adress: arronet.pep @ mbox309.swipnet.se

OS-truppen



Therese Alshammar
SK Neptun, 100 m rygg, 16:e, 4x100 m medley, 9:e.



Lena Eriksson
Spårvägen SF, 200 m bröst, 9:e Sv rekord



Hanna Jaltner
Växjö SS, 100 m bröst 16:e Sv rekord, 4x100 m medley, 9:e



Louise Jöhncke
Spårvägen SF, 200 m fritt, 11:a Sv rekord, 4x100 m fritt 5:e Sv rekord, 4x200 m fritt 9:e



Louise Karlsson
Skärets SS, 200 m medley, 8:e Sv rekord, 4x100 m fritt 5:e Sv rekord



Josefin Lillhage
Josefin Lillhage, S 02, 4x200 m fritt 9:e



Malin Nilsson
S 02, 200 m fritt, 24:e



Linda Olofsson
Södertälje SS, 50 m fritt, 6:a Sv re-kord, 100 m fritt, 10:e Sv rekord, 4x100 m fritt 5:e Sv rekord



Åsa Sandlund
Linköpings ASS, 4x200 m fritt 9:e



Johanna Sjöberg
Helsingborgs S, 100 m fjäril, 9:e Sv rekord, 4x100 m fritt, 5:e Sv rekord, 4x200 m fritt 9:e



Maria Östling
SS Mora, 100 m bröst 23:e, 200 m bröst 21:a



Lars Frölander
Borlänge SS, 4x200 m fritt, silver, 4x100 m fritt 7:e, 100 m fritt 9:e, 100 m fjäril, 19:e



Anders Holmertz
Spårvägen SF, 4x200 m fritt, silver, 4x100 m fritt 7:e, 200 m fritt, 5:e, 400 m fritt, 5:e



Fredrik Letzler
Spårvägen SF, 4x100 m fritt, 7:e



Pär Lindström
Upsala S, 50 m fritt 33:e



Anders Lyrbring
S 02, 4x200 m fritt, silver



Johan Wallberg
SK Neptun, 4x100 m fritt, 7:e



Christer Wallin
Mölndal ASS, 4x200 m fritt, silver, 4x100 m fritt 7:e



Anna Lindberg
Bofors HK, 3 m 8:e



Joakim Andersson
Jönköpings SS, 3 m 22:a



Jimmy Sjödin
Malmö S, 10 m 14:e, 3 m 20:e



50 m fritt, damer

Jingyi Le tog ledningen efter start och höll den till tio meter före mål. Amy van Dyken närmade sig för varje armtag och fem meter innan målgång var hon före. Guld 24.87 före Le, 24.90 och Sandra Völker, Tyskland, tog brons med 25.14.

Sverige hade sin andra individuella damfinal genom Linda Olofsson som blev sexa, 25.63, svenskt rekord. I försöken hade hon 25.84 vilket var åttonde tid till final. Nationsrekord även av USA, Tyskland och Barbados.

1500 m fritt, herrar

Det blev Kieren Perkins, Australien, lopp. Efter 400 meter ledde han med marginal före landsmannen Daniel Kowalski. Jörg Hoffmann, Tyskland och Graeme Smith, Storbritannien simmade om tredje plats. 800 meter klarade Perkins på 7.53.38, sju sekunder över världsrekord. Resten av fältet är för långt bakom för att [illegible]. Det mest spännande i loppet är vilka som [illegible] kall ta guld och silver. Perkins vinner på 14.[illegible]6.40 före Kowalski 15.02.43 och Smith, 15.02.48. Dubbelt Australien igen och ännu ett spännande 1500 meter. Fem hundradelar mellan silver och brons.

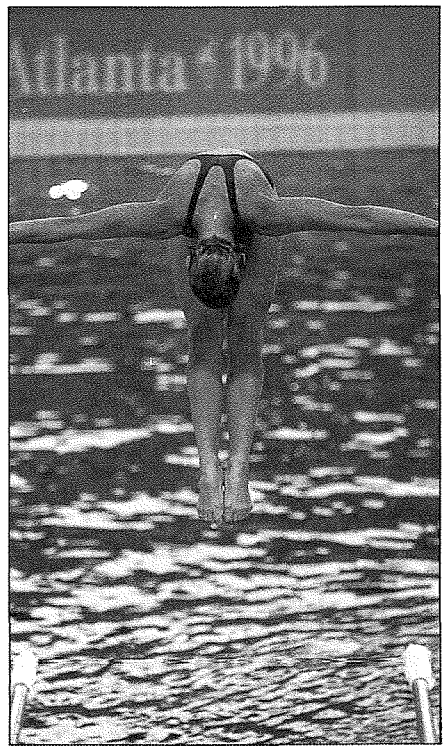
4x100 m medley, herrar

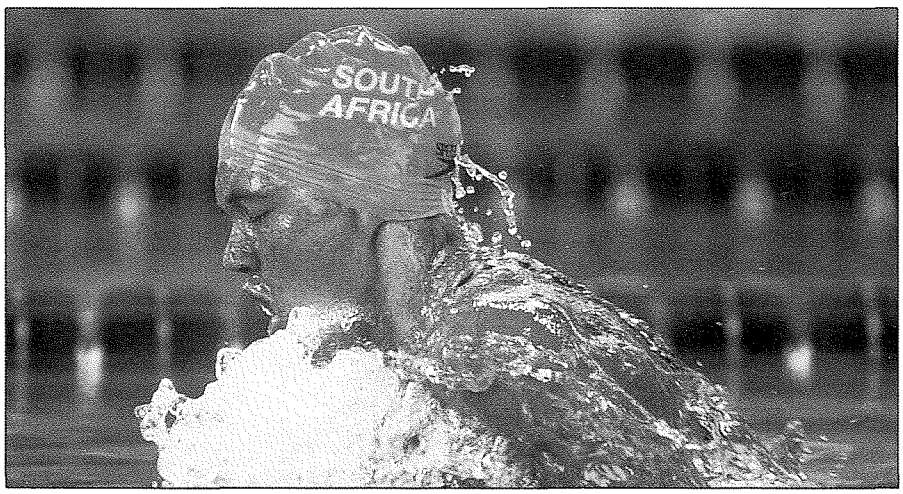
Jeff Rouse är först med 53.95. Salkov sekunden långsammare. Jeremy Linn behåller ledningen på bröstsim med 1.00.32. Pankratov närmar sig på fjärilen med 51.55 mot Mark Hendersons 52.39 men det är en omöjlig uppgift även för Alexander Popov på sista längden. USA förbättrar sitt världsrekord som de haft sedan 1988 och tangerade 1992 till 3.34.84 med Gary Hall på sista och 48.18. Popov gjorde 48.81. Ryssland tog silver, 3.37.55 och Australien brons, 3.39.56.



- Visst är jag nöjd men ändå lite besviken. Jag gjorde mitt bästa lopp någonsin och sexa är inte dåligt. Men.

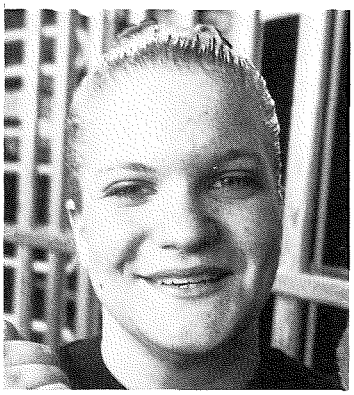
Anna Lindberg. En frisk fläkt i hoppbassängen. Alldeles av sig själv. Tog för sig när den etablerade missade. Kul att det bara är drygt 1500 dagar till OS i Sydney.





Lite kan vi väl ta åt oss av fantastiska Penelope Heyns världsrekord och dubbla guld i bröstsim. Hon tränas av Jan Bidrman, svensk medborgare och rekordhållare i medley. Grattis Jan.

Tufft motstånd för Helene i Israel



Helene Bromander

När EJM i konstsim startade den 10 juli 1996 var temperaturen 39 grader i skuggan. Första tävlingsdagen innehöll solo försök som avgjordes utomhus i Tel Avivs simstadion. Svenska juniormästarinnan Helene Bromander från Växjö SS assisterade av juniorlandslagets tränare Malin Engelin och Heidi Eklund från Göteborg var Sveriges representant bland 132 aktiva konstsimmare från 18 länder.

Helene gjorde en fullt godkänd insats i utomhusbassängen. "Jag hade lite svårt med sikten i bassängen och det blev svårt att få de rätta riktningarn i simningen. Därför blev poängen något lägre än vad jag hade förväntat mig".
Helene behövde sedan i figurtävlingen simma upp sig fem placeringar för att nå finalen som gick den 12 juli på kvällen. På 12:e och sista finalplats låg tyskan Miriam Hellmar, vinnare av den internationella delen av JSM i Växjö i april i år, med poängen 82,440. Helenes poäng blev 74,560 och ledde gjorde suveräna ryskan Olga Leonova med 90,680.

HELENE STRAX UTANFÖR

Trots en väl genomförd figurtävling lyckades inte Växjös konstsimmerska Helene Bromander nå finalen. Hon stannade på 17:e plats med totalpoängen 72,134. De tolv bästa gick till final.
Figurtävlingarna som avgjordes inomhus i Wingates sportinstitut, var hårda och jämna även om ryskorna stod i en klass för sig.
"Det var väl inte precis mina favoritfigurer som lottades fram, men jag tycker att jag simmade ungefär lika bra som hemma, fast poängen här blev något lägre".
Helene satsar nu på att ta en plats i det svenska seniorlandslaget när nästa säsong går igång i höst. Men innan dess blir det några veckors vila från simningen.
"Jag tycker egentligen att det är mycket roligare att simma lagsimning och det är ju synd att vi inte har haft ett svenskt lag här vid EJM".

RYSK DOMINANS

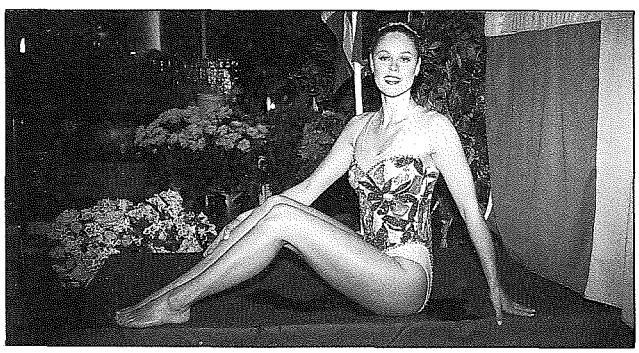
Arrangörsskapet vid EJM var inte tillfredsställande på alla punkter.
Där fanns tidsförskjutningar i programmet, brister i resultatredovisningen, tveksamma domaruttagningar samt brister i simanläggningen utomhus. Ändå var tävlingarna högklassiga då det gäller prestationerna av de duktiga simmarna från de olika länderna. Den svenska domaren Annica Ahlin från Jönköping är säker på att vi i Sverige skulle klara av ett tävlingsarrangemang på ett betydligt bättre sätt. Ändå satsar israelerna mycket på konstsim, bland annat genom att köpa in tränarkompetens från Ryssland. Vid EJM var Igor Kartashov tävlingsledare assisterad av Elena Anofreiva, ryska numera bosatt i Israel.

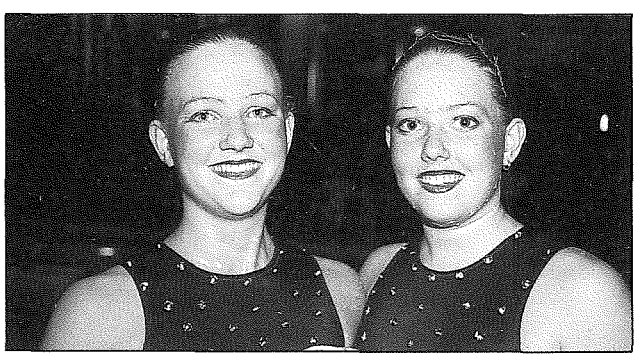
RYSKT STORSLAM

Guldet i solosimningen gick till ryska muskelpaketet Olga Leonova, 93,520, silvret till Charlotte Fabre, Frankrike, 91,680 och bronset till Paola Tirados, Spanien, 91,440.
I parsimningen vann Alexandra Vassina och Ekaterina Androchina, Ryssland, med poängen 93,520. Fransyskorna Cynthia Bouhier och Fabienne Pontoizeau gjorde en mycket fin finalsimning och fick silvret med 92,400. Trea blev Italien, Anna Pecchia och Emanuela Rivarola, med 91,280.
I lagtävlingen vann ryskorna efter en simning präglad av kraft, teknik och följsamhet med poängen 94,600.
Populärast var Frankrikes lag som gjorde ett starkt framtärdande utan missar. Poängen blev 92,960. Italien gjorde ett originellt program i rymdstil och slog Spanien knappt med 91,920.
Spanjorskorna har tillsammans med Grekland gått fram allra mest i Europa den senaste tiden.

Claes Bromander

SARA VANN SM





Bildtexter: Sara Lindholm, Luvika SS, blev svensk mästarinna när Swedish Open i konstsim avgjordes i Ludvika i månadsskiftet maj-juni. Partävlingen vanns av Christina och Helene Porsander, Örebro. Reportage och resultat i kommande Simsport.
Foto: Ove Andersson

LANDSLAGSTEST KONSTSIM

Konstsimkommittén prövar nya grepp när det gäller uttagningar till junior- och seniorlandslagen. Förra hösten gick de nya riktlinjerna ut till klubbarna och en dryg månad förskjutet p g a kommunalarbetarstrejken, genomfördes testerna. Testort var Ludvika och det var ett gäng nervösa, men laddade flickor som kom till start den 15-16 december.

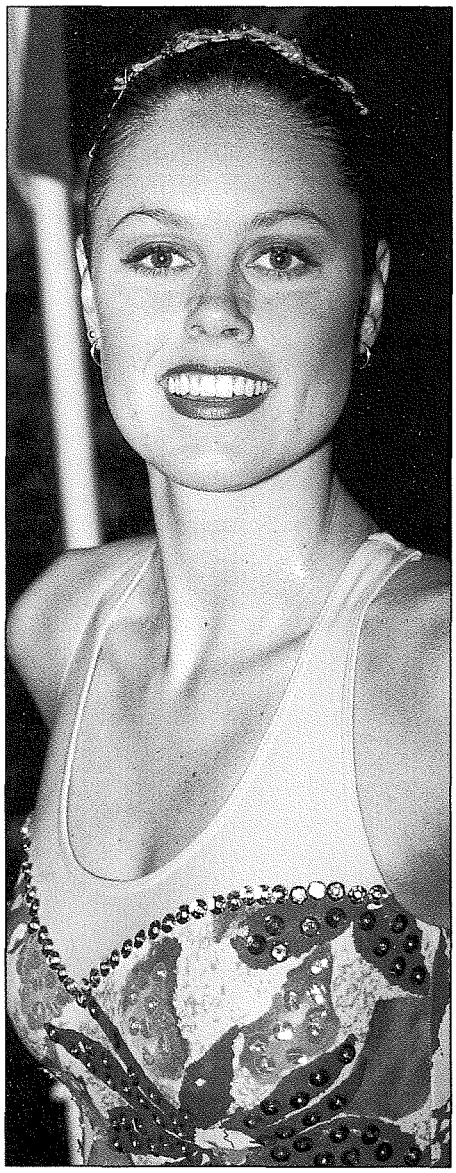
Ett tufft testprogram genomfördes. Det gällde att på nio grenar, varav fem var rena simgrenar, försöka nå 18 poäng.
I varje gren kunde man samla en, två eller tre poäng, beroende på vilken tid som presterades. Varje gren var uppdelad i tre olika tidsintervall och minst en måste klaras som etta.
Seniorerna simmade 50, 200 och 800 m fritt samt 100 och 400 m medley.
Juniorerna simmade 50, 100 och 400 m fritt, 100 m medley samt 50 m fjäril.
Gemensamma grenar, men med olika tidskrav, var: 100 m ryggsimben, 50 m torped, dubbelt balettben och polokick med två armar upp.
Simmarna testades även i spagat, där seniorerna skulle klara med två ben, medan det räckte med valfritt ben fram för juniorerna.
Ett musiktest genomfördes också, där taktkänslan kontrollerades.
Samtliga kandidater intervjuades.

Inför nästa säsong har någon gren ändrats, några tidsintervall justerats och kraven har höjts , speciellt på ryggben och torped. För juniorerna har en balettbensserie införts, som ska video-filmas och analyseras med avseende på takter, exakthet, höjd mm. Testperiod blir 10-31 augusti.

SWISS OPEN

En av konstsimmarnas stora internationella tävlingar är Swiss Open, som i år simmades i Lausanne 4-7 juli. Från svensk sida deltog Sara Lindholm, solo samt lag tillsammans med Karolina Gustafsson, Lisa Limell och Cecilia Hellberg. Med som domare var Marianne Wili-Blomé, tränare var Eva Johnsson och lagledare Eva Svensson. Den svenska truppen lyckades över förväntan.

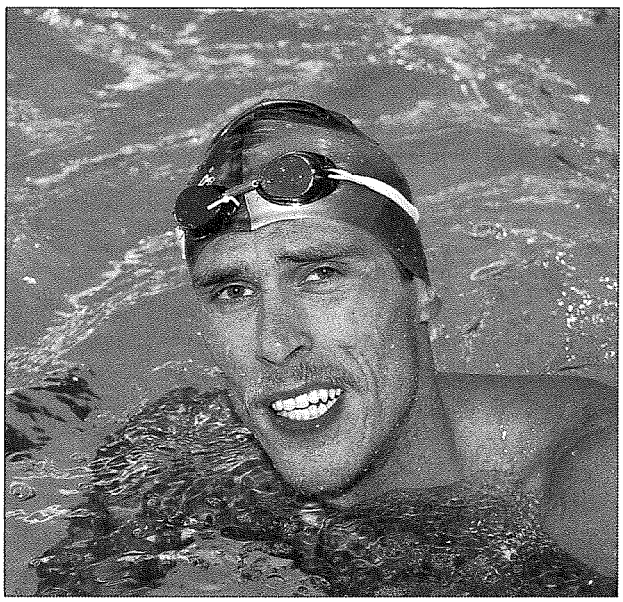
Tävlingarna inleddes med tekniskt solo. Sara Lindholm hade startnummer fem. Hon simmade bra om än inte på topp med domarsiffror mellan 8,4 och 9,0.
En timma senare var det lagets tur att simma det tekniska programmet. Laget är stommen i nästa års EM-lag och simmas just nu bara på fyra personer, vilket gör det svårt att hävda sig mot åttamannalag.
Flickorna simmade mycket bra och domarpoängen var lägre än en halv poäng efter Schweiz åttamannalag.
Figurtävlingen nästa dag, grupp 3, innebar simning i ösregn och åska. Ingen vidare förutsättning för bra resultat. Men de svenska flickorna bet ihop och gjorde en mycket bra tävling.
Sara lyckades bäst med över 79 poäng följd av Karolina, Cecilia och Lisa. Både Sara och Karolina är kända som musikspecialister men visade här att de mognat även som figursimmare. Sara genom att simma hem mestadels åttor och Karolina genom att få sina första. 152 flickor startade.
I solofinalen på lördagen hade Sara startnummer fyra av 14 startande. Hon gjorde en fin simning med 8,6-9,0 i den tekniska delen och även 8,9-9,0 i den artistiska. Lite mer höjd och stabilitet i loden kommer att ge de efterlängtade niorna.
Finalen vanns av Jacinthe Taillon från Kanada.
Vid lagfinalen hade svenskorna startnummer åtta. Vilken simning. De svenska ledarna rös av välbehag. Laget lyckades både spela ut, hålla sina positioner och få sitt fyramannalag att se större och mer varierat ut än vi trodde var möjligt. Med ytterligare fyra simmare i vattnet kommer det här laget att ha alla möjligheter att gå långt. Allt finns där; musiken, koreografin, originaliteten och den tillräckliga svårighetsgraden. Det är nu helt upp till simmarna hur bra det skall bli.



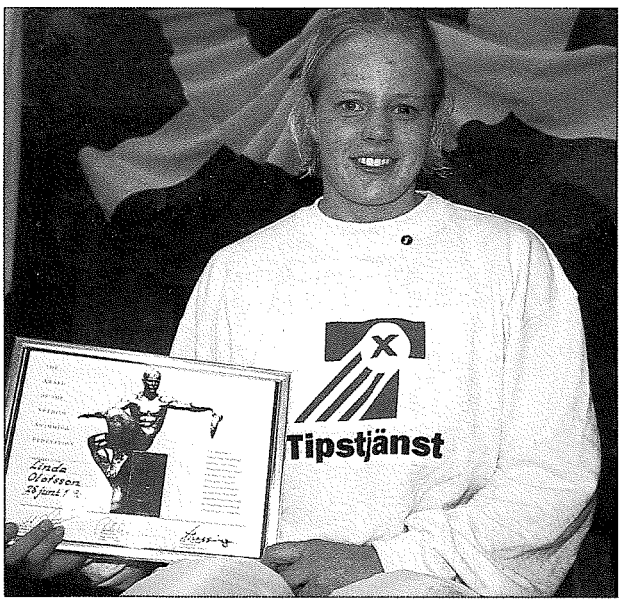
Sara Lindholm. Foto: Ove Andersson

Eva Svensson

SM - I väntan på OS

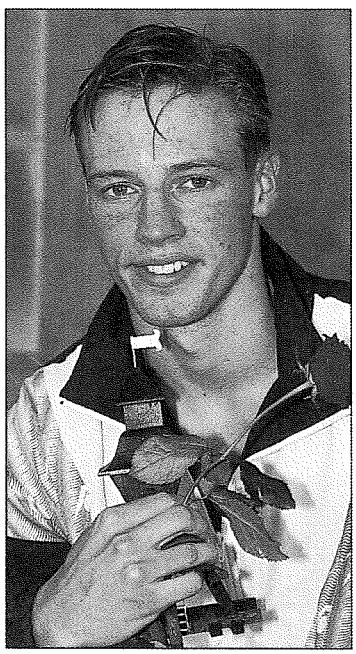


Anders Holmertz, Spårvägen SF, kan man alltid lita på. Under SM-dagarna tog han fyra guld individuellt, 100 m, 200 m, 400 m fritt och 200 m medley och såg till att Spårvägen blev bästa klubb.

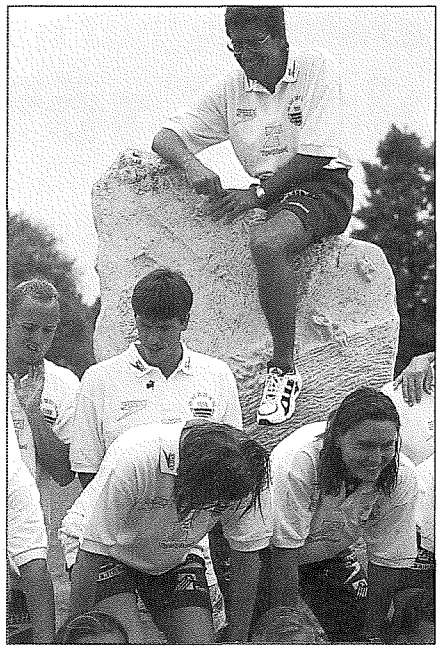


Linda Olofsson har visat storform hela året. SM var inget undantag. Svenskt rekord på 100 m fritt och guld även på halva distansen.

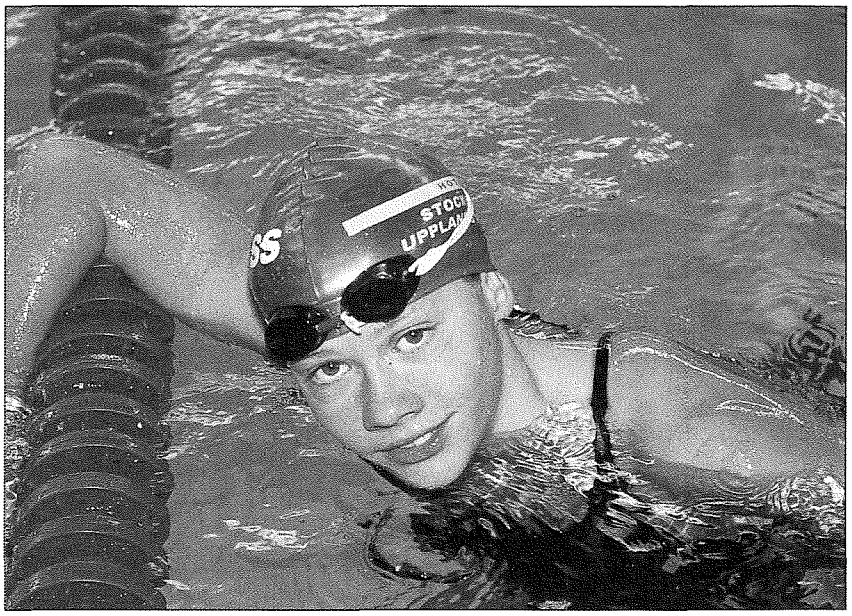
Det blev aldrig något riktigt drag runt SM och JSM i Uppsala sista dagarna i juni. Ingen skugga faller dock på 200-årsjubilerande och arrangerande Upsala S. De gjorde ett fint arrangemang men de aktiva svarade inte riktigt upp mot förutsättningarna. Ingen visade att hon eller han skulle varit uttagen i OS-truppen. Som tidigare under året var det Linda Olofsson och Anders Holmertz som svarade för resultaten. Sex svenska rekord är i och för sig bra men bakom var det tunt. Det verkade som om alla väntade på OS och att Sm som sådant var kört. Visst var det trevligt och roligt, som ett SM skall vara, men i bassängen var det avslaget. Ändå klart mycket bättre än SM för fyra år sedan då OS hann före. Linda Olofssons, Södertälje SS, rekord på 100 m fritt och Helsingborgs två lagrekord i medley var damernas höjdare. På herrsidan svarade Patric Robertson, Södertälje SS och Daniel Lönnberg, Växjö SS, för var sitt rekord på 50 m bröst respektive 50 m rygg på förstasträckan i laget som vann 4x50 m medley på svenskt rekord. Helsingborgs damer, Therese Alshammar, Johanna Sjöberg, Helena Åberg, Nelly Jörgensen och Emma Igelström visade klubbens mångsidighet genom att vinna fyra av fem lagkapper.
Det var tråkigt att inte fler simmade fortare. Förutsättningarna fanns i Uppsala. OS var inte allt. Nu väntar en ny säsong.



Hemmaklubbens Pär Lindström är Sveriges snabbaste simmare. Han vann 50 m fritt och uppvaktades flitigt efteråt.



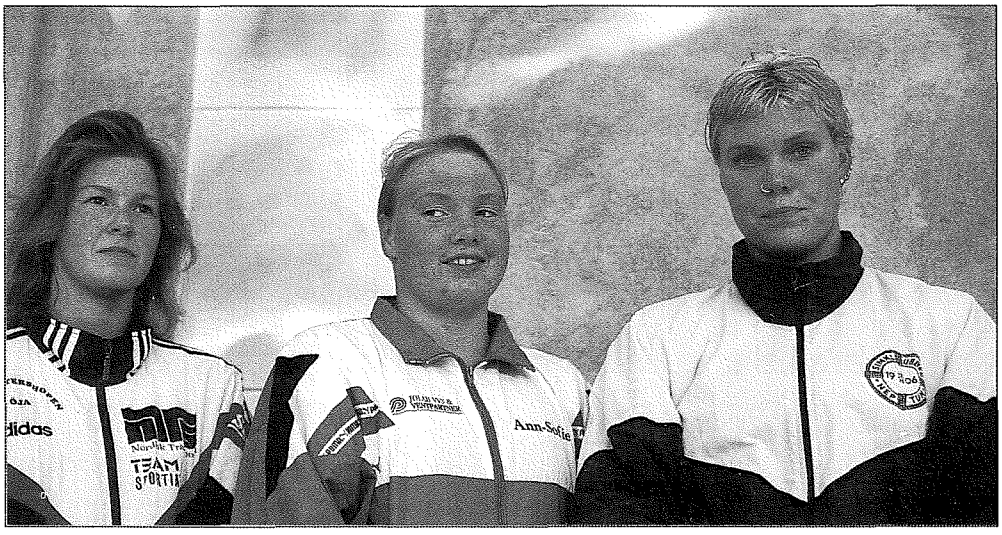
Förbundskapten Hans Chrunak fick se ner på sin trupp när TV-sporten skulle ha bilder.



Malin Svahnström, Väsby SS, är inte bara en av Sveriges största framtidshopp. Hon vann även 400 m medley. Dessutom blev hon årets stipendiat när Ann och Glen Christiansens stipendium delades ut. För de tidigare mottagarna har det gått mycket bra. Grattis Malin.



Det hände en hel del vid sidan av bassängen också. Här regisserar TV-sportens Roger Blomqvist OS_truppen för bra-att-ha-bilder inför OS några veckor efter SM.

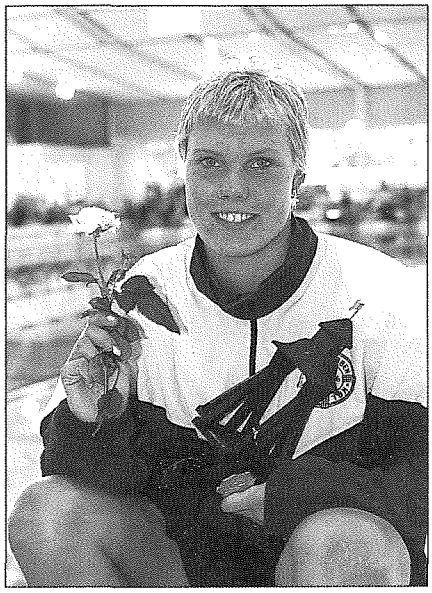


Veronica Svensson, Ystads SS, Ann-Sofie Jönsson, Tunafors SK och Mikaela Laurén simmade tunga 200 m fjäril och tog brons, silver och guld.

Text o foto:
Lars-Åke
Lindqvist

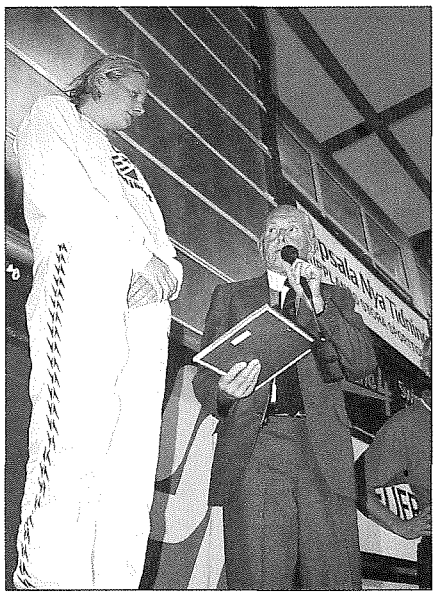


Även tränarna simmade SM. Damernas vanns av Elisabeth Wiklund, Karlstads SS



Mikaela Laurén, SK Neptun, fick inte följa med till Atlanta fastän svenskt rekord i OS-kvalet. I stället vann hon 200 m fjäril på SM med en ny bra tid.

Therese Alshammar, från i sommar SK Neptun, t v är Sveriges bästa ryggsimmerska på 50 m och 100 m. Här gratuleras hon av tvåan på distanserna Camilla Johansson, Växjö SS. Camilla vann i stället 200 m.



Sommarens SM är också plats för många utmärkelser. Bruce S Hopping heter en av svensk simnings välgörare. Hans utmärkelse, diplom och ära, gick i år till Linda Olofsson.



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

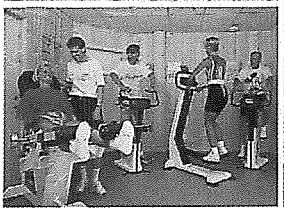
Vill Du också "se bra ut", beställ vår katalog och prislista.

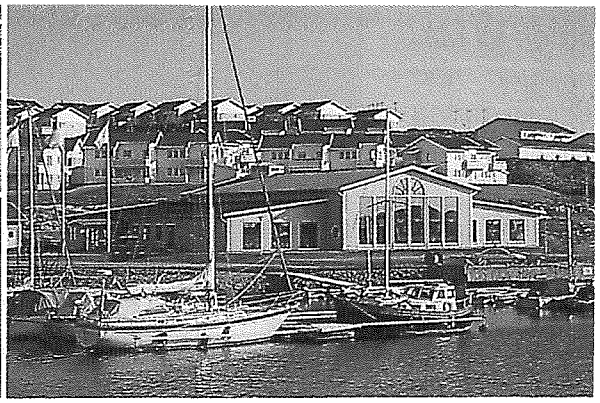
"Supplier of OFFICIAL SPORTS MATERIAL"
Barcelona '92

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

En tummelplats för friska tag



I Väjern, strax norr om Kungshamn ligger Tumlaren. En modern bad- och rehabiliteringsanläggning. Alldeles vid stranden med en strålande utsikt över den bohuslänska skärgården och den egna gästhamnen.

Tumlaren
bad & rehabilitering

Dinglevägen 57, 456 44 Kungshamn, Tel. 0523-711 50, Fax 0523-711 87

Tänk er en byggnad, 35 gånger 35 meter. Stoppa in en 25-meters bassäng med "äventyrsdel", en varmvattenbassäng, bubbelpool, styrketräningsrum, solarium, gymnastikhall, 2 massagerum, konferensrum för 50 personer, omklädningsrum, reception, café, några kontorsrum och ni ser Tumlaren.
Trångt? Nej inte alls. Tumlaren fungerar alldeles utmärkt. Här ges möjligheter för alla att ge kroppens alla muskler vad de behöver i form av motion och avkoppling.

Tre år ung

Tumlaren invigdes i januari 1993 och ägs till lika delar av kommunen och fiskförädlingsföretaget, ABBA.
Kombinationen av bad, rehabilitering och konferens gör att målet att nå ett nollresultat kan uppnås. Intäkterna från baddelen svarar för cirka 40% av intäkterna medan 50-55% kommer från rehabilitering och resterande från kafé och konferensdelen.

Om Tumlarens Vd Roland Joelsson fick önska sig något, så vore det att fler av kommunens innevånare besökte badet och en utomhusbassäng står högt på önskelistan.
-Tyvärr ligger oss traditionen oss i fatet. Det är ju ett välkänt faktum att invånarna i kustsamhällena inte badar och simmar speciellt mycket.

Alla välkomna

Många av kommunens företag har nappat och slutit friskvårdsavtal med badet. Även Försäkringskassan har tecknat avtal för att ge sjukskrivna med behom en chans att simma och träna i en fin miljö.
Pensionärer och barn besöker gärna badet. Tumlaren är en populär plats för barnens födelsedagsfester under hela året.
Givetvis finns det simskola i Tumlaren dit kommunen skickar sina skolelever.

Simklubbar på läger

Flera simklubbar har hittat till Bohuslän och Väjern och förlagt sina träningsläger hit.
-Även danska klubbar förlägger sina träningsläger hit säger en nöjd Roland Joelsson.
Här finns utmärkta träningsförhållanden och övernattningsmöjligheter till överkomliga priser.
Tyvärr finns det ingen simklubb i Väjern men Roland Joelsson skulle gärna vilja stödja ett sådant initiativ. Kanske som en del av Lysekils simsällskap?

Träningsläger/Konferens

Förlägg er nästa konferens/träningsläger till vår friskvårdsanläggning med 25 m bassäng, styrketräningsrum, konferensrum m m som ligger vid Kungshamn/Smögen i mellersta Bohuslän. Vi hjälper gärna till och ordnar logi för Er.

Tumlaren är en liten trivsam anläggning med de stora möjligheterna!

För prisförslag kontakta, Roland Joelsson 0523-711 50.

Välkommen till

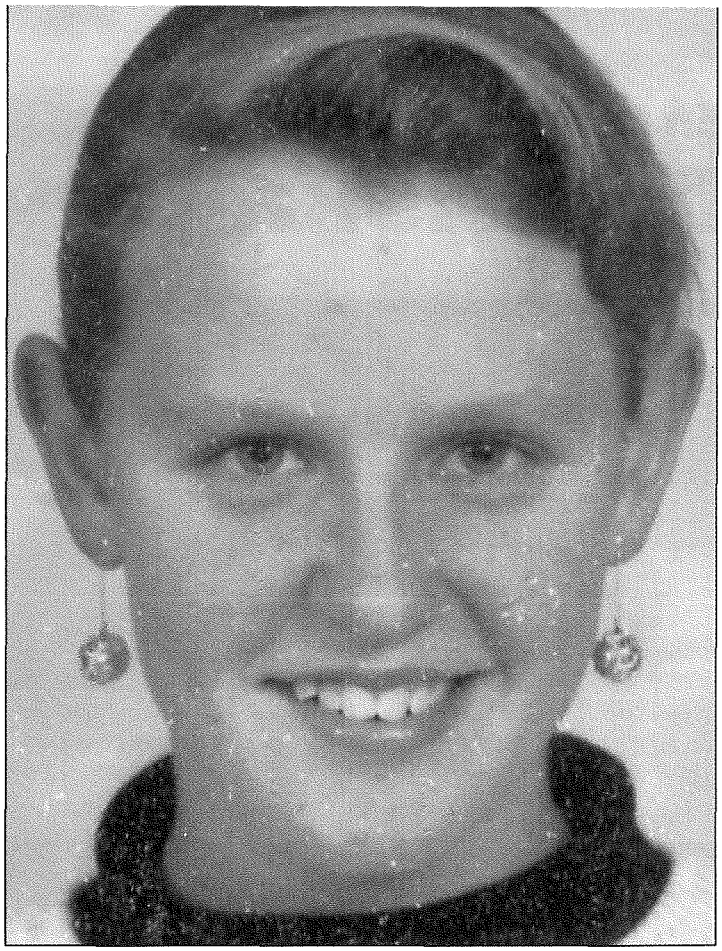
Tumlaren
bad & rehabilitering

Dinglevägen 57•Väjern•456 44 Kungshamn•Tel. 0523-711 50•Fax 0523-711 87

Månadens överraskning

Efter sommarens små och stora tävlingar har flera simmare utmärkt sig på ett eller annat sätt. Det vittnar brevskörden till Månadens överraskning om. Ur högen med förslag, vi läser alla, har redaktionen denna gång valt

Marie Lindeborg



till Månadens överraskning.
Konkurrensen var stor denna gång med förslag från många olika håll i Sverige. Marie är född 1980 och bor i Söderala. Nu i höst börjar hon på Nyköpings Simgymnasium. Hon är mycket träningsvillig med fyra kvällspass och två morgonpass. Morgonpassen har hon fått klara själv. Ett stort tack till tränaren Håkan Jönzon i Söderhamns SS som alltid ställt upp när hon velat träna.

Marie avslutade sin tid i Söderhamns SS med Norrländska Mästerskapen i april i Strömbadet i Gävle med mycket bra resultat. Med tanke på att hon simmade 27 lopp på tre dagar var det anmärkningsvärt med de fina tiderna och placeringarna.

4 guld - 50 m, 100 m och 200 m bröst samt 400 m fritt.
4 silver - 800 m fritt, 100 m, 200 m, 400 m medley
1 brons - 50 m fjäril

Efter Norrländska Mästerskapen bytte hon klubb till Väsby SS. Hennes tränare där är Ulrika Sandmark och Pär Gabrielsson. Med Väsby var Marie i Göteborg och Ullbergstrofén där hon vann 100 m bröst på nytt personbästa. I Uppsala var hon med och vann 4x100 m medley och tog silver på 4x50 m medley i JSM. Laget tog överraskande brons på 4x100 m medley på SM med ett rent juniorlag. Även i Sjöbo och USM var hon med och vann med lagkapperna. Individuellt blev det silver på 100 m bröst.
Bröstsimstraditionen i Sverige verkar tryggad. Grattis Marie Lindeborg till utmärkelsen Månadens Överraskning.

Som ett bevis på utmärkelsen får du en simningens överlevnadsväska med badkläder från Solar, badhandduk samt en hel del annat. Allt skänkt av Fs Föreningsservice i Helsingborg, initiativtagare till Månadens Överraskning i Simsport.

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

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

Skicka ditt förslag till:

Simsport, Vingalandsgatan 8
417 63 Göteborg

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

OS, 20 juli - 4 augusti 1996
Atlanta, USA

SIMNING
Damer
50 m fritt
1 Amy van Dyken, USA, 24.87
2 Jingyi Le, CHN, 24.90
3 Sandra Volker, GER, 25.14
4 Angel Martino, USA, 25.31
5 Leah Martindale, BAR, 25.49
6 Linda Olofsson, SWE, 25.63 SR
7 Ying Shan, CHN, 25.70
8 Natalia Mescheryakova, RUS, 25.88

100 m fritt
1 Jingyi Le, CHN, 54.50
2 Sandra Volker, GER, 54.88
3 Angel Martino, USA, 54.93
4 Amy van Dyken, USA, 55.11
5 Franziska van Almsick, GER, 55.59
6 Sarah Ryan, AUS, 55.85
7 Mette Jacobsen, DEN, 56.01
8 Karin Brienesse, NED, 56.12
10 Linda Olofsson, SWE, 55.83 SR

200 m fritt
1 Claudia Poll, CRC, 1.58.16
2 Franziska van Almsick, GER, 1.58.57
3 Dagmar Hase, GER, 1.59.56
4 Trina Jackson, USA, 1.59.57
5 Susan O´Neill, AUS, 1.59.87
6 Cristina Teuscher, USA, 2.00.79
7 Julia Geville, AUS, 2.01.46
8 Luminita Dobrescu, ROM, 2.01.63
11 Louise Jöhncke, SWE, 2.01.37
24 Malin Nilsson, SWE, 2.04.39

400 m fritt
1 Michelle Smith, IRL, 4.07.25
2 Dagmar Hase, GER, 4.08.30
3 Kirsten Vlieghuis, NED, 4.08.70
4 Kerstin Kielgass, GER, 4.09.83
5 Claudia Poll, CRC, 4.10.00
6 Carla Geurts, NED, 4.10.06
7 Eri Yamanoi, JPN, 4.11.68
8 Cristina Teuscher, USA, 4.14.21

800 m fritt
1 Brooke Bennett, USA, 8.27.89
2 Dagmar Hase, GER, 8.29.91
3 Kirsten Vlieghuis, NED, 8.30.84
4 Kerstin Kielgass, GER, 8.31.06
5 Irene Dalby, NOR, 8.38.34
6 Janet Evans, USA, 8.38.91
7 Carla Geurts, NED, 8.40.43
8 Sarah Hardcastle, GBR, 8.41.75

4x100 m fritt
1 USA, USA, 3.39.29, Angel Martino, 55.34, Amy van Dyken, 53.91, Catherine Fox, 55.93, Jenny Thompson, 54.11
2 Kina, CHN, 3.40.48, Jingyi Le, 54.79, Na Chao, 55.40, Yun Nian, 55.42, Ying Shan, 54.87
3 Tyskland, GER, 3.41.48, Sandra Volker, 55.70, Simone Osygus, 56.05, Antje Buschschulte, 55.20, Franziska van Almsick, 54.53
4 Holland, NED, 3.42.40, Marianne Muis, 55.73, Minouche Smit, 56.15, Wilma van Hofwegen, 55.53, Karin Birenesse, 54.99
5 Sverige, SWE, 3.44.91 SR, Linda Olofsson, 55.75 SR, Louise Jöhncke, 56.32, Louise Karlsson, 56.07, Johanna Sjöberg, 56.77
6 Australien, AUS, 3.45.31
7 Kanada, CAN, 3.46.27
Ryssland, RUS, diskv.

4x200 m fritt
1 USA, USA, 7.59.87, Trina Jackson, 1.59.71, Cristina Teuscher, 1.58.86, Sheila Taormina, 2.01.29, Jenny Thompson, 2.00.01
2 Tyskland, GER, 8.01.55, Franziska van Almsick, 1.58.14, Kerstin Kielgass, Anke Scholz, 2.02.47, Dagmar Hase, 2.00.08
3 Australien, AUS, 8.05.47, Julia Greville, 2.01.06, Nicole Stevenson, 2.03.23, Emma johnson, 2.01.21, Susan O´Neill, 1.59.97
4 Japan, JPN, 8.07.46
5 Kanada, CAN, 8.08.16
6 Holland, NED, 8.08.48
7 Rumänien, ROM, 8.10.02
8 Kina CHN, 8.15.38
9 Sverige, SWE, 8.13.64, Louise Jöhncke, 2.02.73, Johanna Sjöberg, 2.03.84, Josefin Lillhage, 2.03.75, Åsa Sandlund, 2.04.12

100 m rygg
1 Beth Botsford, USA, 1.01.19
2 Whitney Hedgepeth, USA, 1.01.47
3 Marianne Kriel, RSA, 1.02.12
4 Mai Nakamura, JPN, 1.02.33
5 Yan Chen, CHN, 1.02.50
6 Antje Buschshulte, GER, 1.02.52
7 Nicole Stevenson, AUS, 1.02.70
8 Miki Nakao, JPN, 1.02.78
16 Therese Alshammar, SWE, 1.04.15

200 m rygg
1 Krisztina Egerszegi, HUN, 2.07.83
2 Whitney Hedgepeth, USA, 2.11.98
3 Cathleen Rund, GER, 2.12.06
4 Anke Scholz, GER, 2.12.90
5 Miki Nakao, JPN, 2.13.57
6 Anna Simcic, NZL, 2.14.04
7 Lorenza Vigarani, 2.14.56
8 Nina Zhivanevskaya, RUS, 2.14.59*

100 m bröst
1 Penelope Heyns, RSA, 1.07.73
2 Amanda Beard, USA, 1.08.09
3 Samantha Riley, AUS, 1.09.18
4 Svetlana Bondarenko, UKR, 1.09.21
5 Vera Lischka, AUT, 1.09.24
6 Guylaine Cloutier, CAN, 1.09.40
7 Agnes Kovacs, HUN, 1.09.55
8 Brigitte Becue, BEL, 1.09.79
16 Hanna Jaltner, SWE, 1.11.41
23 Maria Östling, SWE, 1.11.58

200 m bröst
1 Penelope Heyns, RSA, 2.25.41
2 Agnes Kovacs, HUN, 2.25.57
3 Amanda Beard, USA, 2.25.75
4 Samantha Riley, 2.27.91
5 Masami Tanaka, JPN, 2.28.05
6 Nadine Neumann, AUS, 2.28.34
7 Brigitte Becue, BEL, 2.28.36
8 Christin Petelski, CAN, 2.31.45
9 Lena Eriksson, SWE, 2.28.87 SR
21 Maria Östling, SWE, 2.33.44

100 m fjäril
1 Amy van Dyken, USA, 59.13
2 Limin Liu, CHN, 59.14
3 Angel Martino, USA, 59.23
4 Hitomi Kashima, JPN, 1.00.11
5 Susan O´Neill, AUS, 1.00.17
6 Ayari Aoyama, JPN, 1.00.18
7 Huijue Cai, CHN, 1.00.46
8 Mette Jacobsen, DEN, 1.00.76
9 Johanna Sjöberg, SWE, 1.00.76 SR

200 m fjäril
1 Susan O´Neill, AUS, 2.07.76
2 Petria Thomas, AUS, 2.09.82
3 Michelle Smith, IRL, 2.09.91
4 Yun Qu, CHN, 2.10.26
5 Limin Liu, CHN, 2.10.70
6 Jessica Deglau, CAN, 2.11.40
7 Mika Haruna, JPN, 2.11.93
8 Trina Jackson, USA, 2.11.96

200 m medley
1 Michelle Smith, IRL, 2.13.93
2 Marianne Limpert, CAN, 2.14.35
3 Li Lin, CHN, 2.14.74
4 Joanne Malar, CAN, 2.15.30
5 Elli Overton, AUS, 2.16.04
6 Allison Wagner, USA, 2.16.43
7 Minouche Smit, NED, 2.16.73
8 Louise Karlsson, SWE, 2.17.25

400 m medley
1 Michelle Smith, IRL, 4.39.18
2 Allison Eagner, USA, 4.42.03
3 Krisztina Egerszegi, HUN, 4.42.53
4 Sabine Herbst, GER, 4.43.78
5 Emma johnson, AUS, 4.44.02
6 Beatrice Coada, ROM, 4.44.91
7 Lourdes Becerra, ESP, 4.45.17
8 Whitney Metzler, USA, 4.46.20

4x100 m medley
1 USA, USA, 4.02.88, Beth Botsford, 1.01.67, Amanda Beard, 1.08.34, Angel Martino, 58.70, Amy van Dyken, 54.17
2 Australien, AUS, 4.05.08, Nicole Stevenson, 1.02.65, Samantha Riley, 1.08.19, Susan O´Neill, 59.03, Sarah Ryan, 55.21
3 Kina, CHN, 4.07.34, Yan Chen, 1.02.48, Xue Han, 1.09.82, Huijue Cai, 59.92, Ying Shan, 55.02
4 Sydafrika, RSA, 4.08.16
5 Kanada, CAN, 4.08.29
6 Tyskland, GER, 4.09.22
7 Ryssland, RUS, 4.10.56*
8. Italien, ITA, 4.10.59
10 Sverige, SWE, 4.10.88 SR, Therese Alshammar, 1.03.80, Hanna Jaltner, 1.10.06, Johanna Sjöberg, 1.00.77, Louise Jöhncke, 56.25

Herrar
50 m fritt
1 Alexander Popov, RUS, 22.13
2 Gary Hall, USA, 22.26
3 Fernando Scherer, BRA, 22.29
4 Chegnji Jiang, CHN, 22.33
5 Brendon Dedekind, RSA, 22.59
6 David Fox, USA, 22.68
7 Francisco Sanchez, VEN, 22.72
8 Ricardo Busquets, PUR, 22.73
33 Pär Lindström, SWE, 23.47

100 m fritt
1 Alexander Popov, RUS, 48.74
2 Gary Hall, USA, 48.81
3 Gustavo Borges, BRA, 49.02
4 Pieter van den Hoogenband, NED, 49.13
5 Fernando Scherer, BRA, 49.57
6 Pavlo Khnykin, UKR, 49.65
7 Ricardo Busquets, PUR, 49.68
8 Francisco Sanchez, VEN, 49.84
Lars Frölander, SWE, 49.91
9:a i försök struken till B-final

200 m fritt
1 Danyon Loader, NZL, 1.47.63
2 Gustavo Borges BRA, 1.48.08
3 Daniel Kowalski, AUS, 1.48.25
4 Pieter van den Hoogenband, NED, 1.48.36
5 Anders Holmertz, SWE, 1.48.42
6 Massi Rosolino, ITA, 1.48.50
7 Josh Davis, USA, 1.48.54
8 Paul Palmer, GBR, 1.49.39

400 m fritt

SWIM SPORT Wherever you are!

1 Danyon Loader, NZL, 3.47.97
2 Paul Palmer, GBR, 3.49.00
3 Daniel Kowalski, AUS, 3.49.39
4 Emiliano Brembilla, ITA, 3.49.87
5 Anders Holmertz, SWE, 3.50.66
6 Massi Rosolino, ITA, 3.51.04
7 Jörg Hoffmann, GER, 3.52.15
8 Jacob Carstensen, DEN, 3.54.45

1500 m fritt
1 Kieren Perkins, AUS, 14.56.40
2 Daniel Kowalski, AUS, 15.02.43
3 Graeme Smith, GBR, 15.02.48
4 Emiliano Brembilla, ITA, 15.08.58
5 Frans Neethling, RSA, 15.14.63
6 Masato Hirano, JPN, 15.17.28
7 Jörg Hoffmann, GER, 15.18.86
8 Alexei Akatiev, RUS, 15.21.68

4x100 m fritt
1USA, USA, 3.15.41, Jon Olsen, 49.94, Josh Davis, 49.00, Brad Schumacher, 49.02, Gary Hall, 47.45
2 Ryssland, RUS, 3.17.06, Roman Egorov, 49.95, Alexander Popov, 47.88, Vladimir Predkin, 49.51, Vladimir Pyshnenko, 49.72
3 Tyskland, GER, 3.17.20, Christian Tröger, 49.74, Bengt Zikarsky, 49.01, Björn Zikarsky, 48.81, Mark Pinger, 49.64
4 Brasilien, BRA, 3.18.30
5 Holland, NED, 3.19.02
6 Australien, AUS, 3.20.13
7 Sverige, SWE, 3.20.16, Lars Frölander, 50.01, Fredrik Letzler, 50.13, Anders Holmertz, 50.06, Christer Wallin, 49.96
8 Storbritannien, GBR, 3.21.52

4x200 m fritt
1 USA, USA, 7.14.84, Josh Davis, 1.48.19, Joe Hudepohl. 1.49.29, Brad Schumacher, 1.48.89, Ryan Berube, 1.48.47
2 Sverige, SWE, 7.17.56, Christer Wallin, 1.50.47, Anders Holmertz, 1.47.03, Lars Frölander, 1.48.98, Anders Lyrbring, 1.51.08
3 Tyskland, GER, 7.17.71, Aimo Heilmann, 1.49.31, Christian Keller, 1.49.50, Christian Tröger, 1.49.80, Steffen Zesner, 1.49.10
4 Australien, AUS, 7.18.47
5 Storbritannien, GBR, 7.18.74
6 Italien, ITA, 7.19.92
7 Holland, NED, 7.21.96
8 Frankrike, FRA, 7.24.85

100 m rygg
1 Jeff Rouse, USA, 54.10
2 Rodolfo Falcon, CUB, 54.98
3 Neisser Bent, CUB, 55.02
4 Martin Lopez-Zubero, ESP, 55.22
5 Tripp Schwenk, USA, 55.30
6 Emanuele Merisi, ITA, 55.53
7 Ralf Braun, GER, 55.56
8 Franck Schott, FRA, 55.76

200 m rygg
1 Brad Bridgewater, USA, 1.58.54
2 Tripp Schwenk, USA, 1.58.99
3 Emanuele Merisi, ITA, 1.59.18
4 Bartosz Sikora, POL, 2.00.05
5 Hajime Itoi, JPN, 2.00.10
6 Martin Lopez-Zubero, ESP, 2.00.74
7 Mirko Mazzari, ITA, 2.01.27
8 Rodolfo Falcon, CUB, 2.08.14

100 m bröst
1 Frederic de Burghgraeve, BEL, 1.00.65
2 Jeremy Linn, USA, 1.00.77
3 Mark Warnecke, GER, 1.01.33
4 Karoly Guttler, HUN, 1.01.49
5 Philip Rogers, AUS, 1.01.64
6 Kurt Grote, USA, 1.01.69
7 Qiliang Zeng, CHN, 1.02.01
8 Stanislav Lopukhov, RUS, 1.02.13

200 m bröst
1 Norbert Rozsa, HUN, 2.12.57
2 Karoly Guttler, HUN, 2.13.03
3 Andrei Korneev, RUS, 2.13.17*
4 Nick Gillingham, GBR, 2.14.37
5 Philip Rogers, AUS, 2.14.79
6 Marek Krawczyk, POL, 2.14.84
7 Eric Wunderlich, USA, 2.15.69
8 Kurt Grote, USA, 2.16.05

100 m fjäril
1 Denis Pankrator, RUS, 52.27
2 Scott Miller, AUS, 52.53
3 Vladislav Kulikov, RUS, 53.13
4 Chengji Jiang, CHN, 53.20
5 Rafal Szukala, POL, 53.29
6 Michael Klim, AUS, 53.30
7 Stephen Clarke, CAN, 53.33
8 Pavlo Khnykin, UKR, 53.58
19 Lars Frölander, SWE, 54.37

200 m fjäril
1 Denis Pankratov, RUS, 1.56.51
2 Tom Malchow, USA, 1.57.44
3 Scott Goodman, AUS, 1.57.48
4 Franck Esposito, FRA, 1.58.10
5 Scott Miller, AUS, 1.58.28
6 Denys Sylantyev, UKR, 1.58.37
7 James Hickman, GBR, 1.58.47
8 Peter Horvath, HUN, 1.59.12

200 m medley
1 Attila Czene, HUN, 1.59.91
2 Jani Sievinen, FIN, 2.00.13
3 Curtis Myden, USA, 2.01.13
4 Marcel Wouda, NED, 2.01.45
5 Matthew Dunn, AUS, 2.01.57
6 Greg Burgess, USA, 2.02.56
7 Tom Dolan, USA, 2.03.89
8 Xavier Marchand, FRA, 2.04.29

400 m medley
1 Tom Dolan, USA, 4.14.90
2 Eric Namesnik, USA, 4.15.25
3 Curtis Myden, CAN, 4.16.28
4 Matthew Dunn, AUS, 4.16.66
5 Marcel Wouda, NED, 4.17.71
6 Luca Sacchi, ITA, 4.18.31
7 Marcin Malinski, POL, 4.20.50
8 Sergei Mariniuk, MDA, 4.21.15

4x100 m medley
1 USA, USA, 3.34.84 WR, Jeff Rouse, 53.95, Jeremy Linn, 1.00.32, Mark Henderson, 52.39, Gary Hall, 48.18
2 Ryssland, RUS, 3.37.55, Vladimir Selkov, 55.52, Stanislav Lopukhov, 1.01.66, Denis Pankratov, 51.55, Alexander Popov, 48.81
3 Australien, AUS, 3.39.56, Steven Dewick, 56.65, Philip Rogers, 1.01.71, Scott Miller, 52.04, Michael Klim, 49.16
4 Tyskland, GER, 3.39.64
5 Japan, JPN, 3.40.51
6 Ungern, HUN, 3.40.84
7 Polen, POL, 3.41.94
8 Israel, ISR, 3.42.90

SIMHOPP

Herrar
3 m
1 Xiong Ni, CHN, 701.46
2 Yu Zhuocheng, CHN, 690.93
3 Mark Lenzi, USA, 686.49
4 Scott Donie, USA, 666.93
5 Dmitri Sautin, URS, 644.67
6 Michael Murphy, AUS, 640.95
7 Jan Hempel, GER, 622.32
8 Fernando Platas, MEX, 619.98
9 Valeri Statsenko, RUS, 597.69
10 Andrej Semeniouk, BLR, 595.56
11 Roman volodkov, UKR, 593.13
12 Andreas Weis, GER, 583.56
20 Jimmy Sjödin, SWE, 339.93
utslagen i försök
22 Joakim Andersson, SWE, 331.83
utslagen i försök

10 m
1 Dmitri Sautin, RUS, 692.34
2 Jan Hempel, GER, 663.27
3 Hailiang Xiao, CHN, 658.20
4 Liang Tian, CHN, 648.18
5 Vladimir Timoshinin, RUS, 628.59
6 David Pichler, USA, 607.11
7 Fernando Platas, MEX, 603.03
8 Michael Kühne, GER, 583.98
9 Patrcik Jeffrey, USA, 560.22
10 Ken Terauchi, JPN, 559.89
11 Serguei Koudrevitch, BLR, 528
12 Richard Frece, AUT, 503.64
14 Jimmy Sjödin, SWE, 517.74
utslagen i semifinal

Damer
3 m
1 Mingxia Fu, CHN, 547.68
2 Irina Lashko, RUS, 512.19
3 Annie Pelletier, CAN, 509.64
4 Melissa Moses, USA, 507.99
5 Olena Zhupyna, UKR, 507.17
6 Yukia Motobuchi, JPN, 506.04
7 Vera Ilyina, RUS, 493.56
8 Anna Lindberg, SWE, 489.81
9 Jenny Keim, USA, 486.63
10 Irina Vygouzova, KAZ, 475.92
11 Claudia Bockner, GER, 455.70
12 Iryna Pissareva, UKR, 448

10 m
1 Ming Xia Fu, CHN, 521.58
2 Annika Walter, GER, 479.22
3 Mary Ellen Clark, USA, 472.95
4 Becky Ruehl, USA, 455.19
5 Jingjing Guo, CHN, 447.21
6 Olena Zhupyna, UKR, 437.01
7 Irina Vygouzova, KAZ, 432.60
8 Olga Khristoforova, RUS, 426.12
9 Hayley Allen, GBR, 418.11
10 Clara Ciocan, ROM, 413.46
11 Anja Richter, AUT, 408.45
12 Ute Wetzig, GER, 367.35

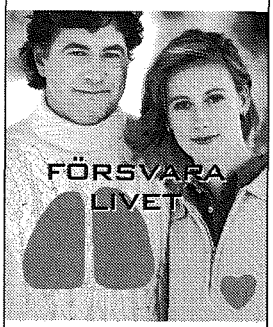
Konstsim
1 USA, 100.00, (99720, 99200), Tammy Cleland, Suzanna Bianco, Heather Pease, Emily Esueur, Becky Dyroen-Lancer, Jill Sudduth, Nathalie Schneyder, Heather Simmons-Carrasco, Jill Savery, Margot Thien
2 Kanada, CAN, 98.600, (98.367, 97.933), Karen Clark, Christine Larsen, Janice Bremner, Sylvie Frechette, Valerie Hould-Marchand, Karen Fonteyne, Kasia Kulesza, Carin Read, Erin Woodley, Lisa Alexander
3 Japan, JPN, 97.800, (97.753, 97.667), Akiko Awase, Miya Tachibana, Kaori Takahashi, Rei Takeda Jimbo, Raika Fujii, Miho Kawabe, Riho Kajima, Junko Tanaka, Mayuko Fujiki
4 Ryssland, RUS, (97.260, 97.000)
5 Frankrike, FRA, 96.333, (96.076, 95.600)
6 Italien, ITA, 94.533, (94.253, 93.733)
7 Kina, CHN, 93.867, (94.124, 94.600)

8 Mexico, MEX, 93.533, (93.836, 93.533)

Vattenpolo
Final
Spanien-Kroatien 7-5
Bronsmatch
Italien-Ungern 20-18
5-6 plats
Ryssland-Grekland, 10-8
7-8 plats
USA-Jugoslavien, 12-8
9-10 plats
Ukraina-Holland, 9-9
11-12 plats
Tyskland-Rumänien, 10-6

Slutställning
1 Spanien, ESP
2 Kroatien, CRO
3 Italien, ITA
4 Ungern, HUN
5 Ryssland, RUS
6 Grekland, GRE
7 USA, USA
8 Jugoslavien, YUG
9 Ukraina, UKR
9 Holland, NED
11 Tyskland, GER
12 Rumänien, ROM

STÖD FORSKNINGEN
PG 90 91 92-7



HJÄRT LUNGFONDEN
TEL 020-411 017
STIFTELSEN FÖR INSAMLINGSKONTROLL, SFI, KONTROLLERAR ATT DE INSAMLADE PENGARNA ANVÄNDS PÅ RÄTT SÄTT.

VATTENPOLO
SM-Slutspel

Damer

Kvartsfinaler
Ran - Järfälla S 9-3
Ran - Järfälla S 16-2
Laxen - Hellas 11-1
Laxen - Hellas 15-2

Semifinaler
Neptun - Ran 14-2
Neptun - Ran 21-0
SPIF - Laxen 14-0
SPIF - Laxen 11-3

Finaler
Neptun - SPIF 6-5
SPIF - Neptun 7-4
SPIF - Neptun 13-10

Slutställning
1 SPIF
2 SK Neptun
3 SK Ran
4 SK Laxen
5 SoIK Hellas
6 Järfälla S

Herrar
Kval till kvartsfinaler
Järfälla S - Ronneby SS 6-8
Ronneby SS - Järfälla S 8-9
Ronneby SS - Järfälla S 7-6
S 02 - Hellas 10-9
Hellas - S 02 8-7
Hellas - S 02 8-9

Kvartsfinaler
S 02 - Västerås SS 11-16
Västerås SS - S 02 5-0
Ronneby SS - SK Ran 9-7
SK Ran - Ronneby SS 11-3
SK Ran - Ronneby SS 9-7

Semifinaler
SK Ran - SPIF 11-15
SPIF - SK Ran 15-10
Västerås SS - SKK 6-7
SKK - Västerås SS 12-8

Finaler
SKK - SPIF 4-7
SPIF - SKK 13-7

Slutställning
1 SPIF
2 SKK
3 Västerås SS
4 SK Ran
5 Ronneby SS
6 SoIK Hellas

B-EM, damer,
Lissabon, POR,
6-10 juni 1996

Grupp A
Danmark - Irland 12-5
Danmark - Portugal 4-10
Danmark - Sverige 7-10
Irland - Portugal 6-6
Irland - Sverige 3-13
Portugal - Sverige 6-4

Grupp B
Schweiz - Ukraina 3-5
Schweiz - Jugoslavien 4-15
Ukraina - Jugoslavien 5-13

Semifinaler
Jugoslavien - Sverige 7-5
Portugal - Ukraina 5-4

Finaler
Bronsmatch
Sverige - Ukraina 7-5

Final
Jugoslavien - Portugal 8-6

Slutställning
1 Jugoslavien
2 Portugal
3 Sverige
4 Ukraina
5 Danmark
6 Schweiz
7 Irland

Jugoslavien och Portugal direktkvalificerade för EM i Sevilla 1997

TIPSTÄVLINGEN AVGJORD

Att Simsport läses av proffs på simidrott visste vi. Men att så många skulle tippa så nära segerresultaten på en del av OS-grenarna visste vi inte. Här är i alla fall de duktiga tipparna som kommer att belönas med priser från Tipstjänst. Grattis!

200 m fritt, herrar
Segertid 1.47.63, tipssegrare Jan Nyberg, Norsborg, 1.47.73

100 m bröst, damer
Segertid 1.07.73, tipssegrare Therese Salenius, Näsum, 1.07.81 och Gabriel Linton, Nora, 1.07.65

400 m fritt, damer
Segertid 4.07.25, tipssegrare Therese Salenius, Näsum, 4.07.24

100 m rygg, herrar
Segertid 54.10, tipssegrare Rauno Salenius, Näsum, 54.09 och Jan Andersson, Helsingborg, 54.09

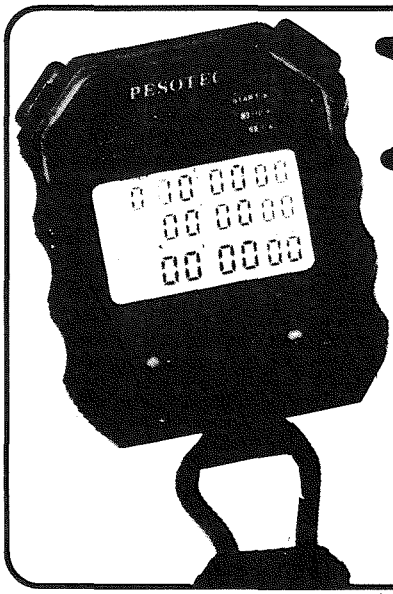
200 m medley, damer
Segertid 2.13.93, tipssegrare Håkan Lyrbring, Hisings-Kärra, 2.13.47

50 m fritt, herrar
Segertid 22.13, tipssegrare Marcus Ahlström, Stockholm, 22.09

200 m fjäril, damer
Segertid 2.07.76, tipssegrare Bengt Eklöf, Markaryd, 2.07.78

GRATTIS ALLA DUKTIGA OCH SIMKUNNIGA TIPPARE
Redaktionen

PESOTEC



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

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

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

Resultat

SOLAR SWIM SPORT Wherever you are!

SIMNING

SM, 26-30 juni 1996, Uppsala, 50 m

Damer
50 m fritt
1 Linda Olofsson, Södertälje SS, 25.86
2 Louise Jöhncke, Spårvägen SF, 26.53
3 Helena Åberg, Helsingborgs S, 26.58
4 Johanna Sjöberg, Helsingborgs S, 26.80
5 Annika Winblad, Växjö SS, 27.16
6 Anna Lundberg, Gävle SS, 27.38
7 Linda Holmberg, Upsala S, 27.43
8 Emma Pålsson, Trelleborgs SS, 27.87

100 m fritt
1 Linda Olofsson, Södertälje SS, 56.42 SR
2 Louise Jöhncke, Spårvägen SF, 56.84
3 Johanna Sjöberg, Helsingborgs S, 57.28
4 Helena Åberg, Helsingborgs S, 58.45
5 Josefin Lillhage, S 02, 58.78
6 Nelly Jörgensen, Helsingborgs S, 59.93
7 Ellenor Svensson, Norrköpings KK, 59.98
8 Linda Holmberg, Upsala S, 1.00.16

200 m fritt
1 Louise Jöhncke, Spårvägen SF, 2.02.66
2 Johanna Sjöberg, Helsingborgs S, 2.03.13
3 Malin Nilsson, S 02, 2.05.03
4 Lotta Wänberg, Malmö KK, 2.06.93
5 Malin Svahnström, Väsby SS, 2.06.96
6 Josefin Lillhage, S 02, 2.06.97
7 Åsa Sandlund, LASS, 2.07.75
8 Victoria Naess, Tunafors SK, 2.08.76

400 m fritt
1 Malin Nilsson, S 02, 4.19.56
2 Louise Jöhncke, Spårvägen SF, 4.22.37
3 Åsa Sandlund, LASS, 4.23.74
4 Lotta Wänberg, Malmö KK, 4.25.80
5 Helen Svensson, Malmö KK, 4.29.80
6 Emma Olsson, SK Sydsim, 4.30.68
7 Cecilia Ström, LASS, 4.31.44
8 Petra Mauritzon, Kristianstads SLS, 4.32.26

800 m fritt
1 Malin Nilsson, S 02, 8.59.14
2 Åsa Sandlund, LASS, 9.01.17
3 Camilla Helgesson, Malmö KK, 9.04.13
4 Helen Svensson, Malmö KK, 9.12.04
5 Emma Olsson, SK Sydsim, 9.15.29
6 Cecilia Ström, LASS, 9.18.19
7 Maria Öberg, Sjöbo SS, 9.18.94
8 Charlotta Svensson, SK Lödde, 9.19.22

4x50 m fritt
1 Helsingborgs S, 1.45.52, Johanna Sjöberg, 26.69, Therese Alshammar, Helena Åberg, Nelly Jörgensen
2 Södertälje SS, 1.48.58, Linda Olofsson, 26.02, Magdalena Schultz, Anna-Karin Rantzow, Sofi Nygren
3 Skärets SS, 1.49.61, Kristina Sherman, 28.19, Louise Karlsson, Helen Öster, Veronica Andersson
4 Spårvägen SF, 1.49.74, Louise Jöhncke, 26.55, Jenny Engkvist, Lena Eriksson, Beatrice Eriksson
5 Norrköpings KK, 1.49.77, Viktoria Ekberg, 28.27, Ellenor Svensson, Frida Windisch, Petra Meuller
6 Växjö SS, 1.50.05, Annika Winblad, 27.36, Cecilia Gadd, Viktoria Gadd, Kajsa Karlsson
7 S 02 Göteborg, 1.50.53, Claire Hedenskog, 27.81, Malin Nilsson, Josefin Lillhage, Anna Aricson
8 Upsala S, 1.51.13, Linda Holmberg, 27.63, Åsa Norell, Anna Ohlson, Karin Pettersson

4x100 m fritt
1 Helsingborgs S, 3.52.45, Therese Alshammar, 58.39, Johanna Sjöberg, Helena Åberg, Nelly Jörgensen
2 Spårvägen SF, 3.58.86, Louise Jöhncke, 57.60, Lena Eriksson, Jenny Engkvist, Beatrice Eriksson
3 Södertälje SS, 3.59.21, Linda Olofsson, 57.01, Anna-Karin Rantzow, Lisa Lönn, Sofi Nygren
4 S 02 Göteborg, 3.59.25, Claire Hedenskog, 1.00.18, Josefin Lillhage, Malin Nilsson, Anna Ericson
5 Växjö SS, 3.59.43, Cecilia Gadd, 1.00.49, Sylvia Stifanic, Annika Winblad, Viktoria Gadd
6 Norrköpings KK, 4.00.97, Petra Meuller, 1.00.07, Viktoria Ekberg, Linda Karlström, Ellenor Svensson
7 Malmö KK, 4.01.13, Lisa Wänberg, 59.98, Lotta Wänberg, Annika Rasmusson, Helen Svensson
8 Skärets SS, 4.01.26, Kristina Sherman, 1.01.11, Veronica Andersson, Louise Karlsson, Helen Öster

4x200 m fritt
1 Malmö KK, 8.29.86, Lotta Wänberg, 2.05.87, Annika Rasmusson, Helen Svensson, Camilla Helgesson
2 Helsingborgs S, 8.30.26, Johanna Sjöberg, 2.06.09, Therese Alshammar, Helena Åberg, Nelly Jörgensen
3 S 02, 8.31.66, Josefin Lillhage, 2.07.28, Anna Ericson, Malin Nilsson, Helena Holmberg
4 Spårvägen SF, 8.35.73, Louise Jöhncke, 2.03.66, Lena Eriksson, Beatrice Eriksson, Jenny Engkvist
5 Ystads SS, 8.41.11, Malin Olsson, 2.07.82, Veronika Svensson, Carin Andersson, Caroline Andersson
6 Södertälje SS, 8.41.49, Magdalena Schultz, 2.10.17, Sandra Brus, Linda Olofsson, Sofi Nygren
7 SK Neptun, 8.44.89, Mikaela Laurén, 2.09.48, Charlotte Seidevall, Mia Hjelmstedt, Kia Kilpinen
8 Malmö KK lag 2, 8.45.06, Anna-Lena Nilsson, 2.11.77, Cecilia Kentell, Lisa Wänberg, Katrin Harrsen

50 m rygg
1 Therese Alshammar, Helsingborgs S, 30.32
2 Camilla Johansson, Växjö SS, 30.95
3 Helena Åberg, Helsingborgs S, 31.02
4 Lisa Lundqvist, Jönköpings SS, 31.24
5 Nelly Jörgensen, Helsingborgs S, 31.52
6 Emely Zakrisson, Väsby SS, 31.78
7 Karin Lärka, Täby Sim, 32.03
8 Cecilia Blom, S 71 Hässleholm

100 m rygg
1 Therese Alshammar, Helsingborgs S, 1.04.29
2 Camilla Johansson, Växjö SS, 1.05.17
3 Lisa Lundqvist, Jönköpings SS, 1.05.67
4 Helena Åberg, Helsingborgs S, 1.06.51
5 Annika Rasmusson, Malmö KK, 1.07.20
6 Karin Lärka, Täby Sim, 1.07.38
7 Emely Zakrisson, Väsby SS, 1.07.49
8 Lisa Nilsson, Södertälje SS, 1.08.33

200 m rygg
1 Camilla Johansson, Växjö SS, 2.18.28
2 Lisa Lundqvist, Jönköpings SS, 2.21.46
3 Annika Rasmusson, Malmö KK, 2.22.23
4 Anna Nilsson, Södertälje SS, 2.22.96
5 Emely Zakrisson, Väsby SS, 2.23.51
6 Camilla Petersson, Stockholms KK, 2.24.89
7 Cecilia Blom, S 71 Hässleholm, 2.27.04
8 Sofia Svensson, Eslövs SS, 2.27.21

50 m bröst
1 Hanna Jaltner, Växjö SS, 33.04
2 Louise Karlsson, Skärets SS, 33.16
3 Emma Igelström, Helsingborgs S, 33.17
4 Maria Östling, SS Mora, 33.62
5 Lena Eriksson, Spårvägen SF, 33.68
6 Kristina Buhlin, Falu SS, 34.36
7 Stina Lindman, SK Triton, 34.64
8 Nermina Jukic, Skövde SS, 34.99

100 m bröst
1 Lena Eriksson, Spårvägen SF, 1.11.88
2 Maria Östling, SS Mora, 1.12.16
3 Emma Igelström, Helsingborgs S, 1.13.02
4 Kristina Buhlin, Falu SS, 1.13.66
5 Lisa Lönn, Södertälje SS, 1.15.35
6 Michaela Rosenholm, Spårvägen SF, 1.15.44
7 Stina Lindman, SK Triton, 1.15.66
8 Anna Jensen, Växjö SS, 1.15.83

200 m bröst
1 Lena Eriksson, Spårvägen SF, 2.31.48
2 Maria Östling, SS Mora, 2.34.17
3 Emma Igelström, Helsingborgs S, 2.37.00
4 Michaela Rosenholm, Spårvägen SF, 2.39.34
5 Kristina Buhlin, Falu SS, 2.39.61
6 Stina Lindman, SK Triton, 2.43.29
7 Linnéa Tossavainen, Södertälje SS, 2.43.65
8 Veronica Andersson, Skärets SS, 2.45.54

50 m fjäril
1 Johanna Sjöberg, Helsingborgs S, 28.13
2 Linda Olofsson, Södertälje SS, 28.29
3 Louise Karlsson, Skäret SS, 28.29
4 Anna Lindberg, Helsingborgs S, 28.91
5 Jenny Svedberg, Östra Sörmland BoSK, 29.28
5 Malin Strömberg, Ystads SS, 29.28
7 Ellenor Svensson, Norrköpings KK, 29.37
8 Karin Forsberg, Borlänge SS, 29.80

100 m fjäril
1 Johanna Sjöberg, Helsingborgs S, 1.01.92
2 Malin Svahnström, Väsby SS, 1.03.65
3 Anna Lindberg, Helsingborgs S, 1.04.34
4 Malin Strömberg, Ystads SS, 1.04.99
5 Kristina Sherman, Skärets SS, 1.05.11
6 Anna-Karin Rantzow, Södertälje SS, 1.05.21
7 Sofia Svensson, Eslövs SS, 1.05.32
8 Frida Johansson, Växjö SS, 1.05.92

200 m fjäril
1 Mikaela Laurén, SK Neptun, 2.17.50
2 Ann-Sofie Jönsson, Tunafors SK, 2.22.09
3 Veronika Svensson, Ystads SS, 2.22.58
4 Malin Svahnström, Väsby SS, 2.22.65
5 Pernilla Marcus, SK Neptun, 2.22.78
6 Linda Larsson, LASS, 2.22.97
7 Sofia Svensson, Eslövs SS, 2.24.91
8 Anna Görtz, SK Poseidon, 2.27.50

200 m medley
1 Louise Karlsson, Skärets SS, 2.20.44
2 Lena Eriksson, Spårvägen SF, 2.23.33
3 Kristina Sherman, Skärets SS, 2.24.98
4 Lisa Wänberg, Malmö KK, 2.25.99
5 Sofia Svensson, Eslövs SS, 2.26.23
6 Josefin Lindgren, Ystads SS, 2.26.93
7 Anna Nilsson, Södertälje SS, 2.28.09
8 Marie Ulfves, Västerås SS, 2.29.01

400 m medley
1 Malin Svahnström, Väsby SS, 5.02.53
2 Ann-Sofie Jönsson, Tunafors SK, 5.04.07
3 Lotta Wänberg, Malmö

KK, 5.05.72
4 Veronika Svensson, Ystads SS, 5.06.28
5 Anna Nilsson, Södertälje SS, 5.07.60
6 Frida Johansson, Växjö SS, 5.08.78
7 Kristina Sherman, Skäret SS, 5.09.11
8 Josefin Lindgren, Ystads SS, 5.12.76

4x50 m medley
1 Helsingborgs S, 1.58.49 SR, Therese Alshammar, 31.07, Emma Igelström, Johanna Sjöberg, Helena Åberg
2 Växjö SS, 1.59.24, Camilla Johansson, 30.96, Hanna Jaltner, Frida Johansson, Annika Winblad
3 Södertälje SS, 1.59.88, Lisa Nilsson, 31.71, Lisa Lönn, Anna-Karin Rantzow, Linda Olofsson
4 Skäret SS, 2.01.64, Kristina Sherman, 32.35, Veronica Andersson, Louise Karlsson, Helen Öster
5 Upsala S, 2.02.61, Malin Holmberg, 31.31, Maria Jägare, Åsa Norell, Linda Holmberg
6 Spårvägen SF, 2.03.18, Louise Jöhncke, 31.64, Lena Eriksson, Linn Bessner, Jenny Engkvist
7 Helsingborgs S lag 2, 2.03.39, Nelly Jörgensen, 31.51, Anna Kideborn, Anna Lindberg, Anette Jönsson
8 Växjö SS lag 2, 2.04.35, Viktoria Gadd, 31.86, Anna Jensen, Tine Bengtsson, Cecilia Gadd

4x100 m medley
1 Helsingborgs S, 4.18.85 SR, Therese Alshammar, 1.04.80, Emma Igelström, Johanna Sjöberg, Helena Åberg
2 Växjö SS, 4.20.60, Camilla Johansson, 1.05.41, Hanna Jaltner, Frida Johansson, Viktoria Gadd
3 Väsby SS, 4.26.01, Emely Zakrisson, 1.07.52, Marie Lindeborg, Malin Svahnström, Ulrika Larsson
4 Södertälje SS, 4.26.54, Magdalena Schultz, 1.08.66, Lisa Lönn, Anna-Karin Rantzow, Linda Olofsson
5 Spårvägen SF, 4.26.65, Hanna Casserblad, 1.10.56, Lena Eriksson, Louise Jöhncke, Jenny Engkvist
6 Skärets SS, 4.28.72, Kristina Sherman, 1.09.58, Veronica Andersson, Louise Karlsson, Helen Öster
7 Ystads SS, 4.30.15, Veronika Svensson, 1.09.40, My Rohwedder, Malin Strömberg, Malin Olsson
8 Malmö KK, 4.30.87, Annika Rasmusson, 1.07.53, Anna-Lena Nilsson, Lisa Wänberg, Lotta Wänberg

Herrar
50 m fritt
1 Pär Lindström, Upsala S, 23.18
2 Fredrik Letzler, Spårvägen SF, 23.40
3 Daniel Larsson, Örebro SA, 23.61
4 Jonas Åkesson, Södertälje SS, 23.62
5 Martin Nyberg. Norrköpings KK, 23.86
6 Martin Andersson, Ängelholms SS, 23.88
6 Patric Robertsson, Södertälje SS, 23.88
8 Pär Helgesson, Borlänge SS

100 m fritt
1 Anders Holmertz, Spårvägen SF, 50.95
2 Fredrik Letzler, Spårvägen SF, 50.99
3 Mattias Ohlin, Trelleborgs SS, 51.85
4 Niclas Öhman, Fagersta SK, 51.95
5 Christer Wallin, MASS, 51.97
6 Pär Lindström, Upsala S, 51.98
7 Lars Frölander, Borlänge SS, 52.04
8 Martin Andersson, Ängelholms SS, 52.20

200 m fritt
1 Anders Holmertz, Spårvägen SF, 1.49.26
2 Lars Frölander, Borlänge SS, 1.53.08
3 Anders Lyrbring, S 02, 1.53.52
4 Fredrik Engdahl, Malmö KK, 1.53.56
5 Christer Wallin, MASS, 1.53.85
6 Petter Lindh, Jönköpings SS, 1.54.04
7 Christoffer Eliasson, S 02, 1.54.22
8 Fredrik Letzler, Spårvägen SF, 1.56.41

400 m fritt
1 Anders Holmertz, Spårvägen SF, 3.55.33
2 Fredrik Engdahl, Malmö KK, 4.00.14
3 Jonas Lundström, Södertälje SS, 4.01.22
4 Niklas Larsson, LASS, 4.02.00
5 Mikael E Rosén, Sundsvalls SS, 4.02.71
6 Ola Strömberg, Upsala S, 4.03.13
7 Anders Lyrbring, S 02, 4.03.34
8 Christoffer Eliasson, S 02, 4.05.53

1500 m fritt
1 Ola Strömberg, Upsala S, 15.59.03
2 Mattias Olshed, SK Sydsim, 16.07.71
3 Fredrik Engdahl, Malmö KK, 16.14.94
4 Magnus Fredriksson, Norrköpings KK, 16.15.72
5 Magnus Ohlsson, Kristianstads SLS, 16.28.42
6 Mikael E Rosén, Sundsvalls SS, 16.38.74
7 Alexander Ström, LASS, 16.44.35
8 Maximilian von Bodungen, Malmö KK, 16.48.96

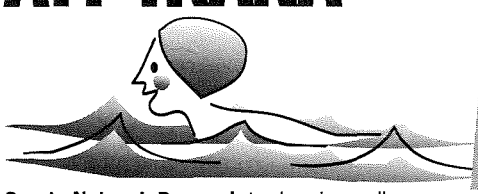
4x50 m fritt
1 Upsala S, 1.33.10, Magnus Rönnevall, 24.28, Pär Lindström, Lars-Ove Jansson, Ulf Eriksson
2 Södertälje SS, 1.34.38, Jonas Åkesson, 23.68, Patric Robertsson, Patrik Lindelöf, Jörgen Uusimäki
3 Ängelholms SS, 1.35.08, Martin Andersson, 23.84, Pär Gustafsson, Johan Andersson, Patrik Gustafsson
4 Borlänge SS, 1.35.13, Pär Helgesson, Jan Helgesson, Lars Frölander, Gabriel Frölin
5 SK Sydsim, 1.35.58, Anders Forsberg, 24.11, Johan Wallberg, Ola Fagerstrand, Nicklas Svensson
6 Växjö SS, 1.35.61, Dan Lindström, 23.89, Daniel Lönnberg, Fredrik Andersson, Fredrik Erazim
7 Spårvägen SF, 1.35.91, Fredrik Letzler, 23.31, Anders Holmertz, Robert Löfström, Fredrik Ljungholm
8 Jönköpings SS, 1.36.12, Ville Ilola, 24.77, Ola Lagerqwist, Petter Lindh, Zsolt Hegmegi

4x100 m fritt
1 Upsala S, 3.28.53, Magnus Rönnevall, 52.49, Ulf Eriksson, Pär Lindström, Anders Kroon
2 Södertälje SS, 3.30.09, Jonas Åkesson, 52.43, Patric Robertsson, Jonas Lundström, Jörgen Uusimäki
3 Spårvägen SF, 3.30.41, Fredrik Letzler, 50.91, Anders Holmertz, Robert Löfström, Jim Westman
4 Borlänge SS, 3.31.66, Pär Helgesson, 52.25, Lars Frölander, Jan Helgesson, Gabriel Frölin
5 SK Sydsim, 3.32.27, Johan Wallberg, 52.34, Nicklas Svensson, Ola Fagerstrand, Anders Forsberg
6 Ängelholms SS, 3.32.75, Martin Andersson, 52.23, Johan Andersson, Sverker Persson, Pär Gustafsson
7 Jönköpings SS, 3.33.78, Zsolt Hegmegi, 53.60, Ola Lagerqwist, Ville Ilola, Petter Lindh
8 Sundsvalls SS, 3.34.91, Johan Nyström, 53.19, Tobias Marklund, Mikael E Rosén, Jens Johansson

4x200 m fritt
1 Spårvägen SF, 7.39.49, Anders Holmertz, 1.49.13, Fredrik Letzler, Robert Löfström, Fredrik Rosenholm
2 Ängelholms SS, 7.45.72, Martin Andersson, 1.55.21, Sverker Persson, Patrik Gustafsson, Pär gustafsson
3 SK Sydsim, 7.46.45, Johan Wallberg, 1.56.15, Nicklas Svensson, Anders Forsberg, Mattias Olshed
4 Upsala S, 7.47.05, Ola Strömberg, 1.56.46, Magnus Rönnevall, Ulf Eriksson, Anders Kroon
5 Sundsvalls SS, 7.48.42, Tobias Marklund, 1.55.54, Mikael E Rosén, Johan Nyström, Jens Johansson
6 S 02 Göteborg, 7.49.81, Anders Lyrbring, 1.55.24, Johan Andersson, Andreas Gustavsson, Christoffer Eliasson
7 Väsby SS, 7.52.22, Daniel Carlsson, 1.55.63, Jonas Brodin, Anders Jönsson, Johnny Engman
8 Malmö KK, 7.53.53, Maximilian von Bodungen, 1.57.68, Fredrik Engdahl, Björn Möller, Johannes Schultz

50 m rygg
1 Mattias Ohlin, Trelleborgs SS, 26.85 SJR
2 Pär Gustafsson, Ängelholms SS, 26.86
3 Daniel Carlsson, Väsby SS, 26.93
4 Joel Lindfors, Södertörns

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

SWIM SPORT Wherever you are!

SS, 27.49
5 Jonas Söderberg, SK Elfsborg, 27.80
6 Henrik Norén, Karlstads SS, 28.21
7 Magnus Borg, Järfälla S, 28.29
8 Joakim Olsson, Södertörns SS, 28.35

100 m rygg
1 Pär Gustafsson, Ängelholms SS, 57.89
2 Mattias Ohlin, Trelleborgs SS, 58.16
3 Daniel Carlsson, Väsby SS, 58.80
4 Anders Kroon, Upsala S, 59.34
5 Tobias Marklund, Sundsvalls SS, 59.55
6 Joel Lindfors, Södertörns SS, 59.60
7 Stefano Prestinoni, SK Neptun, 1.00.62
8 Henrik Norén, Karlstads SS, 1.01.23

200 m rygg
1 Pär Gustafsson, Ängelholms SS, 2.05.52
2 Fredrik Lundin, Ystads SS, 2.06.41
3 Joel Lindfors, Södertörns SS, 2.07.98
4 Tobias Marklund, Sundsvalls SS, 2.08.36
5 Rikard Grafström, Turebergs IF, 2.09.18
6 Stefano Prestinoni, SK Neptun, 2.09.51
7 Andreas Gustavsson, S 02, 2.10.94
8 Anders Kroon, Upsala S, 2.11.72

50 m bröst
1 Jens Johansson, Sundsvalls SS, 29.34
2 Patric Robertsson, Södertälje SS, 29.59
3 Johnny Engman, Väsby SS, 29.68
4 Stefan Scherling, Spårvägen SF, 29.85
5 Ilia Mikhailov, SK Neptun, 30.01
6 Fredrik Rosenholm, Spårvägen SF, 30.13
7 Conny Wennberg, Turebergs IF, 30.15
8 Andreas Michael, Väsjö SS, 30.60

100 m bröst
1 Jens Johansson, Sundsvalls SS, 1.04.23
2 Fredrik Rosenholm, Spårvägen SF, 1.04.60
3 Johnny Engman, Väsby SS, 1.05.20
4 Jan Björk, SK Neptun, 1.05.85
5 Ilia Mikhailov, SK Neptun, 1.05.98
6 Oscar Hederström, S 02, 1.06.41
7 Conny Wennberg, Turebergs IF, 1.06.69
8 Peter Karlsson, Västerås SS, 1.06.81

200 m bröst
1 Fredrik Rosenholm, Spårvägen SF, 2.18.41
2 Sverker Persson, Ängelholms SS, 2.20.84
3 Oscar Hederström, S 02, 2.22.00
4 Conny Wennberg, Turebergs IF, 2.23.16
5 Anders Bengtsson, SK Triton, 2.24.21
6 Henrik Wahlberg, Katrineholms SS, 2.24.59
7 Peter Karlsson, Västerås SS, 2.24.65
8 Johnny Engman, Väsby SS, 2.30.78

50 m fjäril
1 Jonas Åkesson, Södertälje SS, 24.52
2 Martin Nyberg, Norrköpings KK, 24.77
3 Ola Fagerstrand, SK Sydsim, 24.83
4 Daniel Carlsson, Väsby SS, 25.26
5 Mattias Ohlin, Trelleborgs SS, 25.28
6 Joakim Dahl, Landskrona SS, 25.41
7 Ola Söderholm, Norrköpings KK, 25.46
8 Lars Frölander, Borlänge SS, 25.59

100 m fjäril
1 Johan Setterberg, MASS, 55.32
2 Daniel Carlsson, Väsby SS, 55.37
2 Lars Frölander, Borlänge SS, 55.37
4 Martin Nyberg, Norrköpings KK, 55.82
5 Mattias Ohlin, Trelleborgs SS, 55.93
6 Fredrik Letzler, Spårvägen SF, 56.08
7 Jonas Åkesson, Södertälje SS, 56.09
8 Joakim Dahl, Landskrona SS, 56.57

200 m fjäril
1 Fredrik Lundin, Ystads SS, 2.03.16
2 Johan Setterberg, MASS, 2.05.62
3 Gustaf Johansson, SK Neptun, 2.05.68
4 Joakim Dahl, Landskrona SS, 2.07.68
5 Magnus Aronssson, Spårvägen SF, 2.07.74
6 Henrik Cleverdahl, Norrköpings KK, 2.08.39
7 Jonas Lögdberg, Täby Sim, 2.08.83
8 Henrik Ingesson, Örebro SA, 2.10.33

200 m medley
1 Anders Holmertz, Spårvägen SF, 2.06.45
2 Daniel Karlsson, Täby Sim, 2.07.75
3 Sverker Persson, Ängelholms SS, 2.09.77
3 Johan Mattsson, SK Triton, 2.09.77
5 Henrik Wahlberg, Katrineholms SS, 2.10.47
5 Andreas Gustavsson, S 02, 2.10.47
7 Anders Forsberg, SK Sydsim, 2.10.63
8 Micke Jacobsson, Täby Sim, 2.12.57

400 m medley
1 Daniel Karlsson, Täby Sim, 4.34.67
2 Micke Jacobsson, Täby Sim, 4.35.58
3 Andreas Gustavsson, S 02, 4.37.05
4 Jon Lundqvist, SK Poseidon, 4.37.76
5 Mattias Olshed, SK Sydsim, 4.38.27
6 Ola Strömberg, Upsala S, 4.39.60
7 Joakim Andersson, Kungsbacka SS, 4.40.60
8 Pär Gustafsson, Ängelholms SS, 4.46.24

4x50 m medley
1 Växjö SS, 1.44.15 SR, Daniel Lönnberg, 26.46 SR, Andreas Michael, Dan Lindström, Fredrik Andersson
2 Södertälje SS, 1.45.10, Torkel Årman, 28.37, Patric Robertsson, Jonas Åkesson, Patrik Lindelöf
3 Ängelholms SS, 1.45.79, Pär Gustafsson, 26.74, Sverker Persson, Johan Andersson, Martin Andersson
4 Upsala S, 1.46.14, Anders Kroon, 27.88, David Kollstedt, Kenneth Nyman, Pär Lindström
5 Spårvägen SF, 1.47.34, Mattias Egmar, 29.43, Stefan Scherling, Fredrik Letzler, Anders Holmertz
6 Väsby SS, 1.47.38, Daniel Carlsson, 26.98, Johnny Engman, Krister Hörding, Anders Jönsson
7 SK Neptun, 1.47.67, Stefano Prestinoni, 28.35, Ilia Mikhailov, Gustaf Johansson, Ola Frejd
8 SK Elfsborg, 1.47.86, Jonas Söderberg, 27.52, Pierre Johansson, Andy McVey, Pål Skoglund

4x100 m medley
1 Ängelholms SS, 3.51.36, Pär Gustafsson, 57.46, Sverker Persson, Johan Andersson, Martin Andersson
2 Spårvägen SF, 3.52.01, Mattias Egmar, 1.02.71, Fredrik Rosenholm, Fredrik Letzler, Anders Holmertz
3 SK Neptun, 3.53.85, Stefano Prestinoni, 1.00.10, Jan Björk, Gustaf Johansson, Ola Frejd
4 Växjö SS, 3.54.20, Daniel Lönnberg, 57.51, Andreas Michael, Dan Lindström, Fredrik Erazim
5 Väsby SS, 3.55.98, Daniel Carlsson, 58.64, Johnny Engman, Per Bergkvist, Anders Jönsson
6 Norrköpings KK, 3.56.48, Henrik Cleverdahl, 1.01.42, Magnus Classén, Ola Söderholm, Martin Nyberg
7 Södertälje SS, 3.56.58, Torkel Årman, 1.01.86, Andreas Nyhrén, Jonas Åkesson, Patric Robertsson
8 S 02 Göteborg, 3.59.52, Andreas Gustavsson, 1.00.29, Oscar Hederström, Mattias Volmefjord, Anders Lyrbring

---

SIMNING
Poängställning SM
1 Spårvägen SF, 1.356 poäng
2 Helsingborgs S, 1089
3 Södertälje SS, 1008
4 Växjö SS, 768
5 Väsby SS, 642
6 S 02 Göteborg, 639
7 Malmö KK, 621
7 Upsala S, 621
9 Ängelholms SS, 561
10 SK Neptun, 477
11 Norrköpings KK, 396
11 Skärets SS, 396
13 Ystads SS, 351
14 SK Sydsim, 345
15 Sundsvalls SS, 276
16 Borlänge SS, 249
17 Trelleborgs SS, 231
18 LASS Linköping, 228
19 Täby Sim, 222
20 Jönköpings SS, 207
21 Tunafors SK, 162, 22. SK Triton, 138, 23. Mölndals ASS, 135, 24. Södertörns SS, 111, 25. SS Mora, 105, 26. Kristianstads SLS, 102, 27. Turebergs IF, 87, 27. SK Poseidon, 87, 29. Örebro SA, 84, 30. Landskrona SS, 75, 30. Eslövs SS, 75, 32. Falu SS, 72, 32. SK Elfsborg, 72, 34. Västerås SS, 54, 35. Katrineholms SS, 51, 35. Fagersta SK, 51, 37. Östra Sörmlands BoSK, 42, 38. S 71 Hässleholm, 39, 39. Karlstads SS, 36, 40. Sjöbo SS, 30, 40. Järfälla S, 30, 40. Skövde SS, 30, 43. Kungsbacka SS, 27, 44. Varbergs Sim, 24, 45. Stockholms KK, 21, 45. Gävle SS, 21, 47. SK Lödde, 18, 48. Tyresö SS, 12, 49. Göteborg Sim, 9, 50. SK Ran, 6, 50. Östersunds SF, 6, 52. SK Laxen, 3, 52. Haparanda SK/T Sim, 3, 52. Karlskoga SF, 3.

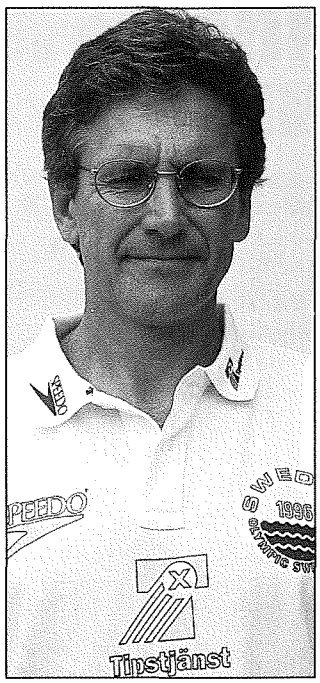
SIMNING
Tränar-SM,
26-30 juni 1996,
Uppsala, (50 m)

Damer
50 m fritt
1 Elisabeth Wiklund, Karlstads SS, 30.78
2 Ulrika Sandmark, Väsby SS, 30.84
3 Lotta Zygmunt, Södertörns SS, 31.69
4 Anne Forsell, Täby Sim, 31.72
5 Anna Sundell, Södertörns SS, 31.87

Herrar
50 m fritt
1 Mats Hulting, Ängelholms SS, 26.62
2 Christer Andersson, Östersunds SF, 27.08
3 Lars-Olov Hansson, Ängelholms SS, 27.51
4 Ove Callheim, LASS, 27.60
5 Torsten Buhre, Malmö KK, 27.66
6 Robert Jonsson, SK Poseidon, 28.50
7 Mårten Hallin, SK Poseidon, 28.52
8 Christer Magnusson, Väsby SS, 29.48
9 Mikael Olsson, SK Sydsim, 29.92
10 Leif Carlsson, Skärets SS, 33.29

Ny tränare?
Beställa annons i Simsport!
031-22 56 20

Hans Chrunak om sim-OS



-Kinas tillbakagång är ett friskhetstecken. Det säger förbundskapten Hans Chrunak efter simmarnas första vecka vid OS i Atlanta. Svenska Dagbladet ställde tio frågor till honom om doping, om den svenska insatsen vid de Olympiska spelen. Simsport har fått tillstånd att publicera intervjun.

- Den svenska målsättningen var "bättre än Barcelona" där Sverige tog två silver och ett brons. Nu blev facit ett silver, herrarnas 4x200 fritt. Varför gick det som det gick?

- Målsättningen byggde på att Anders Holmertz skulle ta en medalj, Lars Frölander en annan, att damlaget på 4x200 frisim skulle kunna vara med där framme - tjejerna har tyvärr tappat en del på vägen hit. Och så spekulerade vi i att Linda Olofsson kanske kunde ta medalj på 50 fritt, som är en mycket chansartad gren.

- Vilka simmare finns på pluskontot i Atlanta?

- Herrarnas 4x200-lag, alla tjejer som slog svenska rekord, Christer Wallin som gjorde fina insatser i lagkapperna. Han är en kille som oftast glöms bort, tyvärr.

- Vilka hamnade på minus?

- De som inte simmat så fort som de gjort tidigare. Maria Östling, (bröstsim), fick sitt första bakslag i simkarriären. Det kan i förlängningen kanske vara en nyttig erfarenhet även om det inte känns så kul nu. Lars Frölander på 100 fjäril; blir man 19:e man efter att ha tagit silver två år tidigare så är det ingen höjdare. Å andra sidan gjorde han en kanontid på 100 fritt och var bra i lagkapperna

- Elva svenska rekord av damerna - ändå har det inte räckt till final. Halkar vi efter övriga världen?

- Om några av simmarna vetat vilken kapacitet de egentligen har hade de varit i final också. Att grabbarna inte slagit några rekord beror på att de redan befinner sig på en högre nivå. Det är helt enkelt svårt att slå herrekorden.

- Vem kan - oavsett om han fortsätter fram till kortbane-VM i Göteborg i vår eller inte - ersätta Anders Holmertz?

- Det kan ingen och det får vi vänja oss vid. Att han inte fick vinna eller åtminstone ta en individuell medalj här gör ont.

- I Lillehammer-OS togs blodprov vilket är tidsödande men ger effektivare resultat, det har man inte gjort här. Är Internationella olympiska kommitténs dopingtester tillräckliga?

- Om blodprov ger bättre utfall borde det använts här också. Om testerna i Atlanta är tillräckliga vet jag inte, så jag kan inte ha en uppfattning i den frågan.

- Irländskan Michelle Smith, 26, (två guld och ett brons) slog igenom i fjol och blev en världsstjärna här. Hon anklagas för doping och du tillhör dem som uttryckt tvivel om hennes metoder. Hon har testats elva gånger det senaste året och varit ren. Underkänner du de testerna?

- Det där stämmer inte. Enligt Bengt Eriksson, vår förbundsläkare, har Internationella simförbundet sökt henne sex gånger vid s k flygande dopingkontroller. Fem gånger har de inte lyckats nå henne. Får man själv bestämma när testerna ska äga rum blir det betydligt enklare att klara sig.

- Spelar nationaliteten någon roll när det gäller misstänkta dopingfall?

- Både och. I vissa systemstyrda länder kan just det faktumet gynna doping i grupp, i västvärlden kan dopingen utföras mer individuellt genom tillgång till mycket annat. Pengar spelar också in där. Kinas resultat på OS är ett friskhetstecken på dopingfronten. Samtidigt lever nog tyvärr fortfarande en del på gamla rester av förbjudna medel.

- Har du någon gång funderat över om det finns någon svensk simmare som är eller varit dopad?

- Nej, inte genom steroider eller tillväxtmedel. Dels tror jag mig känna de svenska tränarna så väl att jag inte kan tänka mig att de skulle nedlåta sig till något sådant. Dels har det inte förekommit någon extrem resultatutveckling som skulle tyda på doping. Det enda jag är orolig för är att det finns välmenande personer i simmares omgivning som vill hjälpa till och erbjuder s k hälsokostpreparat och dylikt som finns i en gråzon. Jag är livrädd att vi skall råka ut för samma sak som den norske roddaren som hade käkat något olämpligt före OS och diskades.

- Vad hände efter coachernas upprop mot doping - i realiteten riktad mot Kina - efter VM i Rom 1994?

- Jag tror att de satte press på internationella förbundet att göra mer mot dopingen och bidrog till mer debatt i ämnet. Vi har fortfarande samarbete i den internationella tränarföreningen och ger varandra information efter internationella tävlingar.

- Är elitidrotten idag en sund företeelse?

- Ja, om man ser till alternativen som att gå på raveparty, dra omkring på gatorna och så vidare. Om inte toppidrotten fanns skulle ungdomen bli fattigare på vettiga förebilder också, det skulle handla om rock- och filmstjärnor och den världen. Elitidrott är ett yrke på högsta nivå. För den idrotten är verksamheten inte alltid så sund men det finns många yrken som inte är det.

ANDERS BERGFELDT
Svenska Dagbladet

MISSA INTE

Poseidon Team Cup

Förra årets Poseidon Team Cup blev en succé. Den följs nu upp med ytterligare föreläsare som borgar för en ny framgång för lundaklubben. Jan Bidrman och Penelope Heyns kommer som föreläsare vid 1996 års tränarclinic.

Presentation är egentligen onödig. Jan är fortfarande svensk rekordhållare i medley och Sydafrikas Penelope Heyns olympisk guldmedaljör i bröstsim och världsrekordhållare. Hon tränas i USA av Jan som efter avslutad simkarriär i Malmö efter att ha hoppat av en tjeckisk simtrupp i Sverige, studerat och tränar i Nebraska. Där har han gjort bl a Penelope Heyns till världens bästa bröstsimmerska.

Så missa inte tränarclinicen i samband med allt annat roligt i Lund den 13-15 september.

OLYMPIA-FOND

Södertälje SS har tillsammans med ASTRA instiftat en Olympisk Fond. Syftet är att hjälpa simmare från Södertälje SS att satsa och förbereda sig för att kvalificera sig till kommande Olympiska Spel.
Fonden skall byggas upp under tre år varefter tillfälle ges att söka medel ur den. Det är meningen att fonden skall bestå och för lång tid vara en resurs för södertäljesimmare som siktar på att delta i Olympiska Spel.

Södertälje SS och ASTRA ser den Olympiska Fonden som ett viktigt instrument i den framtida satsningen. Målsättningen är att Södertälje SS alltid skall vara representerat vid Olympiska Spel.

Lars-Eric Paulsson
Södertälje SS

Miljöpris till Artemis

SS Artemis i Tomelilla fick det av Bo Ohlsson AB nyinstiftade miljöpriset på 100 000 kronor för 1996.
Motiveringen var att klubben sedan cirka 20 år bedriver pappersinsamling i Tomelilla med omnejd i stor skala. 8-9 gånger varje år drar 6-7 lastbilar med ett tjugotal idealister ut för att dammsuga bygden på returpapper. Dessutom görs året runt, varje vecka, ett stort arbete när SS Artemis med egna lastbilar hämtar returpapper hos företagen.
Mellan 600 och 700 ton per år samlar föreningen in och finansierar större delen av sin ungdomsverksamhet samtidigt som flera tusen träd får växa vidare och sopberget växer långsammare.
Miljöpriset finansieras genom att Bo Ohlsson AB i sitt varuhus numera tar betalt för sina plastkassar.

masters

VM-guld till Hellas

Nytt rekord på 4x50 m fritt och flera guldmedaljer blev resultatet efter Hellas Masterssimmares framfart i Masters-VM. "Pantertanterna" Erna Hammarlund, 76, Kerstin Gjöres, 68, Britt Grilli, 68 och Kristina Vadem, 70, slog till och satte nytt rekord med 2.44.56. Det gav dem guld på distansen.

Redan 1941 vann Erna och Kerstin 4x100 m fritt vid SM i Lidköping, den gången för IFK Stockholm.
Peter Bergengren, 58-årig apotekare från Strömstad blev meste guldplockare vid VM genom att vinna 50 och 100 m fritt och två lagguld.
Den tuffaste guldbragden svarade 76-årige Lennart Ingmo, från Lidingö, för när han vann 5 km långdistans i 16-gradigt vatten på två tim-mar och 30 minuter.
VM i Masters är världens största simtävling med 4.555 deltagare.

SMI - för lumpare

Sveriges Militära Idrottsförbund, SMI, har även simning på programmet. Under flera år har den verksamheten legat nere. Nu skall det bli ändring!

Från och med 1997 är förhoppningen att Sverige skall vara representerat i militära världsmästerskapen i simning. De elitsimmare, herrar och damer, som gör sin värnpliktstjänstgöring 1997 hör av er till:

Nisse Wahlberg,
Ostkustens Marinkommando,
Und/Säksektionen,
148 80 Muskö,
tel 08-50265071.

INSÄNDARE

Signaturen "Norrländsk simsupporter" hör av dig med namn och adress. Givetvis publicerar vi din insändare anonymt under signatur men vi måste veta vem som skrivit.

Red.



NYTT ERIKSDALSBAD

Det blir ett nytt Eriksdalsbad i Stockholm. Byggstarten beräknas till februari/mars 1997 och badet beräknas vara klart våren 1999.

Badet kommer bland annat att inrymma en ny inomhusbassäng 50x25 meter samt en tävlingsbassäng 25x35 meter. Placeringen blir under, mellan, väster om Skanstullsbroarna, vilket innebär att den verksamhet som f n pågår i Eriksdalsbadet, med största sannolikhet, kan fortsätta utan avbrott. Stockholms Simförbund vill i detta sammanhang ge en eloge till politiker och tjänstemän som under hela projektets gång låtit representanter från både Svenska Simförbundet och Stockholms Simförbund ingå i arbetet och där vi även på olika sätt kunnat påverka det slutliga förslaget.
Mer information kommer.

(ur Stockholms Simförbund informera nr 5/96)

ALLÈSKOLAN Bäst i Sverige

Årets skolmatch i simning mellan landets simgymnasier avgjordes 6-7 maj mellan arrangören Klippan, Hallsberg, Nyköping och förra årets vinnare Älvsbyns Folkhögskola. Förutsättningarna inför tävlingen var ovissa. Det gällde att disponera simmarna på ett taktiskt riktigt sätt då inbördes placering var viktigare än tiderna.

En förhandsberäkning av poängen efter personbästa visade att det skulle bli jämnt mellan skolorna och att Älvsbyn inte skulle kunna upprepa segern från 1995. Men teori och praktik stämmer inte alltid. Bästa vilja och motivation skulle fälla avgörandet.
Hallsbergs grabbar med bland andra fyra OS-kandidater var favoriter men hur skulle Hallsbergs flickor klara sig mot de andra?

Det som avgjorde matchen var just hallsbergsflickornas fantastiska inställning och genomförande av tävlingen. Pojkarna vann med 50 poäng före nästa skola. Flickorna överträffade sig själva och simmade på personbästa rakt igenom och höjde sig precis så som en tränare önskar och hoppas att simmarna skall göra vid rätt tillfälle. Hallsbergs flickor hade hela tiden kontakt med Klippan och Nyköping och föll med bara 17 poäng.
Detta innebar att Alléskolans simmare vann årets skolmatch efter en mycket väl genomförd tävling. Skolan vann även pojkmatchen och fick därmed med sig två vandringspokaler hem till Hallsberg.

Slutställning:

Hallsberg,	333 poäng
Nyköping,	299
Klippan,	288
Älvsbyn,	172

Pojkmatchen:

Hallsberg,	199
Nyköping,	138
Klippan,	126
Älvsbyn,	94

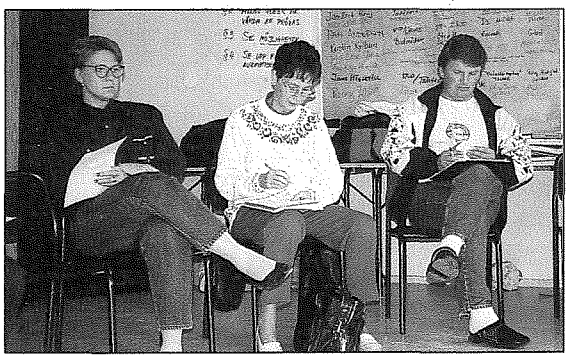
Flickmatchen:

Klippan,	162
Nyköping,	161
Hallsberg,	145
Älvsbyn,	79

Ur kaos - skapades ordning

(från utbildningsledarkonferensen)

Utbildningsledare och föreläsare från simdistrikten genomgick helgen 10-12 maj en utbildarutbildning på det nya utbildningsmaterialet, Simidrott Grund. Under 1996 kommer detta utbildningspaket att suc-cessivt ersätta nuvarande Sim-lekis och Steg 1.

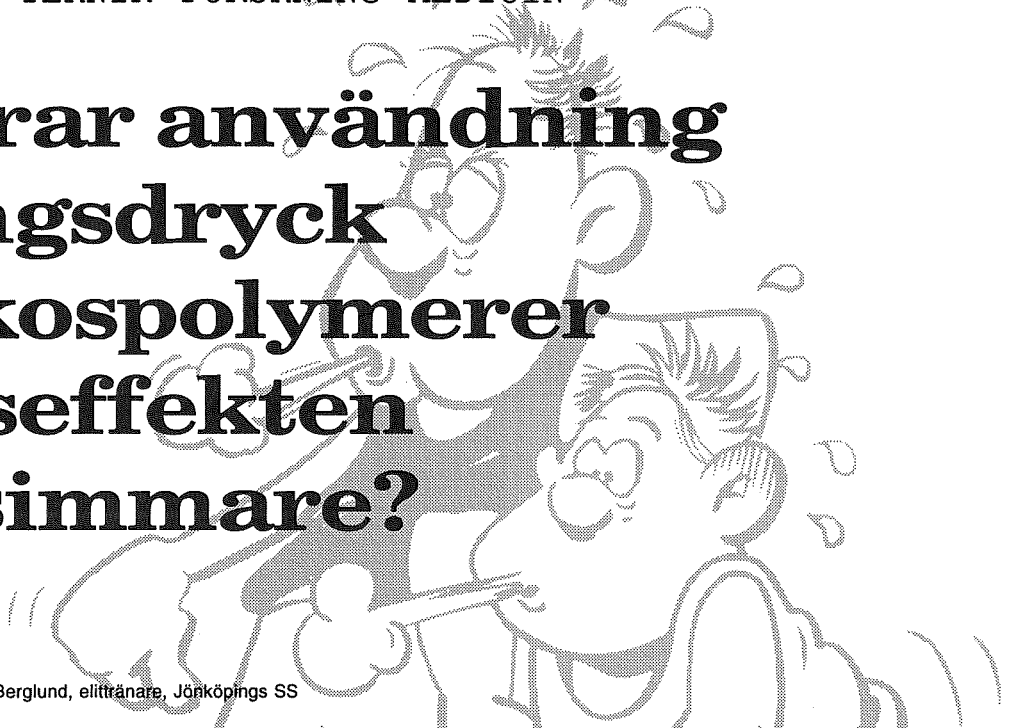


Det var ett digert program som kursledare Jonas Hägerhäll alldeles utmärkt lotsade oss igenom. Från incheckningen på fredagsmorgonen till avslutningsfikat på söndagen slet vi deltagare med material, grupparbete och diskussioner.
Huvuddelen av tiden gick naturligtvis åt till att gå igenom och arbeta med kursmaterialet Simidrott Grund. Programmet innehöll dock även avsnitt där vi kursdeltagare fick värdefulla tips och råd om hur man är en bra kursutbildare och hur man genomför en bra simidrottsinstruktörskurs.
Projektgruppen har fått fram ett innehållsrikt och användbart basmaterial till Simidrott Grund. Trots att omfattningen av materialet var väldigt stor var alla överens om att innehållet var av hög klass.

Det var således tonvis med fakta och information som bearbetades under denna helg.
Grupparbeten, redovisningar och diskussioner avlöste varandra i strävan att materialet skulle bli så komplett och bra som möjligt. Stor vikt lades vid att få de pedagogiskt anpassat till den målgrupp som skall utbildas på det.
Mellan diskussionerna och redovisningarna tog Catharina Bergström-Johansson, lärare på Bosöns IFHS, hand om oss och såg till att vår kreativitet inte mattades utan tvärtom förstärktes. Projektet gick vidare under sommaren med färdigställande av deltagar- och handledarmaterial. I detta ingår också produktion av videofilmer och overheadbilder.
Det var ett trött gäng kursdeltagare som åkte hem på söndagseftermiddagen, fullproppade med tankar om simidrott. Vi var alla ense om att detta kommer att bli ett mycket bra utbildningspaket som kommer att hjälpa många att bli ännu bättre simidrottsledare.

Anders, Hasse, Gunnar

Förbättrar användning av näringsdryck och glukospolymerer träningseffekten hos elitsimmare?



Av Marie Åhs, dietist, Jönköping och Christin Berglund, elittränare, Jönköpings SS

Användning av energi- och näringstillskott kan förbättra träningsmöjligheterna för elitsimmare. Sju simmare i Jönköpings SS använde näringsdrycker och glukospolymerer under 14 veckors specialträningsperiod. Samtliga simmare upplevde att de bättre orkade med träningen med energi- och träningstillägg. Sjukfrånvaron minskade jämfört med föregående specialträningsperiod och genom den lägre sjukfrånvaron kunde träningsmängden ökas. Den negativa viktminskning som brukar förekomma, var lägre hos samtliga simmare. Deltagarna upplevde dessutom mindre matproblem under specialträningsperioden. Två av projektdeltagarna uppnådde en markant resultatförbättring.

PROJEKTFAKTA:
Uppdragsgivare, Svenska Simförbundet
Projektansvarig, Sportnutrition Nordic AB
Projektstart, januari 1995
Projektledare, Iréne von Arronet
Vetenskaplig expertis, Stefan Branth, leg läk, Institutionen för Näringslära, Uppsala universitet, Magnus Kjellberg, fysiolog, Karolinska Institutet, IH
Laboratorietester, Medilab, Analytica i Täby

Jönköpings SS elitaktiva tränar som mest sex dagar i veckan, 2-4 timmar per dag. Under perioder med ökad träningsintensitet har man uppmärksammat problem som:
- ökat antal infektioner
- viktminskning
- den förväntade prestationsökningen har uteblivit

Tränarna har tidigt uppmärksammat sambandet mellan kost och prestationsförmåga. Dietist har under flera år anlitats för kostrådgivning. Bland annat har elitsimmarna fått kostregistrera och deras matintag har näringsvärdeberäknats. Det stora problemet har varit simmarnas svårigheter att täcka sitt energibehov under perioder med ökad träningsintensitet.

GLUKOSPOLYMERER?

Råden till simmarna har varit att öka mellanmålen, öka matintaget efter träning och att öka mängden fett i maten. Vi har också sett tydliga resultat av ökat energiintag i form av resultatförbättringar.
Vid 3-4 timmars träning per dag är det svårt att täcka energibehovet med vanlig mat. Matvolymen blir stor och det är svårt att både orka och hinna äta tillräckligt mycket och ofta.
I samband med en specialträningsperiod undersöktes, med hjälp av Medifood, om energi- och näringstillskott kunde förbättra effekten av ökad träningsintensitet. Det ökade energi- och näringstillskottet gavs i form av näringsdryck och glukospolymerer, en kolhydrat löslig i vatten.

GANSKA GODA

Undersökningen gjordes våren 1995 då elitsimmarna intensifierade sin träning under 14 veckor, (specialträningsperiod).
Sju simmare i åldrarna 16-24 år, varav två är landslagssimmare, deltog i undersökningen.
Simmarna rekommenderades att använda 6 dl näringsdryck och 2 dl glukospolymerer per dag under träningsperioden. Detta motsvarar ungefär energiåtgången för två timmars träning. Näringsdrycken användes som mellanmål och glukospolymerer blandades i dryck och intogs direkt efter träning.
Vi var lite undrande inför testet om smaken skulle accepteras men i stort sett var omdömet, "ganska goda".
Före och under specialträningsperioden fick simmarna göra en kostregistrering som närigsvärdeberäknades. Energiintaget hos simmarna var i genomsnitt 40 kcal/kg kroppsvikt före specialträningsperioden och 55 kcal/kg under den intensiva träningsperioden.
Fyra av sju simmare ökade sitt energiintag enbart från kosttilläggen medan tre även ökade matintaget.

SVÅRT HINNA ÄTA

Under den specialträningsperiod undersökningen gjordes minskade sjukfrånvaron med hälften jämfört med föregående specialträningsperiod. Viktnedgången var också markant lägre jämfört med motsvarande period.
Simmarna fick via enkäter besvara frågor.

Alla upplevde att de orkade fullfölja specialträningen bättre än jämfört med tidigare utan energi- och näringstillskott. Fem simmare uppgav att de brukar ha svårigheter i samband med maten och ätandet. Det gjorde att vi stärktes i uppfattningen att detta område är viktigt att arbeta med. Problemen uppgavs vara att det är svårt att äta tillräckligt med mat och svårt att hinna äta mellan skola och träning.
Möjligheter att använda kosttillägg som extra mellanmål upplevdes som positivt. Pressen att orka och att hinna äta mat minskade.

På frågan om vilka fördelarna med näringsdryck och glukospolymerer var, tyckte man:
- orkar mer på träningen
- känner mig piggare på kvällen med hjälp av glukospolymerer
- näringsdrycken är perfekt som mellanmål innan kvällsträning och efter morgonträning
- bra som mellanmål. Orkar träningen bättre
- näringsdrycken perfekt efter träningspass. Återhämtar mig snabbare
- bra att snabbt få i sig näring efter träning
- bra med glukospolymerer under och direkt efter träning

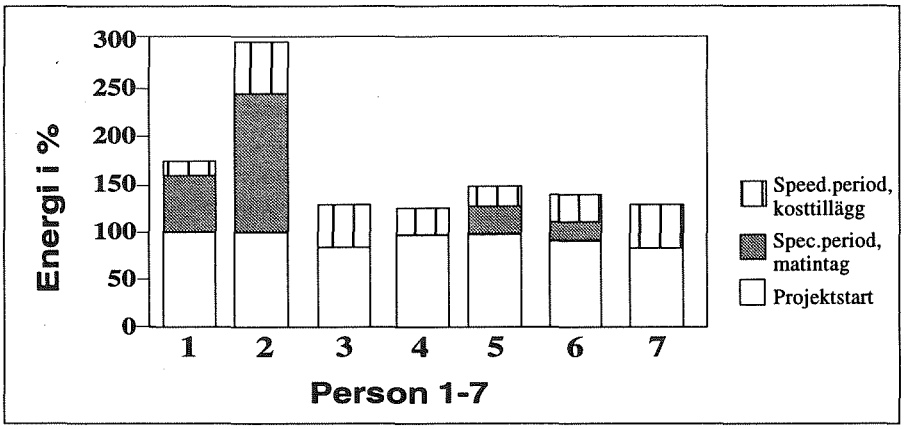
På frågan vilka nackdelar med glukospolymerer och näringsdryck var, fick vi följande svar:
- eftersmaken på näringsdrycken var inte god, speciellt apelsinsmaken
- glukospolymerer bersvärligt att använda, (tre svar)

INGA SLUTSATSER

Materialet är dock för litet för att kunna dra några vetenskapligt hållbara slutsatser av detta utan kan endast stärka oss i tron på att nutritionen är en viktig del för elitidrottare.
Energibehovet är svårt att täcka. En alltför kolhydrat- och fiberrik kost är i många fall alltför volymrik för att idrottsmän med energikrävande sporter skall klara en sådan. Fett är en viktig energikälla och måste användas.
Vi har också visat att näringsdrycker och glukospolymerer är ett sätt att tillgodose ökat energibehov hos elitidrottaren.

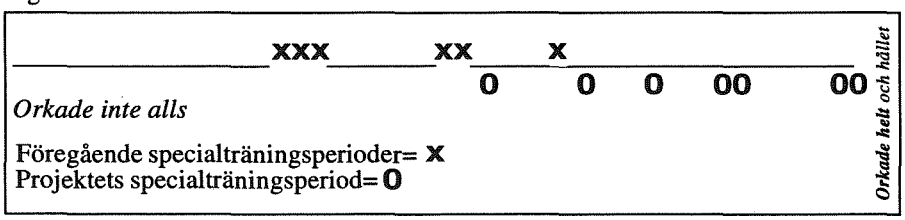
Fotnot:
Den näringsdryck som användes var en drickfärdig milkshakeliknande dryck i 2 dl tetrabrick. Energimängden per 2 dl är 240 kcal. Drycken innehåller protein, fett, kolhydrater, mineraler och vitaminer.
Glukospolymerer är en ren kolhydrat, i stort sett smaklös, som är löslig i vatten. Pulvret ger 200 kcal per deciliter.

Fig 1



Energiintag i procent under specialträningsperioden jämfört med projektstart. Energiintaget vid projektstart satt till 100 procent.

Fig 2



Deltagarnas subjektiva upplevelser hur de orkat genomföra projektets specialträningsperiod jämfört med föregående perioder.

KOST-PROJEKTET OS-96

Sedan januari 1995 har simlandslaget arbetat med ett kostprojekt. Här följer en första redovisning av projektet.

Projektets syfte och mål:

Svenska simmare i landslaget ska simma fort och ta medaljer i OS-96.

Kostprojektets roll för att uppnå målet är att:
- lägga en god kunskapsgrund för hälsosamt ätande och goda matvanor.
- simmarna skall orka med en optimal träningseffekt.
- klara energi- och näringsintag även under mera intensiva träningsperioder.
- simmarna skall tåla tävlingsstress bättre.
- genom ett adekvat näringsintag så långt möjligt eliminera risken för bortfall av träningstillfällen p g a sjukdom och infektioner.
- simmarna ska uppnå ett fullgott allmänhälsotillstånd.

Projektets metodik

1. Medicinskt, fysiologiskt

a) Blodprover
Syfte: fastställa utgångsstatus, samt uppföljning 10 månader efter start, kompletteringsprover för nya i laget. Blodprover omfattande, allmänt hälsotillstånd, elektrolyt- och mineral status, lipidprofil, glukosreglerande variabler, anabola och katabola hormoner, vitaminer och enzymer, inflammatoriska variabler, sköldkörtelhormoner, lever- och njurfunktioner i både blod och urin samt antioxidantnivåer och mineralstatus i helblod.

b) Mätning av kroppssammansättning med kalipermetod, samtbioimpedance.

c) Simtester i simrännan på IH för dem som inte tidigare hade genomfört maxuthållighetstester.

2. Pedagogik och kostvanor.

a) Kostregistreringar 5 st under 1995, 2 st under 1996
1995
Vecka 3, Modell Nutritest

Vecka 8, Modell Nutritest
Vecka 19, Modell Dietcoach
Vecka 32, Modell Dietcoach
Vecka 40, Modell Nutritest
1996
Vecka 7, Modell Dietcoach
Vecka 11, Modell Dietcoach

Modellerna Nutritest och Dietcoach är databaserade program för kostträning, utarbetade av Torvald Åberg, Kostcentrum vid Sabbatsbergs sjukhus.
Det finns två syften med kostregistreringarna:
- erhålla information om vad simmarna äter som underlag för rådgivning och möjliga förbättringar av matvanorna och näringstätheten.
- ökade insikter och kunskaper hos simmarna om matvalet.

b) Pedagogik
Syftet har varit att simmarna skall göra genom att lära, förstå och kunna.
Kostregistrering innebär att varje individ måste tänka på, väga och mäta. Skriva ner vad som äts. Det innebär ett ökat medvetande och vad som faktiskt äts.
Utvärderingarna har delgivits simmarna både skriftligt och muntligt, med konkreta råd om positiva förändringar i matvalet, tips om matlagningsmetodik, anpassning mellan ätande och träningstidet etc. Stor vikt har lagts vid medvetandet om vätskebehovet. Under hela projektet har simmarna haft möjligheter till personlig kontakt för råd.

Eget Datorarbete - genom att utföra egen inmatning av matregistrering i datorer har simmarna erhållit en visuell bild av näringsinnehållet i olika livsmedel. De fick själva välja en "bra" respektive "dålig" dag för att se skillnaden i näringsintaget.
Praktisk matdemostration. Under två träningsläger i Florida har simmarna fått fullgod kost serverad och genom synintryck, matkompositioner, uppläggningar etc fått insikt om fullvärdig mat.
Under dessa träningsläger har en personlig genomgång med varje simmare genomförts med tillfälle till djupgående analyser av matvanor. En "kostskola" genomfördes dagligen med elementära grundkunskaper i näringslära och vätskebalans.
Under sommaren 1995 informerades även de anhöriga om vikten av bra mat. Syftet var att skapa kontakt, förståelse och engagemang. Detta för att simmarna skall erhålla stöd för sitt matval och att öka kunskapen hos de anhöriga om behoven hos hårt tränande simmare.
Tränare har informerats om projektet vid tränarkonferensen hösten 1995. Syftet var att öka tränarnas insikter om näringsbehovet och sin roll som förebilder för simmarna.

Kostförstärkning

Kostregistreringarna har vid utvärderingarna och i den statistiska bearbetningen visat att simmarna har svårt att, trots de förbättrade matvanorna, täcka sitt näringsbehov av framför allt vissa vitaminer, fettsyror och mineraler. En bidragande orsak till detta är att fisk, (i synnerhet de feta), inte tillhör simmarnas favoritmat. Många resor, kollisioner mellan träningstider, arbete, skola etc är andra faktorer som gör att det inte alltid är möjligt att ha en fullgod mathållning.
Syftet med kostförstärkningen har varit att säkra näringstätheten i matintaget under speciellt hårda belastningsperioder.
Under fyra perioder omfattande ca 1 månad per gång, med mycket intensiv träning/tävling under 1995, samt inför uppladdningen till OS har därför ett program med kostförstärkning baserat på följande produkter använts:
PEP-XTRA, kolhydratdryck med elektrolyter
OPTI-PEP, komplett näringsdryck, direkt efter träningspass, samt mellan trävlings/träningspass, under resor etc då begränsningar funnits för en adekvat mathållning.
Q10, 2x30 mg
MULTIGENICS, Multivitamin/mineraltablett 2-3 per dag
PEP-antioxidant, 1-2 tabletter per dag
DHA/EPA Fiskoljor 1-2 kapslar per dag.
Under en period har en Ginsengförstärkt multivitamin/mineraltablett **GERIMAX** använts som variation till Multigenics.
Variationer har förekommit i förstärkningen beroende på individernas variation i, kön, ålder, vikt mm.

Utvärdering

En utvärdering har gjorts i form av en delrapport till CPU hösten 1995, samt en enkät till simmarna för att erhålla deras subjektiva uppfattning om projektet och önskemål inför fortsättningen. Ytterligare utvärdering av analysresultat, sammanställningar av näringsintag mm kommer att göras under hösten 1996.

Iréne von Arronet
Projektledare
SPORTNUTRITION NORDIC AB

Tack för OS - -nu är Moskva glömt

Hur sammanfattar man en sådan upplevelse som de Olympiska spelen för sig själv eller för omgivningen? Så många olika känslor som bubblar inombords. Oavsett hur tävlingarna gått upplever jag alltid en stor tomhetskänsla efteråt. Konstigt nog en extra djup "down" om det har gått bra. En jaha-känsla, vad gör jag nu, var det allt o s v, känslor som naturligtvis försvinner när jag får mer distans, mer perspektiv på händelsen. Detta fenomen, låg-känsla, understryker ännu starkare att det är vägen till målet som är det viktigaste, inte målet i sig självt. När man är framme vid målet skall man försöka att bara låta allt ske av sig självt. Det är på vägen dit man måste kämpa målinriktat och uthålligt.

OS är stort. Oavsett vad man förknippar för känslor med OS, lycka, nyfikenhet, besvikelse, förhoppningar mm, så finns det väldigt få människor här i världen som är likgiltiga inför denna gigantiska idrottshändelse. Ja, även människor som i vanliga fall är ointresserade av idrott eller att sitta fastklistrade framför TV:n, tittar nyfiket på TV under OS.
Till skillnad från de övriga i svenska truppen, som åkte hem nästan direkt efter tävlingarnas slut, har jag valt att försöka smälta mina intryck här i New Orleans, en stad som knappast förknippas med sport och befinner mig därför på Café Du Monde i de franska kvarteren, sörplande på min favoritdryck, café au lait.
Det är varmt, fuktigt varmt, faktiskt kvalmigare än i Atlanta, men nu är pressen och stressen över så det gör inget att svettprälorna i pannan rinner ner i ögonen så att det svider till.
Låt det svida. Det har svidit många gånger förr, faktiskt i åratal, men nu är målet nått och jag kommer att känna ett inre lugn när en tid har gått och det värsta känslotumultet har lagt sig.

MED SIMSPORT I EUROPA USA

KOM INTE ENS MED

I 20 år har jag haft ett hatkärleksförhållande till OS. Faktiskt en riktig traumakänsla, som det förmodligen kommer att bli lättare att bearbeta.
En traumatisk känsla som nästan ingen människa i min omgivning förstått, men som jag nu tänker berätta om.
Det började med att jag gjorde en raketkarriär som simmare i mitten av 1970-talet. Sänkte mitt pers på ett SM, 1974, med fem sekunder på 100 m bröst och vann med nytt svenskt rekord.
Året efter sänkte jag mina personliga rekord ytterligare och vann tre SM-guld. Jag gick från klarhet till klarhet och trodde i mitt övermod att om jag tränade dubbelt så hårt som mina motståndare så skulle jag vinna OS-guld i Montreal-OS 1976.
Riktigt så enkelt var det inte. För trots extrem träning, 3-4 mil cykel per dag, 14 km ren bröstsimsträning per dag plus styrketräning, kom jag inte ens med till OS. Jag vann visserligen OS-kvalen i Landskrona men tiden ansågs inte tillräckligt bra.
Jag gick ner för räkning, men bara till sju, reste mig upp och satsade mot Moskva fyra år senare.
Den här gången lyckades jag kvala in till OS och var nu redo att vinna OS-guld. Visserligen inte individuellt utan tillsammans med Bengt Baron, Pär Arvidsson och Pelle Holmertz på 4x100 m medley, vilket var ännu mer upplyftande. Fyrdubbel delad glädje!
Jag hade nämligen gått från att vara superegoist till att vara en ledartyp, en lagtyp, under de senaste fyra åren.

DISKAD SEDAN FÖRLOVAD

Laget blev diskat för överväxling och Sveriges enda chans, (någonsin?), att vinna guld på 4x100 m medley gick i stöpet. Jag gick ner för räkning igen, den här gången till nio, men lyckades återigen resa mig fast nu hade något dött inom mig. Kanske tron på att drömmar verkligen kan uppfyllas.
Efter att ha insett att det inte skulle bli någon OS-medalj för mig slutade jag tävla och blev i stället tränare för en sagolik talang, Ann Linder!
Fastän dubbelsidig lunginflammation vann hon 200 m, 400 m, 800 m och 1500 m fritt, samt var och blev fyra på 4x100 m fritt, på de svenska uttagningarna 1984 men den tunna träningsbakgrunden gjorde att hon "bara" klarade av två svenska rekord på OS och 9:e platser.
Det blev ändå guld för mig på OS i Los Angeles eftersom Ann och jag förlovade oss, på dagen 12 år sedan. Men efter mycket bråk och kritik från omgivningen hade vi fått nog. Ann slutade direkt efter OS för att satsa på en modellkarriär. Jag själv coachade ett år till och valde sedan att satsa på vårt förhållande och våra karriärer, något som kändes viktigare än att försöka anpassa oss efter andra människors förväntningar.

GLEN DÅLIGT OMEN?

Kontakten med OS och simning släppte dock inte. Inför OS i Söul arbetade Ann och jag i Japan och jag fick möjlighet att hjälpa den svenska simtruppen med läger och annat. Åtta år senare får jag frågan om jag vill vara tränare på OS i Atlanta.
Trots världen ångest tackar jag ja.
Mycket tack vare att jag vet att jag kommer att få jobba med ett gäng jäkligt fina tränare och ledare. Ta tjuren vid hornen Glen, tänker jag. Den här gången måste det väl gå bra.
Allt gick ju bra på de tyska uttagningarna, där min klubb SG Hamburg blev bästa klubb och fyra simmare med i tyska truppen till OS. Men tänk om det finns något dåligt omen med mig och OS? Kanske mina tankar som man tror att Glen Christiansen har men även den starkaste sv människor har sina tviven och stunder av ångest. Det gäller bara att erkänna dem för sig själv. Endast då är man riktigt stark.
Så med tjuren fast i hornen, lycko-amuletter och ivrigt påhejad av min positiva fru flög jag över Atlanten som en av flera tränare för den svenska simtruppen tillsammans med ett gäng väldigt duktiga simmare för att möta mitt öde.

TACK ALLA!

Och utan att understryka min tränarroll, tvärtom, på ett OS är vi tränare statister och simmarna de stora artisterna, stjärnorna, vill jag här säga: Tack Louise, Åsa, Malin, Josefin, tack alla, alla tjejer och era elva svenska rekord, tack 4x200 grabbar, Lyran du är underbar, tack Sandra, Antje, Earl och Chris, fyra medaljer till SG Hamburg. Tack Sven-Rune, Hassa, Selling, Chrunak och "Koppen". Tack för att jag nu har en mindre mardröm med mig i bagaget. Moskva är glömt.

Glen

KLUBBKLÄDER
med ert eget tryck

Prisexempel	25 st	50 st	100 st
T-shirt	45,-	41,-	39,-
Sweatshirt	118,-	111,-	106,-
Vindoverall	329,-	323,-	316,-
Klubbjacka	223,-	210,-	198,-
Badlakan	51,-	49,-	46,-

Moms och tryck ingår. Massor av andra plagg, väskor, dekaler etc. Begär vår katalog!
Hasselberga SCREEN & OFFSET AB
Box 75, 716 21 Fjugesta
Tel 0585-312 92 (9.00-19.00)

I Simsport nr 5 redogjorde Torsten Buhre för sina synpunkter på tränarabetet och rekryteringen. Bland andra refererade han till SK Ran och Trollhättans SS. Reaktionerna blev många. Här två bemötanden från just SK Ran och Trollhättans SS. De båda insändarna är kraftigt redigerade för att få plats.

SVAR 1 PÅ INSÄNDARE

I Simsport nr 5 skriver Torsten Buhre en artikel som bland annat kritiserar SK Rans agerande vid anställningen av Rudi Dollmayer. Eftersom klubben känner sig kränkt och orättvist behandlad i denna artikel så vill vi gärna bemöta kritiken. Klubben har en allmän policy att ha en så rak kommunikation som möjligt. Att då behöva gå en omväg på ca 70 mil via Simsport, när vi har 800 meter mellan våra kanslier, känns i och för sig något överdrivet. Förhoppningsvis har artikelförfattarens intention varit att skapa en debatt kring simtränarnas utbildning och status i vårt samhälle. När vi då hamnar som slagpåse i denna debatt så är det rimligt att få ge hela bilden av händelseförloppet. Utifrån detta kan Simsports läsare själva få skapa sig en uppfattning om vad som är rätt eller fel.

Eftersom undertecknad haft förmånen att känna Torsten Buhre sedan barnsben så betvivlar jag inte hans ambitioner och välvilja att föra svensk simning framåt. Men ibland kan även det skrivna ordet flyga fortare än tanken och då spelar det ingen roll hur många universitetspoäng vederbörande har. SK Ran har en fungerande utbildningskommitté och har alltid hyllat principen att välutbildade simtränare är en god bas för verksamheten. Vi välkomnar alltså på alla sätt en tränarlicens, som nämns i artikeln, om denna kan utformas så att den tillför svensk simning något. Så i sakfrågan är vi överens.

Att sedan tala om för oss att vi sviker simmare, tränare och inte minst Rudi Dollmayer själv genom att anställa honom som tränare för en begränsad tid, har vi mycket svårt att förstå logiken bakom. Speciellt om man känner till bakgrunden till det läge som vi befann oss i. Torsten kände naturligtvis till bakgrunden även om det inte framgår i hans artikel.

I maj 1995 förklarade vår dåvarande chefstränare på ett ärligt och uppriktigt sätt att hans motivation för att leda klubbens tävlingsverksamhet hade minskat. Om vi kunde hitta en ersättare så var han beredd att stiga av omedelbart. Att hitta en fullutbildad elit/chefstränare i maj månad är förenat med vissa svårigheter. Vår bedömning var att det var bättre att ha en motiverad tränare på kanten, (med mindre erfarenhet/utbildning), än att ha en välutbildad tränare som inte var motiverad. Detta var vår bedömning och den står vi för.

Rudi Dollmayer var den person som fanns tillgänglig och han kände det som en stor utmaning att leda vår A-grupp. Undertecknad ställde upp som stöd och bollplank till Rudi när han kände att det behövdes.
Rudi är för de flesta inom simningen ett välkänt namn med meriter som europarekordhållare, OS-simmare, mm på meritlistan. Med Rudis entusiasm och glödande intresse för simningen kände vi att vi hade hittat en mycket kvalificerad provisorisk lösning. Rudi gav oss arbetsro att finna en permanent lösning utan att behöva panikanställa. Detta utmynnade i att vi fick möjlighet att anställa Tommy Lindell från och med säsongen 1996-1997.
(Tommy har genomgått Bosöns Idrottshögskola samt alla Simförbundets tränarkurser).
Rudi genomförde sitt uppdrag hos oss på ett utmärkt sätt och det kan säkert ett flertal skånska simtränare intyga. SK Ran är mycket tacksam för att Rudi hoppade in och hjälpte oss i en prekär situation.

Detta är bakgrunden och med denna i åtanke så tror jag att många inser att SK Ran inte är en oseriös förening. Vi har inte på något sätt misshandlat Rudi Dollmayer. Rudi är en vuxen man på 30 år och fullt kapabel att fatta sina egna beslut. Det vi gjorde var inte heller fel mot våra ungdomar utan det ärligaste sättet att arbeta vidare på. Vi är övertygade att motiverade tränare höjer motivationen hos de aktiva.

En smula eftertanke och undersökande journalistik kanske inte skadar innan pekpinnarna kastas ut i alla väderstreck. Rätten att reflektera, kritisera och argumentera är naturligtvis öppen för alla och envar som Torsten mycket riktigt påpekar i början av sin artikel. Men när vi utmålas som oseriösa så tycker vi att det finns al anledning att presentera hela bilden för Simsports läsare. Etik och moral, eller hur var det?

För SK Ran
Per Kersmark
Verksamhetschef SK Ran

SVAR 2

När jag skummade igenom Simsport nr 5 så fastnade mina ögon på Trollhättans SS som omnämns på sidan 22. Givetvis blev jag intresserad och läste vidare.
Sammanfattningsvis blir min tolkning av artikeln att det är synd om de yrkesutövande simtränarna som har oförstående, veliga och imkompetenta chefer i form av klubbledningar och Svenska Simförbundet. Redan där har jag förmodligen brutit mot dina uttryckliga direktiv i artikeln som säger att den enda tillåtna tolkningen av texten är din egen. Du skriver dessutom att du står för det du skrivit och att du vill åstadkomma ett förändrat beteende. Då vore det väl bättre att gå på hårt och låta intresserade komma med sina tolkningar så man kan diskutera sakfrågorna eller reda ut eventuella kommunikationsbrister.

Jag skriver detta med anledning av att du tolkat platsannonsen med rubriken "Chefstränare" som Trollhättans SS satte ut i Simsport nr 3 1995 och min kommentar är att den sammanfattar mycket väl vad vår klubb behövde och fortfarande behöver. Utan en stark "gränslös eldsjäl" är det svårt för en mindre klubb att utvecklas i den mening att simmarna skall få utvecklas efter deras vilja och förmåga. Hur du lyckas tolka ut marknadsförare och busschaufför ur annonsen övergår mitt förstånd men finns det en person som kan och vill hjälpa till med även dessa verksamheter så är det välkommet. Fantastiskt förresten att vi lyckades åstad-

komma en annons som satte sig kvar i minnet ett helt år!
När jag ändå är igång så vill jag gärna ge ytterligare några kommentarer på din artikel.

GRÄNSLÖS ELDSJÄL

Idrottssverige bygger på fungerande ideella föreningar. För att ideella föreningar skall fungera krävs självuppoffrande eldsjälar. Dessa eldsjälar har drivkrafter som ibland kan vara svåra att förstå men icke desto mindre arbetar de hängivet för "goda sakens skull". För utomstående kan detta tolkas som att föreningar utnyttjar denna hängivenhet eftersom eldsjälarna oftast arbetar ideellt.
Vissa cyniska människor gör det säkert medvetet men totalt sett får eldsjälarna något tillbaka som gör att de fortsätter att arbeta och jag är övertygad om att dessa eldsjälar, av de flesta, respekteras högre än några andra människor i samhället vilket säkert är en del av belöningen. En annan och kanske ännu viktigare del är att de oftast åstadkommer synbara förändringar eller händelser som kan vara belöning nog.
Den gränslöse eldsjälen är för mig en idealperson som förmodligen inte existerar men det finns säkert en del som kommer nära, också bland simtränarna. Den gränslöse eldsjälen kan trots sin iver att få ägna sig åt sitt specialintresse väga samman helheten i en förening. Speciellt tror jag detta tankesätt är viktigt för ledare och tränare i en mindre förening.
Precis som i ett litet företag måste de aktiva, dvs föräldrar, simmare, tränare och ledare ägna sig åt många olika saker för att få ihop helheten. Mitt intryck av din artikel är att ledarna (och föräldrarna) är besvärande komponenter/bisaker som tyvärr måste finnas för att simtränarna skall kunna utöva sitt yrke och vara "proffsiga".

TRÄNARE-STYRELSE ÖMSESIDIG RESPEKT

När vi i Trollhättans SS sökte tränare ville vi givetvis ha en person som vi så småningom skulle känna stort förtroende och respekt inför. Verklig respekt och verkligt förtroende är inget man får/ger från "day one" utan byggs upp med tiden och har, som jag ser det, inget med yrkeskategori att göra.
Styrelsen sökte en medioker "8 till 5"-tränare som skulle ta hand om våra simmare. Tvärtom, insåg man med sina begränsningar vad gäller träning och tävling på elitnivå. Styrelsen insåg också att med tiden måste klubbkulturen och administrationen utvecklas inom föreningen för att kunna stödja en satsning på att bli en mer framgångsrik klubb inom simningen. Vad kan då vara bättre än att ha en ambitiös och gärna erfaren, gränslös eldsjäl som vill förändra och orkar arbeta med styrelse och föräldrar som helt naturligt har mindre kunskaper om själva simningen.
Du ställer frågan: "Vet ni egentligen vad det innebär att vara tränare?"
Man kan vända på frågan och undra om ni tränare vet vad som är så speciellt med att vara tränare jämfört med andra yrken? Vad har ni för referenser?
Jag tror att de flesta människor ganska tidigt "nischar" in sig. Jämför med politiker på riksplanet. På grund av detta faktum är det kanske så att vi har ett kontinuerligt kommunikationsproblem mellan t ex styrelser och tränare som vi inte kommer undan eftersom vi inte har exakt samma erfarenheter.
Detta problem är inte olösbart men kräver ömsesidig respekt, förståelse och framförallt tid för dialog där varken tränare eller styrelse får sätta sig på höga hästar. Att klandra den ena eller andra sidan för att den har en annan åsikt eller inte samma engagemang för vissa frågor leder inte utvecklingen framåt utan medför snarare tidsspill.
Tränaren som lever mitt i föreningens kärnverksamhet är förmodligen den som har bäst överblick av vad en förening behöver för att nå de idrottsliga mål som sätts upp av tränaren och styrelsen. Till verkligheten hör dock att en ideell förening bygger på demokrati och frivillighet. Därför krävs ett alldeles utomordentligt lyhört ledarskap i den ideella föreningen. Chefstränaren är en del av detta ledarskap även om tränaren helst vill ägna sig åt simträning och tävling. Därför är det oerhört viktigt att chefstränare och styrelse lever i "symbios". Detta kräver återigen ömsesidig respekt för varandras kunskaper, åsikter etc.

VAD ÄR ETT PROFFS?

Yrkestränaren är anställd av föreningen och har därmed att utföra de uppgifter som man kommit överens om i anställningskontraktet, där grundläggande krav och förväntningar från båda parter bör finnas nedskrivna. Detta kontrakt, vill jag hävda, är ändå en bisak jämfört med en kontinuerlig kommunikation mellan tränare, styrelse och övriga föreningsmedlemmar om mål, strategi, teknik och ekonomiska resurser.
Den professionelle simtränaren kan hantera svårigheten med en styrelse som sitter under en begränsad tid och kanske har bristande kunskaper om tävlingssimning. Styrelsemedlemmarna har ju föreningens förtroende att styra föreningen och gör det efter bästa förstånd och förmåga.
I styrelsen och bland föreningens medlemmar finns säkert många kompetenta människor med både utbildningar och erfarenheter som många simtränare skulle ha stor nytta av att inhämta. Chefstränaren bör ju rimligtvis vara den i föreningen som har bäst kunskaper om simträning/tävling men kanske har brister inom andra områden som kan kompletteras av ledare och föräldrar.
Observera att simtränaren i sig bara är en del av utvecklingen av en simmare. Den professionelle tränaren förstår detta och arbetar utifrån denna insikt. Inte minst föräldrarnas attityder och handlingar är av avgörande betydelse för simmarens utveckling. Den professionelle tränaren arbetar kanske mer med att försöka förmå föräldrarna till beteendeförändringar än själva simmaren. I alla fall vad gäller yngre simmare.
Att vara anställd simtränare under de förutsättningar som beskrivits ovan är definitivt ett mycket krävande och kvalificerat arbete. Förmodligen väldigt ensamt, klagomål när det inte fungerar och tystnad när det fungerar som i många självständiga yrken.
Detta är inte bra men är nog tyvärr ofta verkligheten.
Yrkets kravbild börjar förmodligen med "gränslös eldsjäl" men sedan bör man nog komplettera med en teoretisk utbildning inom strömningslära, fysiologi, psykologi, sociologi, pedagogik, föreningsadministration och förmodligen en hel del till.
På detta kommer givetvis den erfarenhet man kan skaffa sig genom att arbeta i olika klubbar av olika storlek och i olika landsändar/länder. Uppfyller man denna kravbild kan man säkert kalla sig fullblodsproffs och har man dessutom förmågan att se helheten ur föreningens synvinkel så har man säkert en väldigt bra arbetssituation också.

Forts.

ARBETSTID

En simtränares arbetstid är mycket svår att definiera förutom den tid som tränaren är vid bassängkanten. Det ligger i yrkets karaktär. Den engagerade simtränaren lever förmodligen med sitt yrke kontinuerligt och kan inte stänga av eller sätta på hjärnan vid vissa tillfällen.
Detta gäller för alla relativt fria yrken och är på intet sätt unikt för simtränarna. Tid för reflektion skapar den professionelle tränaren på ett eller annat sätt. Torsten Buhre ger ju exempel på ett i sin artikel. Genom att åka på konferens. En simtränare som har 20 timmars träning i veckan måste rimligtvis fylla resten av arbetstiden som normalt räknas till 40 timmar med betydligt mer än enbart "tankearbete" vilket exemplifieras i nästa stycke.

EKONOMI

I din artikel skjuter du ifrån dig ansvaret för ekonomin vilket jag tycker är mycket olyckligt. Den professionelle tränaren vet att dennes lön är en stor del av föreningens utgifter och den andra stora kostnadsposten är givetvis simträning och tävling. Chefstränaren är som jag ser det en viktig person i arbetet med att få ut så mycket som möjligt ur varje satsad krona eftersom denne i ord och handling kan påverka kostnadssidan direkt och intäktssidan åtminstone indirekt.
Den professionelle simtränaren föregår med gott exempel genom att vara sparsam i alla avseenden. Detta gör ett gott intryck på styrelsen och simmarföräldrarna. Det är ofta de sistnämnda som får dra det tunga lasset när det gäller att skaffa pengar. En del i simmarnas uppfostran är ju att lära sig ta vara på sig själva och för de flesta kommer sparsamhet att vara en nödvändighet.
Ekonomin är en del av föreningen och det gå inte att välja mellan utveckling av ungdomar eller ekonomiska mål. Klarar man inte de ekonomiska målen så blir det ingen utveckling av ungdomarna och vice versa. Därför krävs att alla i en förening tar ansvar för ekonomin.

SAMMANFATTNING

I Trollhättans SS behövs eldsjälar, gränslösa eller inte, som med sitt engagemang och sin kompetens sprider entusiasm och gärna delar med sig av sina kunskaper.
I många klubbar i Sverige måste man acceptera att chefstränaren är den som har de största kunskaperna om simidrott men för att styra en förening krävs ju mer kunskap och kompetens än så. Ömsesidig respekt och ödmjukhet inför varandras kompetenser och kunskaper är viktigt.
Chefstränaren har ett självständigt och fritt arbete som kräver bred kompetens, stort engagemang och starka inre drivkrafter (ambitioner).
Tränaryrket kräver också att man tycker om människor.

Stefan Lund
F d ordförande TSS,
mumera enbart simmarförälder

Kanaans Simsällskap

söker Chefstränare/Huvudtränare

Kanaans SS är en ideell sim- och tävlingsklubb för bred barn- och ungdomssimning. Vårt mål är att stimulera till tävlingssimning, social gemenskap samt engagerade föräldrar och ledare.
Vår verksamhet är förlagd till Vällingby, Tensta och Bromma i västra Stockholm.

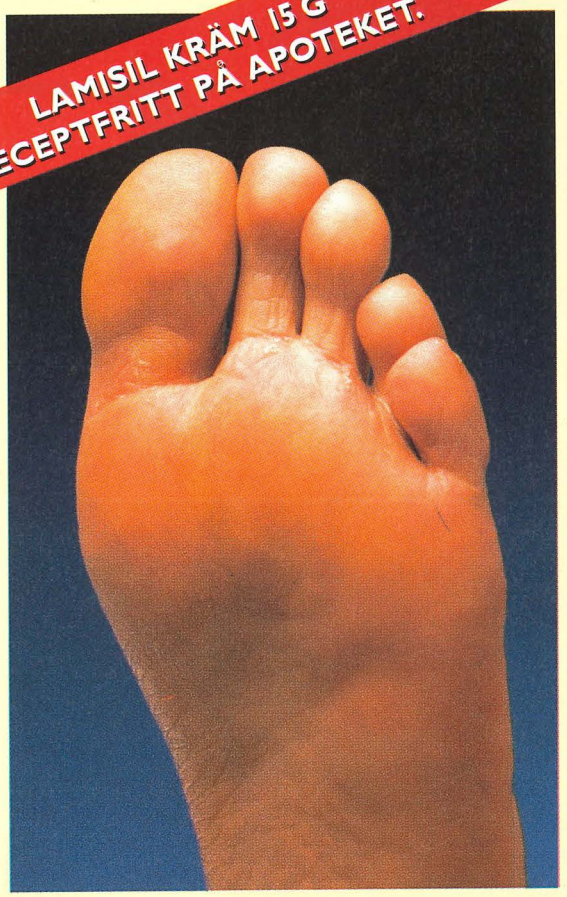
Vi söker nu en erfaren chefstränare på halvtid till vår A- och B-grupp, som består av ca 20 ungdomar från 12 år.

Du skall ha lätt för att samarbeta samt ha erfarenhet av träning/tävling på USM-nivå. Du skall medverka i tävlingsadministrationen i samarbete med övriga tränare. Du skall även ha erfarenhet av föreningsarbete.

Ytterligare information:
Rune Olofsson 08-760 37 61
Björn Ölander 08-38 30 38 (bost) eller 08-619 11 21 (arb)

Ansökningshandlingar samt löneanspråk sändes senast den 15 september till:
Kanaans SS
Duvedsvägen 11
162 23 Vällingby

LAS OTC 96/1



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.

Ge din kropp hälsa och styrka med infrarött ljus.



Behandla med pulserat **infrarött ljus**, för att stimulera cellens naturliga möjligheter att återfå styrka,kraft och möjligheter att läka sej på ett naturligt sätt.

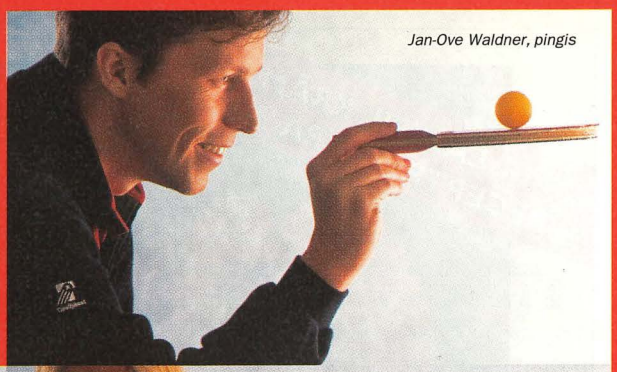
Infrarött ljus ökar genomblödningen i kroppens vävnader,och ger energi och kraft åt muskler.
Infrarött ljus är en behandling som ger många positiva effekter för kroppens naturliga återhämtning och läkning av skador.

Du som själv utövar idrott ,är massör, naprapat ring för brochyr för mer information.

ir-tronik
Tel.0320-31424,070-5407631

Sverige ska bli bättre. Därför satsar vi på ett gediget samarbete med svensk idrott.

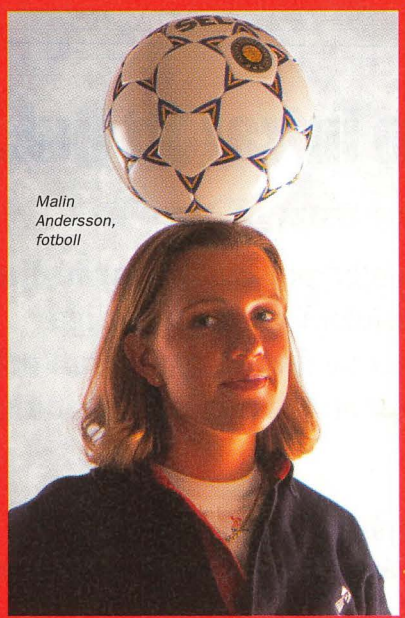
Inget samlar nationen som sportsliga framgångar. Inget får ungdomar att strömma till idrotten som sportsliga framgångar. Vad är då mer naturligt än att Tipstjänst satsar på svensk idrott för att därigenom på sikt skapa såväl topp som bredd. Om inte annat är vår satsning ett ypperligt tillfälle att lära sig vår svenska nationalsång utantill.


Jan-Ove Waldner, pingis

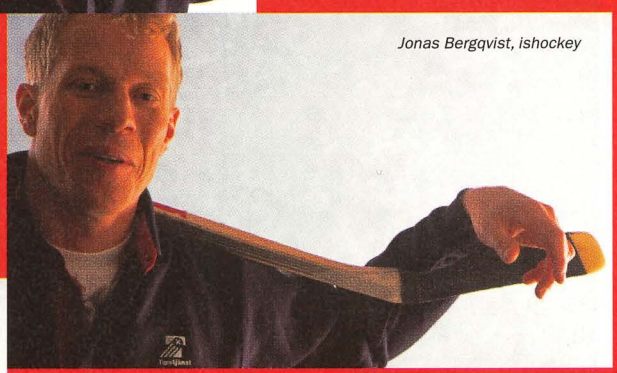

Linda Olofsson, simning

Christian Hellström, innebandy


Erik Hajas, handboll


Malin Andersson, fotboll


Mikael Ljungberg, brottning


Jonas Bergqvist, ishockey

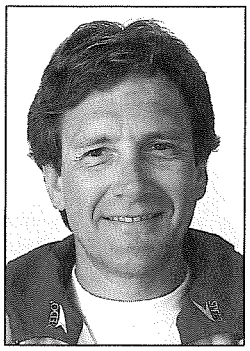

Jonas Claesson, bandy

Tipstjänst

Den som satsar har allt att vinna

Chrunaks chrönika

Tom i bollen!



Slut i huvudet är det säkert många som anser att jag är ständigt, men efter ett OS är slut i huvudet bara förnamnet på den känsla man har i hela kroppen.

Med alla förberedelser, planering, kvalificering, nominering, OS-läger 1, 2, 3, 4, ackrediteringen, invigningen, tävlingen, festen, framgång och motgång. Intensivt, intensivt, separationsångest, tomt, tomt.
Livet går vidare, men inte på riktigt samma sätt.
Vi som har haft förmånen att få deltaga på innerplan har bestående minne av denna jättefest, för resten av livet.

Samtidigt som man blir supersvensk, hejar på alla i blått och gult, snackar häst, badminton, kanot osv med samma brinnande passion som simning, blir man superinternationell.
Delar bord med en boxare från Nigeria, åker "Skansentåg" med en snygging från Jamaica, snackar skit med en australiensare i ID-kön.
Det vimlar av stjärnor, toppidrottare och medelmåttor.
Det vimlar av dynamiska idrottsledare, idealister och kavajfolk.
Alla har de sin plats för att göra festen till det stora spektakel det är, för hela världen. Vi som har fått vara en del av detta, skall vara tacksamma hela livet.

Tacksam är jag också för att ha fått leda ett så fint landslag. Stämningen i och vid poolen har från den 1 juli till den 29 juli hela tiden varit på topp.
Visst brände det till en och annan gång, men med så fin och positiv samarbetsanda, i alla led, fanns det en stabil grund att stå på och snabbt plocka fram ett nytt leende.
Tack simmarna. Tack ledningen.

När jag har smält intrycken av läger, tävling och fest, jag har bara varit hemma i fem dagar, så skall jag försöka pränta ner några guldkorn från vårt äventyr.
Men som jag sa i USA-TV på tal om värmeacklimatiseringen: "We stay out a lot and we drink a lot".
I studion tillade man: "He means water".
Sällan har man hört Lasse Frölander skratta så högt och så länge. Kul för honom.
Själv skrattade jag om möjligt ännu högre och längre när en av våra unga simmerskor frågade efter: "han den där filét mignon", när hon menade vår chef de mission.
Två pärlor. Det kommer mera. Mycket mera.

För att anknyta till rubriken: Tom i bollen.
Värdlandet den här gången, USA, hade inte fattat ett skit.
De trodde OS-festen var någon slags amerikansk happening, där resten av världen fyllde ut som statister från Hollywood.
De fantastiska idrottsanläggningar man hade skapat fyllde en mycket praktisk funktion för spelen, överflödet på mat fyllde magarna och Coca Cola fyllde med alla sina drycker många törstiga strupar.
Men. Man hade glömt att fylla på det viktigaste: Själ, spontanitet, äkthet.
Det fanns ingen internationell OS-själ, tyvärr.
Have a nice day! Good to see you! Super! How are you?

Tänk att ett så rikt land kan vara så fattigt på kvalitet!
Sydney 2000 blir en stor kvalitetsökning. Satsa NU om du vill vara med.
I morgon kan det vara för sent.

Hans Chrunak

"We stay out a lot and we drink a lot"

"han den där filét mignon"

FÖRENINGSBYTEN

Namn	Klubb	Ny klubb	Tävl.klar
Apostolos Genaridis	Mälarhöjdens SS	Södertörns SS	960524
Alexandra Söderstedt, Emma Petersson, Frida Petersson, Emeli Flink, Petra Christensen, Boris Hald, Joel Agnstedt,			
Björn Johansson	Älmhults SS,	Sunnerbo SS,	960524
Gustav Bergström, Niklas Bergström, Annie Carlsson, Björn Almström, Karolina Andersson, Fredrik von Platen, Johan Bownius, Ilona Johansson, Anna Ragnarsson, Magnus Key, Johanna Andersson,			
Emma Svensson	Ljungby SS	Sunnerbo SS	960526
Peter Eklöf, Maria Eklöf, Ellenor Olofsson, Elenor Isaksson, Alice Terping, Charlotta Pettersson,			
Joel Persson	Markaryds SS	Sunnerbo SS	960526
Caroline Sirén	SS Kanalen	Västerås SS	960530
Marcus Borg	SK Ran	Ronneby SS	960603
Fredrik Thollström	SS Mora	Jönköpings SS	960609
Martin Olsson	Ystads SS	SS Artemis	960612
Elisabeth Man	Deje SS	Karlstads SS	960614
Torbjörn Jacobsson	Markaryds SS	Sunnerbo SS	960623
Louise Andersson,	Markaryds SS	Sunnerbo SS	960623
Robert Mannbrink	Sundbybergs IK	Södertörns SS	960627
Martin Roos	Åkersberga SS	Täby Sim	960628
Matts Martinsson	Malmö KK	SK Neptun	960628
Anders Swartz	SK Poseidon	Malmö KK	960704
Stellita Gonzales	SK Poseidon	SK Triton	960704
Kristina Dalundh	SK Sydsim	SK Poseidon	960712
Therese Alshammar	Helsingborgs S	SK Neptun	960717
Anders Svensson	Åkersberga SS	Täby Sim	960718
Johan Wallberg	SK Sydsim	SK Neptun	960720
Linda Gabrielsson	Åkersberga SS	Täby Sim	960731
Therese Bengtsson	Åkersberga SS	Täby Sim	960731
Lars Frölander	Borlänge SS	Sundsvalls SS	960731
Nils Löfgren	SPIF	SK Neptun	960801
Fredrik Lundin	Ystads SS	SK Neptun	960801
Johan Setterberg	Mölndals ASS	SK Neptun	960801

HK meddelar:

HOPPKOMMITTÉN KLAR

Simförbundets hoppkommitté har fått sitt utseende för verksamhetsåret 1996-97.
Mathz Lindberg, ordförande med ansvar för ekonomi, budget mm
Jan-Erik Nilsson, förbundskapten, ansvarig för tävlingsverksamheten
Carina Wahlqvist-Wiberg, ledamot, kontakter med utvecklingsgruppen
Tyri Öhman, sekreterare, ansvarig för HK-info
Toivo Öhman, adjungerad ledamot med ansvar för kontakterna med LEN och FINA
Marianne Weinås, ledamot
Josefine Askagården, ledamot, representant för de aktiva.

6-NATIONERS -97

Vem vill arrangera 6-nationers för ungdom 1997? I år var Sverige för första gången inbjuden att delta i 6-nationerstävlingen för ungdom, som denna gång arrangerades av Italien i Belluno. Deltagande länder är Frankrike, Italien, Spanien, Tyskland, Storbritannien och Sverige. Tävlingen omfattar bara 1 och 3 meter. Nästa år är det Sveriges tur att arrangera tävlingen den 29-30 mars. Om någon klubb är intresserad av att arrangera tävlingen nästa år så anmäl detta till Tyri Öhman.

KK meddelar

TÄVLINGSPLANERING 1997, 1998, 1999

SM öppet		USM	
1997	16-18 maj Växjö SS	1997	14-16 nov Täby S
1998	29-31 maj	1998	13-15 nov
1999	28-30 maj	1999	19-21 nov

JSM öppet		Riksmästerskap, figurer	
1997	11-13 april Ludvika SS	1997	12 okt
1998	24-26 april	1998	11 okt
1999	16-18 april	1999	10 okt

Inbjudan till Höst-SIMIADEN 1996

Svenska Simförbundet inbjuder härmed till **Höst-SIMIADEN-96.** Denna tävling är en enkel *lagkappstävling* som avgörs i ett tävlingspass.
Distriktsfinaler 16 el. 17/11 och Regionsfinaler 7 el. 8/12 1996.

Höst-SIMIADEN kan även arrangeras **enbart** som Distriktsfinal **eller enbart** som Regionsfinal.
BESLUT OM HUR TÄVLINGEN SKALL VARA UPPLAGD AVGÖRSAV RESP. REGION/DISTRIKT.

ÅLDERSKLASSER
Flickor 12 år o.y. (födda 1984 och senare)
Flickor 10 år o.y. (födda 1986 och senare
Pojkar 12 år o.y. (födda 1984 och senare)
Pojkar 10 år o.y. (födda 1986 och senare)

DISTRIKSFINALERNA, 16 el. 17/11
Distriktsfinalerna avgörs i resp. distrikt och arrangör utses av *SDF:et*, inbjudan utsändes av resp. arrangörsklubb.
SSF önskar snarast besked om vilken klubb som är arrangör av distriktsfinalen.

RESULTATRAPPORTERING för regionsfinalen
Efter genomförd tävling skickar arrangören **omgående** resultaten till av regionen utsedd regionsarrangör, så att sammanställningen av vilka simmare som kvalat in till regionsfinalen kan ske snabbt.

REGIONSFINALERNA, 7 el. 8/12
Regionsfinalerna avgörs enl. nedan och resp. region utser arrangör, som sedan utsänder information om resp. regionsfinal till berörda föreningar.
SSF önskar också här besked om arrangör!
REGION 1: Västerbotten, Norrbotten
REGION 2: Ångermanland, Jämtland/Härjedalen, Medelpad
REGION 3: Dalarna, Gästrikland, Uppland, Hälsingland
REGION 4: Stockholm, Gotland
REGION 5: Södermanland, Östergötland
REGION 6: Värmland, Västmanland, Närke
REGION 7: Göteborg, Halland, Västergötland, Bohuslän-Dal
REGION 8: Småland, Blekinge
REGION 9: Skåne

GRENAR

Klass	Frisim	Bröstsim	Ryggsim	Fjärilsim
12-	*4x50*	*4x50*	*4x50*	*4x50*
10-	*4x25*	*4x25*	*4x25*	*4x25*

Summa 16 lagkapper som avgörs i ett tävlingspass.
En yngre simmare får deltaga i den äldre klassen. ***Dock får ej dubblering ske!!***

GRENORDNING

1.	*4x25 m frisim*	*F 10-*	*9.*	*4x25 m rygg*	*F 10-*
2.	*4x25 m fjäril*	*P 10-*	*10.*	*4x25 m bröst*	*P 10-*
3.	*4x50 m frisim*	*F 12-*	*11.*	*4x50 m rygg*	*F 12-*
4.	*4x50 m fjäril*	*P 12-*	*12.*	*4x50 m bröst*	*P 12-*
5.	*4x25 m bröst*	*F 10-*	*13.*	*4x25 m fjäril*	*F 10-*
6.	*4x25 m rygg*	*P 10-*	*14.*	*4x25 m frisim*	*P 10-*
7.	*4x50 m bröst*	*F 12-*	*15.*	*4x50 m fjäril*	*F 12-*
8.	*4x50 m rygg*	*P 12-*	*16.*	*4x50 m frisim*	*P 12-*

Svenska Simförbundet
Berth Johansson

"VAD KOSTAR DET ATT DOPA SIG... EGENTLIGEN?!"

Svenska Simförbundet

DAGS IGEN
att anmäla sig till
FRÅN POOL TILL POOL
det rikstäckande sponsorsimmet till förmån för
Barncancerfonden

Söndagen den 16 mars 1997 är det återigen dags att genomföra ett nytt rikstäckande sponsorsim, det fjärde, i samarbete med Barncancerfonden. För att få ett riktigt bra resultat, måste så många som möjligt vara med. Ju större genomslag vi får, desto bättre går det för varje enskild förening.

Till förmån för Barncancerfonden och svensk ungdomssimning ska vi tillsammans under två timmar simma från pol till pol, en sträcka på 2000 mil. Fördelningen av föreningens insimmade sponsorpengar är som vanligt 40 procent till föreningen, 50 procent till Barncancerfonden och tio procent till Svenska Simförbundet, för kostnadstäckning av marknadsföring, dataprogram, portokostnader, trycksaker mm.

Föreningen simmare skall sälja in sig till framförallt företag, men även släkt och vänner är viktiga målgrupper. **Kan man dessutom få några lokala kändisar, tidningar, politiker eller idrottsmän från andra grenar att ställa upp, får klubben extra mycket PR och uppmärksamhet kring arrangemanget.**

Exempel:

Om vi lyckas få 20 öre per meter och simmar jorden runt så har vi simmat in 8 miljoner kronor. Utfallet för de tre senaste åren är totalt 12 miljoner kronor.
För att klara avstånden från pol till pol i en simpool krävs det att 4 000 personer simmar 5 000 meter i snitt.

Ju fler sponsorer vi lyckas ordna desto lägre är kostnaden per sponsor. Om varje simmare ordnar en sponsor, beräknat på 4 000 simmare, så kostar det sponsorn 2 000 kronor. Alternativt kan simmaren sälja in sig på 40 sponsorer a 1 öre per meter. Då kostar det varje sponsor 50 kronor.
Vi är naturligtvis medvetna om att alla inte orkar simma två timmar i ett sträck. Det krävs inte heller, man får vila, kravet är bara att man stannar vid bassängkanten vid vila.
Glöm inte heller de yngsta. De säljer med sådan glöd och inlevelse så ni knappt kan ana. Samtidigt simmar de allt vad tygen håller. De går medvetet in för att hjälpa sina kamrater med liv och lust.

För att ni skall kunna genomföra sponsorsimmet får alla anmälda föreningar:

Säljfolder - Att användas av föreningen/föreningens simmare.

Kontrakt - Ett original för kopiering. På så vis får föreningen möjlighet att sätta sitt emblem mellan Barncancerfonden och Simförbundet.

Dataprorgram - Komplett för hela projektet.

Fakturor - Ett original för kopiering så att ni kan sätta föreningens emblem mellan Barncancerfonden och Simförbundet.

Tackdiplom - Att skicka ut med fakturan.

Reklam - I tidningar bl a Barncancerfondens pluggannonser. Hjälp med att få badet "gratis", d v s en central skrivelse från Barncancerfonden och Simförbundet till landets fritidsnämnder med vädjan om samverkan mellan bad och förening.

Etiketter - Till företag i din kommun kan tas fram centralt om så önskas. Ni kan komplettera utskicket av foldern med ett eget säljbrev. Portokostnaden för föreningspost, faktureras Simförbundet i efterhand.

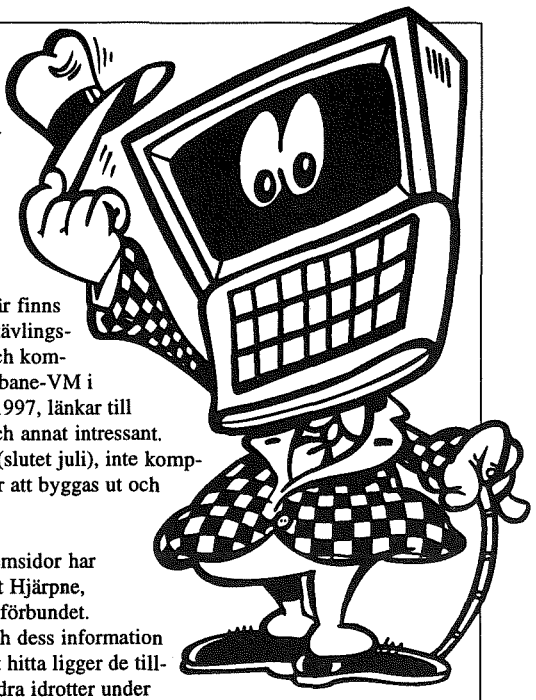
ANMÄL
före den 30 augusti 1996 så får ni allt material före utgången av oktober. Anmälningsblankett har skickats ut. Det går givetvis att anmäla senare.

Låt 1997 års sponsorsim bli en nationell manifestation där svensk simning ställer upp för att ge de sjuka barnen större möjligheter att bli friska. Låt också detta evenemang bli ett bevis på det samarbete och på den sats-ning mot gemensamma mål, som måste till för att göra svensk simning mer synlig och finansiellt starkare.

Naturligtvis ställer ni upp!

Svenska Simförbundet
Olle Axling

SSF PÅ NÄTET



Nu finns Svenska Simförbundet på Internet.
Sedan början av juli kan du som har tillgång till Internet läsa om Simförbundet. Där finns adresser, aktuell tävlingskalender, fakta och kommentarer om kortbane-VM i Göteborg i april 1997, länkar till andra simsidor och annat intressant. Sidorna är ännu, (slutet juli), inte kompletta men kommer att byggas ut och hållas aktuella.

Simförbundets hemsidor har byggts av Lennart Hjärpne, IT-ansvarig i Simförbundet. För att sidorna och dess information skall vara lätta att hitta ligger de tillsammans med andra idrotter under RF, (http://www.swesport.se).

Simförbundets startsida har adressen http://www.swesport.se/simning/. Därifrån kan du bläddra vidare.

Flera simklubbar ock distrikt har egna sidor på Internet. Lämna dessa adresser till Simsport så att vi kan berätta för världen vad som finns. Hör av er till redaktionen, Simsport, Vingalandsgatan 8, 417 63 Göteborg eller faxa till 031-22 32 34 eller använd E-posten: forlag@forlagspoolen.se

Nu kan du inte bara surfa på nätet. Du kan simma också. Välkommen.

"DET GÄLLER MIN BROR..."

DOPING JOUREN
020-546 987

Nästa nummer

JSM+USM=sant

Hopp+konst från OS

Långdistans-läs om Ola

INBJUDAN

Grand Prix 1, 1996/97

19-20 oktober i Eskilstuna

TÄVLINGSPLATS:
Vattenpalatset i Eskilstuna, 25 m, 6 banor

TÄVLINGSTIDER:

	Försök	Finaler
Lördag 19/10	10.00	17.00
Söndag 20/10	10.00	17.00

ANMÄLAN:
Anmälan skall vara Tunafors SK tillhanda senast 4 oktober under adress: Tunafors SK, Box 3043, 630 03 Eskilstuna, eller via diskett (Grodan) el fax: 016-13 51 60. **VIKTIGT! Kodnummer måste anges vid anmälan.**

KVALTIDER: Se nedan. Kvaltiderna skall vara uppnådda under tiden 95.10.04-96.10.03. OBS! Alla tider seedas in i tidsordning, oavsett om tiderna är noterade i 25 m eller i 50 m bana.

STARTAVGIFT:
70:-/anmälan inbetalas på Tunafors SKs postgiro nr 950948-0 samtidigt med anmälan.

SIMSÄTTSKATEGORIER:

Frisim sprint	- 50/100 och 200 m
Frisim distans	- 400/800 m
Ryggsim	- 50/100/200 m
Bröstsim	- 50/100/200 m
Fjärilsim	- 50/100/200 m
Medley	- 100/200/400 m

ÖVRIG INFO:
Information om hotell, biluthyrning, entrébiljetter mm skickas ut av Tunafors SK till klubbarna. Upplysningar: TSKs kansli, tel 016-13 90 72.

POÄNGBERÄKNING:
Poäng erhåller i två av tre grenar, den sämsta grenen tas bort automatiskt, vid respektive deltävling.. För frisim distans räknas dock poängen i både 400 m och 800 m. Poängfördelningen är följande:
1:a plats - 10 poäng
2:a plats - 7
3:e plats - 5
4:e plats - 3
5:e plats - 2
6:e plats - 1
Om en simmare noterar svenskt rekord erhålls 3 poäng i bonus. Vid eventuell delad plats, ex 2:a plats, slås poängen ihop för 2:a och 3:e plats och divideras, resp simmare erhåller då 6 poäng. Om en simmare stryker sig till final erhålls inga poäng.
OBS! Totalt sex deltävlingar. Respektive simmare få tillgodoräkna sig poäng från fyra deltävlingar. Av dessa måste två deltävlingar vara i 25 m bana och två i 50 m bana.

PRISPENGAR:
De tre sammanlagt bästa simmarna i respektive kategori erhåller prispengar efter det att alla deltävlingarna är genomförda enligt följande:
1:an - 5.000 kronor
2:an - 4.000
3:an - 3.000
Om en simmare slår svenskt rekord utgår en bonus på 1.000 kronor, motsvarande för europarekord är 2.000 och för världsrekord 3.000. Ovanstående gäller ej för utländska simmare.

KOMMANDE GRAND PRIX:

Deltävling 2,	9-10/11,	Örebro,	25 m
Deltävling 3,	27-30/3 1997,	Västerås,	25 m
Deltävling 4,	17-18/5 1997,	**arrangör sökes,**	**50 m**
Deltävling 5,	7-8/6 1997,	**arrangör sökes,**	**50 m**
Deltävling 6,	10-13/7 1997,	Norrköping (SM/JSM)	50 m

GRENORDNING:

	Lördag 19/10			Söndag 20/10	
1	100 m fritt,	herrar	18	100 m fritt,	damer
2	200 m fritt,	damer	19	200 m fritt,	herrar
3	50 m bröst,	herrar	20	50 m bröst,	damer
4	100 m bröst,	damer	21	100 m bröst,	herrar
5	400 m medley,	herrar*	22	400 m medley,	damer*
6	100 m fjäril,	damer	23	100 m fjäril,	herrar
7	100 m rygg,	herrar	24	100 m rygg,	damer
8	50 m rygg,	damer	25	50 m rygg,	herrar
9	200 m fjäril,	herrar	26	200 m fjäril,	damer
10	200 m medley,	damer	27	200 m medley,	herrar
11	400 m fritt,	herrar	28	400 m fritt,	damer
12	50 m fritt,	damer	29	50 m fritt,	herrar
13	200 m bröst,	herrar	30	200 m bröst,	damer
14	800 m fritt,	damer*	31	800 m fritt,	herrar*
15	100 m medley,	herrar	32	100 m medley,	damer
16	200 m rygg,	damer	33	200 m rygg,	herrar
17	50 m fjäril,	herrar	34	50 m fjäril,	damer

**direktfinal, "finalheatet" de sex bästa anmälda simmarna, simmas i finalpasset.*

KVALTIDER
GRAND PRIX 1996/97

	Damer		Herrar	
Frisim	**25 m**	**50 m**	**25 m**	**50 m**
50 m	27.82	28.38	24.66	25.43
100 m	1.00.37	1.01.78	53.97	55.77
200 m	2.10.02	2.14.07	1.57.82	2.01.81
400 m	4.37.22	4.43.01	4.11.76	4.19.26
800 m	9.36.94	9.45.55	8.51.64	9.01.44
Ryggsim				
50 m	32.32	33.31	28.77	29.88
100 m	1.09.37	1.11.99	1.01.64	1.03.88
200 m	2.29.01	2.34.33	2.13.25	2.17.92
Bröstsim				
50 m	35.17	36.18	31.39	32.57
100 m	1.16.46	1.19.42	1.08.22	1.11.39
200 m	2.46.17	2.52.68	2.29.48	2.37.02
Fjärilsim				
50 m	30.38	31.09	26.88	27.70
100 m	1.07.41	1.08.73	1.00.02	1.01.30
200 m	2.29.11	2.33.74	2.15.85	2.18.95
Medley				
100 m	1.09.74	-	1.02.62	-
200 m	2.29.58	2.33.44	2.15.23	2.18.72
400 m	5.15.49	5.25.26	4.50.03	5.00.23

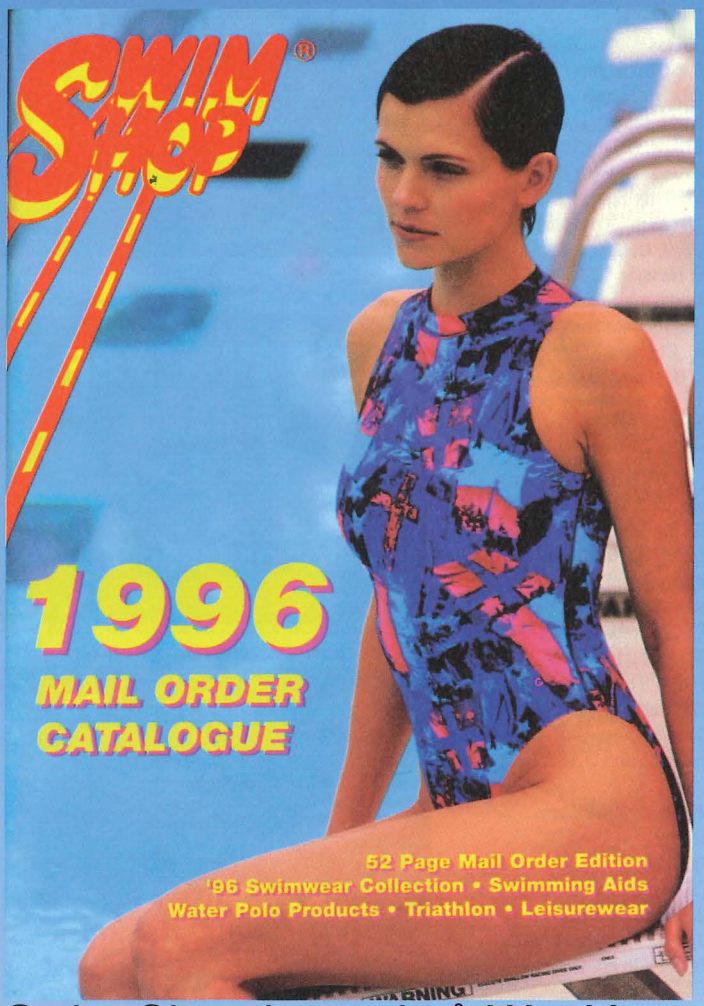
OPTI PEP
PEP XTRA
PEP ANTIOX
PEP energi&näring som pulver, barer och antiox.tabletter

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

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

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

Har du vår nya Swim Shop katalog?



SWIM SHOP

Den kompletta utrustningskatalogen för simmare, simklubbar och simhallar.
Allt inom badkläder, glasögon, mössor, tekniska hjälpmedel, pulsklockor, flythjälpmedel, dykning, vattenpolo, undervattenssporter, triathlon, undervisnings- och studiematerial, hallutrustningar, livräddningsmaterial, tidtagningssystem, badleksaker, babysim... Vi designar klubbdräkter och mössor.

Swim Shop har också Wet Vest.
Be om specialbroschyr.

Ring oss på tlf. 0560 148 08 eller fax 0560 105 15

Ja tack, sänd mig ett exemplar av:

☐ SWIM SHOP KATALOGEN
☐ WET VEST BROSCHYR

Namn _____
Adress _____
Postnr och ort _____
Tel _____

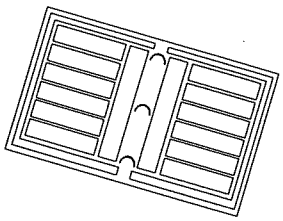
☐ Skicka mig även introduktionserbjudandet
5 st. latex 30 gr. badmössor med namn kr. 199:-
Färg Namn (texta)

Porto Bet.

Swim Shop / SPORT KLUBBEN

Svarspost
650232300

Box 25
68060 Sysslebäck



DAGBOKEN

AUGUSTI

Simning
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
Vattenpolo
17-25 EJM, Istanbul, TUR
Utbildning
23-25 Simning elit, SK Tränarkurs
31-1 Motion, vattenworkout instruktör grund

SEPTEMBER

Simning
7-8 OK Cup, S, J, U, (25 m), Kungsbacka
7-8 Ållebergsdoppet, (25 m), Falköping
7-8 Bob Cup, S, J, U, (25 m), Kumla
8 Violdoppet, S, J, U, (25 m), Flen
8 Picasso Cup, S, J, U, (25 m), Kristinehamn
13-15 Poseidon Team Cup, (25 m), Lund
14 Solstadoppet, S, J, U, (25 m), Karlstad
14 Sprinter Cup, U, (25 m), Värnamo
14-15 Järfälladoppet, (25 m), Jakobsberg
14-15 Luna Cup, (25 m), Alingsås
14-15 Härnösim, S, J, U, (25 m), Härnösand
14-15 Fritidscupen, (25 m), Ystad
15 USF-Cupen, (25 m), Uddevalla
20-21 Domus Sim-96, S, J, U, (25 m) Visby
21 Kaffedoppet, (25 m), Mölndal
21-22 Delfinsimmet, U, (25 m), Linköping
21-22 Wadköpingsdoppet, J, U, (25 m), Örebro
21-22 Tjust Cup, (25 m), Västervik
21-22 Strömbadsspelen, S, J, U, (25 m), Gävle
22 Falksprint, sprintdistanser, (50 m), Falkenberg
22 Fast Water Meet, S, J, U, (25 m), Södertälje
22 Älvsby Sim Cup, S, J, U, (25 m), Älvsbyn
28 Arne Borgs Minne, 10-manna, (25 m), Stockholm, (SKK)
28 Väsby Knatte Cup, (25 m), Upplands Väsby
28 Sjörövarsimmet, (25 m), Göteborg, (S 02)
28 Vasadoppet, S, J, U, (25 m), Hedemora
28-29 Linnédoppet, S, J, U, (25 m), Älmhult
28-29 Sundsvall Sprint, S, J, U, (25 m), Sundsvall
29 Kanal Cup, (25 m), Töreboda
29 Dalarnas Sim, S, J, U, (25 m), Falun
Konstsim
14 USM-kval 5, reg 6, U, Herrljunga
15 USM-kval 4, reg 2+5, U, Mora
28 USM-kval 4, reg 3+4, U, Järfälla
Vattenpolo
14 Simmarnas Polo Cup
Masters
21-22 Austrian Open Masters, (50 m), Wien, AUT
28-29 Swiss Open Master Champ, Liebefeld, SUI
Utbildning
Datakurs i tävlingsadministration, Gnesta
6-8 Babysim, babysiminstruktör, komprimerad kurs
21-22 Vattenpolo, domarkurs steg 2
27-29 Utbildningsledarkonferens
28-29 Vattenpolo, pololedarkonferens
28-29 Motion, motionsledarkonferens

OKTOBER

Simning
5-6 Sun Cup, (25 m), Solna
5-6 Distanscupen, (25 m), Södertörn
5-6 Trollsimmet, (25 m), Trollhättan
5-6 Ludvika Water Games, (25 m), Ludvika
6 Hagfors doppet, S, J, U, (25 m), Hagfors
6 Upp till 13, (25 m), Göteborg, (G-Sim)
6 Arena Sum Meet, (25 m), Stenungssund
6 Vägga Sim Cup, U, (25 m), Karlshamn
6 Sagaväg simmet, S, J, U, (25 m), Åsele
12 10-manna, (25 m), Nässjö
12 Lions Cup, S, J, U, (25 m), Brunflo, (ÖSF)
12-13 Åkersbergs Sim, (25 m), Åkersberga
12-13 Botvid Sim, (25 m), Botkyrka-Rönninge
12-13 Sim a GoGo, S, J, U, Malmö, (MKK)
12-13 Nokia Cup, S, J, U, (25 m), Motala
13 Laholmssimmet, (25 m), Laholm
13 Lag o Sprint Sim, S, J, U, (25 m), Nässjö
13 E Center Cup, S, J, U, (25 m), Söderhamn
13 Kalix Internationella, S, J, U, (25 m), Kalix
13 NLT-Cupen, U, (25 m), Ludvika, (Gränges)
13 Enacupen, S, J, U, (25 m), Enköping
18 50-manna, Stockholm, (Neptun)
19 Team Sportia Medley Cup, (25 m), Skene
19 Höstdoppet, S, J, U, (25 m), Lindesberg
19 Saltstänket Sprint, (25 m), Uddevalla, (USF)
19 Kalmar Cup, S, J, U, (25 m), Kalmar
19-20 Grand Prix 1996/97, deltävl 1, (25 m), Eskilstuna, (TSK)
19-20 Svenska Ungdomssimspelen, J, U, (25 m), Borlänge
19-20 Vågspelet, S, J, U, (25 m), Skellefteå
20 Chiquita Cup, Täby
20 Tivox Xup, (25 m), Tidaholm
25-27 Fantomen Cup, (50 m), Stockholm, (SPIF)
26 Lilla SIK-leken, U, (25 m), Holmsund
27 Örnasimmet, S, J, U, (25 m), Hyltebruk
27 Lilla Kinnekulledoppet, (25 m), Götene
Simhopp
5-6 RM 5 m, SM 1 m
25-27 Denmark Diving Open, S, age group B, Ringsted, DEN
Konstsim
5-6 Ludvika Water Games, J, Ludvika
5-6 RM figurer, S, J, Ludvika
6 USM-kval 5, reg 2+5, U, Ludvika
6 USM-kval 5, reg 7+8, U, Växjö
6 Smålandsserien, Ö, Växjö
13 USM-kval 5, reg 3+4, U, Visby (reserv Neptun)
19-20 Scottish National Open, SCO
Vattenpolo
18-20 NM klubblag, DEN
Masters
5-6 International Masters Meet, (50 m), Jönköping
29-30 Master Championships, (50 m), Sheffield, GBR
Utbildning
5-6 Konstsim, Domaruppdatering, Ludvika
5-6 Vattenpolo, domarkurs steg 3
7-10 Simning elit, Steg 3 kurs del 1, Stockholm
18-20 Babysim, kurslärarutbildning
26-27 Vattenpolo, tränarkurs steg 1

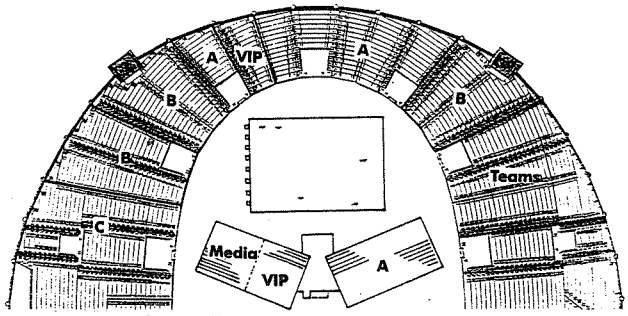
Utgivning -96
Nr 8 v 34 11 v 47
9 v 37 12 v 51
10 v 42

Manusstopp
För nr 9
är 5/8
för nr 10 är 9/9

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

RING NU!
Dags att beställa annonsutrymme för träningslägerextra -97!!
031-22 56 20

Välkomna
till Sim-VM och Göteborg den17-20 april 1997



Scandinavium, Sim-VM 1997

Vi hälsar simmare, tränare, ledare och andra välkomna till Göteborg och de tredje världsmästerskapen i simning på kort bana. Tävlingarna avgörs i en av Nordens största inomhusarenor, Scandinavium.
Vi kan utlova en alldeles speciell upplevelse för alla er som på ett eller annat sätt, väljer att delta i de fyra dagarnas VM-fest. För intresserade presenterar vi här olika övernattningsmöjligheter. Från hotellrum till boende i egen stuga. Lunch- och middagsbuffé kommer att stå framdukad på VM-restaurangen bara 50 meter från Scandinavium.
Biljetter till tävlingarna bokar ni lättast med hjälp av anmälan som finns på på denna sida.

Vi kan lova att vi kommer att göra allt för att detta det tredje kortbane-VM i simning ska motsvara era förväntningar på ett tävlingsarrangemang av högsta klass.
Gör som så många andra. Boka din resa till Göteborg och Sim-VM i april 1997, men gör det nu...

Hotel Europa	
Enkelrum	990 kr
Dubbelrum	650 kr
Trebäddsrum	550 kr
Fyrbäddsrum	450 kr

Hotel Spar	
Enkelrum	660 kr
Dubbelrum	510 kr

Viking	
Vandrarhem	
Dubbelhytt exkl. lunch och middag	370 kr
Dubbelhytt inkl. lunch och middag	460 kr

Kviberg	
Vandrarhem.	
Per bädd exkl. lunch och middag	190 kr
Per bädd inkl. lunch och middag	280 kr

Kärralund	
Förläggning i stuga med kök, dusch och WC.	
Priser exklusive frukost, luch och middag.	
5-bäddsstuga	340kr
4-bäddsstuga	340kr
4-bäddsstuga utan dusch och WC	290kr

Alla priser är inklusive moms och gäller vid bokning genom Organisationskommittén för Sim-VM.
Alla priser är per person och inkluderar frukostbuffé på hotellet samt lunch och middagsbuffé i VM-restaurangen.
Andra alternativ kan tillkomma. VM-kansliet har den senaste informationen.

Anmälan till 3:e kortbane-VM i simning, 17-20 april 1997, Göteborg

Jag/vi önskar boka ☐ Biljetter enligt nedan ☐ Hotell/logi enligt nedan ☐ Jag/vi vill att ni kontaktar mig

Namn _____ Ev. förening _____

Adress _____ Postadress _____

Telefon _____ Telefax _____

Hotel/logi enligt följande önskemål:

_____

_____

_____

Datum: _____ Signatur: _____

Kupongen postas eller faxas till:
Sim-VM 1997, Valhallagatan 3, 412 51 GÖTEBORG, Tel 031-18 25 57, Fax 031-778 10 54

	Försök dag 1-4 1 2 3 4	**Invigning, final** 1	**Finaler dag 2-4** 2 3 4	**Seriebiljetter***	**Företag/VIP****
Kategori A 70:-/st	☐ ☐ ☐ ☐	250:-/st ☐	200:-/st ☐ ☐ ☐	800:-/st ☐	1600:-/st ☐
Kategori B 45:-/st	☐ ☐ ☐ ☐	150:-/st ☐	100:-/st ☐ ☐ ☐	400:-/st ☐	
Kategori C 30:-/st	☐ ☐ ☐ ☐	50:-/st ☐	50:-/st ☐ ☐ ☐	200:-/st ☐	

Förköpsavgift 15 kr/beställning tillkommer.
*inkluderar samtliga försök, invigning och finaler. **inkluderar samtliga försök, invigning och finaler samt speciella VIP-arrangemang.

Organisationskommittén förbehåller sig rätten att justera uppgifter lämnade i denna information utan föregående meddelande.

http://www.World-of-SPEEDO.com

the LINE OF LEAST RESISTANCE

aquablade

Speedo har lyckats utveckla en snabbare simdräkt genom ett nykonstruerat material med extremt lågt motstånd och perfekta skärningar. Denna högteknologiska dräkt har i mätningar visat sig vara upp till 8% snabbare än närmaste konkurrent.



Aquablades ribbade yta ökar hastigheten på vattenflödet och håller dräkten nära kroppen längre. Resultatet blir en perfekt skärning genom vattnet med ökade möjligheter till nya rekord.

När oberoende tester har utförts på Institutet för Hydrodynamik vid Ruhr Universitetet, har det visat sig att Aquablade förbättrar glidegenskaperna vid start och vändning med 19%. Världsrekordet är hotat.

SPEEDO®
BORN IN THE WATER

Marknadsförs av SEGER UNITED AB Tel. 0321-702 00