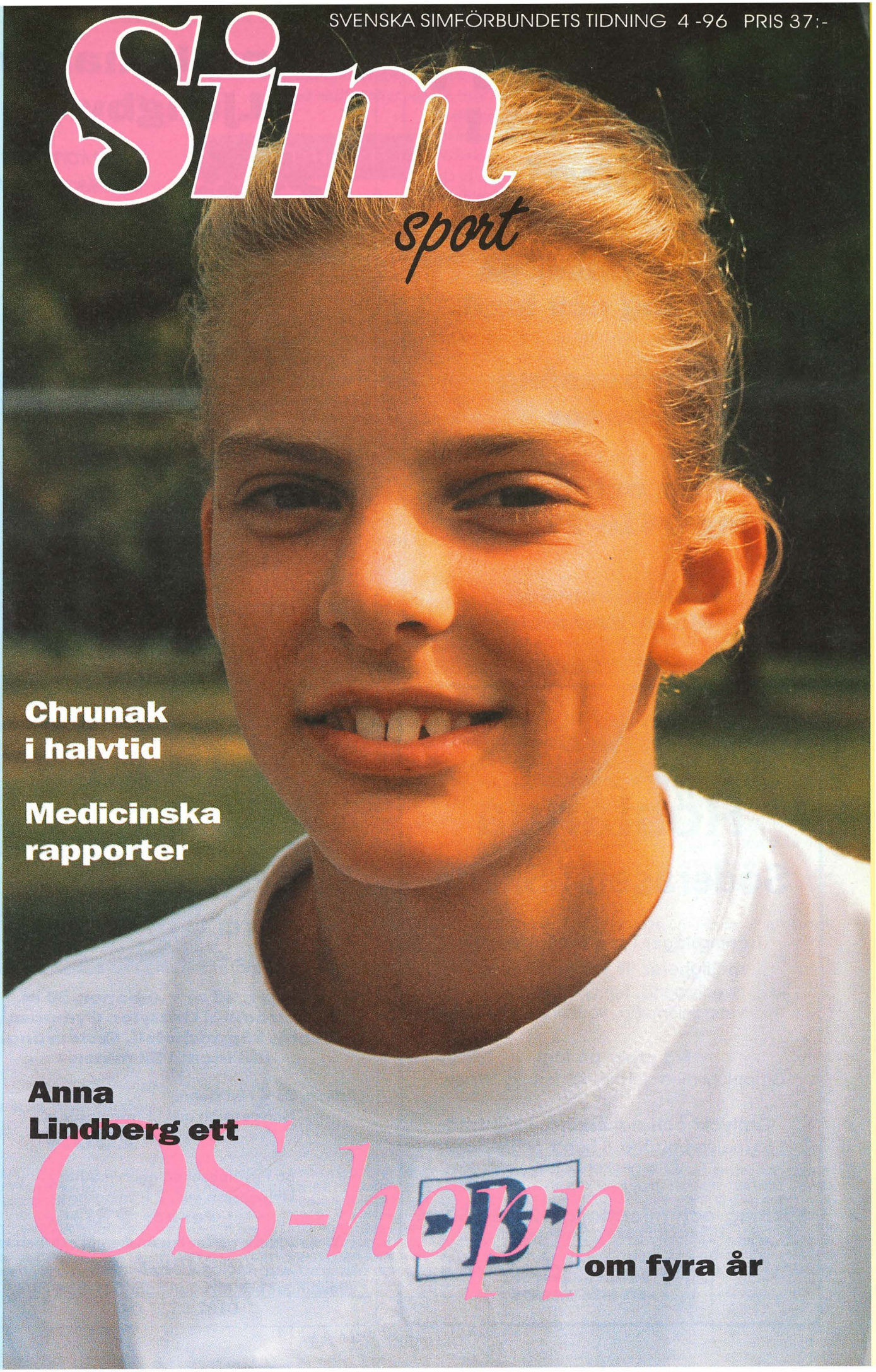
SVENSKA SIMFÖRBUNDETS TIDNING 4 -96 PRIS 37:-

Sim sport



Chrunak i halvtid

Medicinska rapporter

Anna Lindberg ett OS-hopp om fyra år

Simläger?
Orebadet i Sjöbo!

Billiga priser på bassäng och logi!

50m bassäng
7 banor

För info och bokning ring 0416-272 02

Fritidsnämnden
Sjöbo Kommun

Sunnerbohallen Ljungby

KULTUR & FRITID
LJUNGBY KOMMUN

En komplett anläggning för alla idrotter både för elit och motion.

Träningsläger

Sporthallar, bollplaner, ishall, bowling
Simhall, 50-m utebad, gym
Camping, stugor, hotell, inom gångavstånd
God mat, bra priser!!
Centralt beläget i Ljungby
Vi offererar paketpris

Intresserad?

Skriv till:
Kultur/Fritid, Sunnerbohallen, 341 83 Ljungby
eller ring 0372-892 41, fax 0372-817 40.



Röstånga

Söderåsen i Skåne

Träningsläger i bra miljö med rika möjligheter till kringaktiviteter
- fiske, äventyrsland, tennis, bollplan, djurparker, veteranjärnväg, vandringsleder...

Bra priser på logi.
Grupplogi med självhushåll från 25 kr/pers.

Omtyckt och naturskönt friluftsbad
50 meters bassäng, 8 banor och separat vattenrutschbana.

Bokning och information 0418-550 30
Kultur- och utbildningsförvaltningnen

SVALÖVS KOMMUN
-ETT STRÅ VASSARE

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

Välkommen..

...till ännu en Simsport. Flera har hört av sig och undrat varför inte Simsport miljödeklarerats som flera andra tidningar. Självklart är det så att även Simsport görs på miljövänligt papper, med miljövänlig färg och trycktyper som bryts ner när så behövs. Dessutom satsar redaktionen hårt på återanvändning. Därför kan vi garantera att absolut varje siffra och bokstav i detta nummer har använts förut. Tagna ur hela alfabetet. Från a till ö och från noll till nio. Precis som tidigare.

Något annat som skall återanvändas är Stockholm. Som OS-stad år 2004. Om åtta år. Självutnämnda OS-generaler och amiraler utmålar visioner och de tveksamma utpekas som bakåtsträvare. Självklart skall specialförbund som Simförbundet ställa upp på tanken och gör säkert så men för mig finns egentligen bara en anledning för Stockholm att söka OS. Ett nytt Eriksdalsbad. Envisa rykten gör gällande att det som finns idag redan lockar besökare från Arkeologiska muséet. Att Stockholms simklubbar kan lyckas så bra och att stans hoppare lyckats med sitt campingliv i tält tyder mer på envisa idrottsledare och aktiva än på framsynta politiker och tjänstemän. Och nu har samma politiker och tjänstemän tänkt sig att sy ihop ett OS. Klart att grabben skall ha ett OS men först ett anständigt simstadion.

Då, om åtta år, finns säkert Anna Lindberg med. I vinter har hon gjort fantastiska prestationer och också belönats därefter då Svenska Dagbladet utsåg henne till sin ungdomsstipendiat i början av mars. Grattis Anna och tänk på att det är du själv som ställer kraven. Bry dig inte om oss andra. Ännu. FINAs världscup i simhopp har inletts och redovisas i Simsport.

Där finns också de fasta krönikörerna som Malin Nilsson, Glen Christiansen och Hans Chrunak. Simningen förbundskapten har nu passerat halvtid och du hittar en intervju med honom i halvtidspausen i denna Simsport. Några intressanta medicinska kongresser om bland annat doping och näringstillskott, hölls under hösten och nu när de flesta fakta sammanställts så hittar du sammanfattningarna i, just det, Simsport.

Det finns ett mycket närmare OS än det om åtta år. Fyra nya OS-stjärnor presenteras och redaktionen hoppas Sveriges Olympiska Kommitté tar till sig Simsports förslag. För samtidigt som det börjar viskas om att några i vår omvärld ställer förväntningarna väl högt och ansvariga helst vill lägga sig lite lägre så är jag själv övertygad om att när det väl gäller, så vet de som är där för att dyka i, vad det hela handlar om. Utan utbildning i varken simning eller simhopp, men väl simkunnig, vill jag påstå att de är som gamla cirkushästar. Lugnt och stilla tar de sig fram genom livet men när doften av sågspån når näsborrarna börjar adrenalinet pumpa och de klarar av nya stordåd. Utan konstlade medel.

Följ dem på vägen fram till Atlanta. Denna Simsport är en bra början. Välkommen.

Lars-Åke Lindqvist
redaktör

INNEHÅLL

SID 4	ledare
5-7	annas genombrott
8-9	simnyheter
10-11	os-stjärnor
12-15	utdelning i atlanta
16	mån. överraskning
17	med malin..
19-22	resultat
24-26	chrunak i halvtid
28	simsport i europa
30-32	medicin
33	chrunaks krönika
35-36	officiellt

Omslaget: Anna Lindberg,
Foto: Arne Forsell, Bildbyrån.

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

"Vägen till framgång är alltid under omläggning"



Svensk simidrott har haft många framgångar under årens lopp och skördat medaljer vid många internationella mästerskap. Bakgrunden har byggts av ett folkidrottens Sverige med simhallar i de flesta kommuner och med mängder av ideellt arbetande människor i klubbarna runt om i landet som tillsammans med anställda tränare och ledare har utvecklat simidrotterna.

Men tiderna förändras och konkurrensen om både barnens och de vuxnas tid har blivit allt hårdare. Det är inte ens självklart längre att skolorna tillhandahåller möjligheten att lära sig simma, även om det står så i läroplanen.

Många nya och häftigare sporter har funnit sin väg till landet och de stora pengarna tjänar idrottsutövarna i andra idrotter än simidrott. Föräldrarna har allt mindre tid att ställa upp för sina barn och deras idrottsutövande. Rollen som ideellt arbetande klubbmedlem håller på att bli allt mer sällsynt. I detta läge finns all anledning för simidrottsvännerna att fundera över de kommande åren och vart simidrotten är på väg.

Simförbundet har sänt ut ett underlag till alla distrikt och 20-bästaföreningarna, som ska ge underlag för att arbeta fram flerårsplanen 1997-2000. Den nya planen ska ligga klar till årsmötet-97 och bl a kommer en dialog som tar fasta på de svar som kommit in att ske i samband med årsmötet-96. Om vi ska få en givande och verklighetsförankrad dialog kring simidrottens utveckling är det viktigt att så många som möjligt av distrikten och föreningarna engagerar sig i arbetet och inte ser detta som "ännu en pappersprodukt". Missa inte chansen att ge ert bidrag till en givande dialog kring svensk simidrotts utveckling under de kommande åren. Vi har alla ett gemensamt ansvar för att göra det bästa möjliga för våra aktiva och ge dem en så god utvecklingsmöjlighet som möjligt. Oavsett vilken av simidrotterna de väljer. Det gäller inte bara på central nivå utan även i den enskilda klubben.

Vad har du och din klubb/distrikt/kommitté gjort för att föra svensk simidrott framåt och göra den konkurrenskraftig i morgondagens samhälle? Någonting som också andra kan dra nytta av?

Dela i så fall med dig! En klok person sa en gång till mig att det är bättre att försöka göra någonting positivt än att sitta och klaga på andra personer när de försöker göra det. Gräl och avundsjuka är knappast en positiv utvecklingsgrund men konstruktiva diskussioner och agerande för det gemensamma bästa är det. Låt oss försöka finna en väg som gör svensk simidrott till en fortsatt framgångsrik idrott och låt oss göra det i en positiv anda.

Inger Lindholm
ledamot Svenska Simförbundets styrelse

FINA DIVING GRAND PRIX

Annas genombrott bland seniorerna

Hopparnas världscup inleddes i början av januari med två tävlingar på andra sidan jordklotet, Southern Cross i Wellington, Nya Zealand och i Sydney, Australien. Från svensk sida deltog Anna Lindberg, Jimmy Sjödin och Joakim Andersson. Alla tre var i final. Bäst lyckades Anna Lindberg. Framgångarna fortsatte sedan vid de två tävlingarna i Europa, i Jönköping, Swedish Cup och Rostock, med deltagande från de bästa i världen.



WELLINGTON

Vid den första deltävlingen i FINA Grand Prix deltog hoppare från åtta nationer. Det var fler än tidigare.

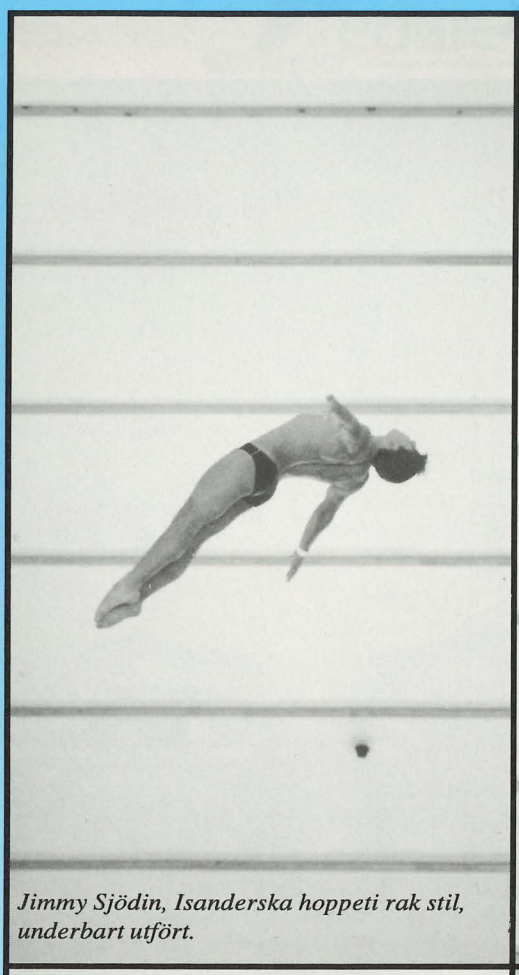
Tävlingarna på 3 m och 10 m kallas Swedish Flag och innebär en lite speciell känsla för de svenska deltagarna. Alla lyckades bra även om variationerna mellan bra och mindre bra fanns där. Några nya kinesiska herrar fanns på plats men de lyckades bara vinna 1 m. Rysslands Dmitry Sautin visade redan årets första vecka vem som är bäst. Han vann både 3 m och 10 m.

Joakim blev fyra på 1 m och sexa på 3 m. Där snuvades han på tredjeplatsen på grund av oklar information från arrangörerna som justerade reglerna under tävlingens gång.

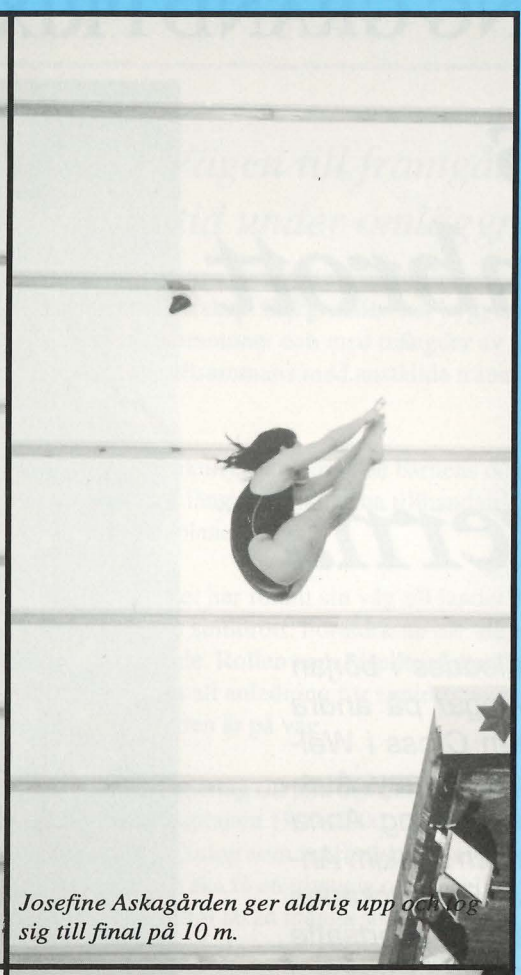
Fastän Joakim verkade lite tung i sin hoppning var hans hopp harmoniska och han själ vi bra balans.

Jimmy hoppade bra och provade tre och en halv tyska från 10 m. Det var godkänt liksom hela premiären även om där fanns en del små missar.

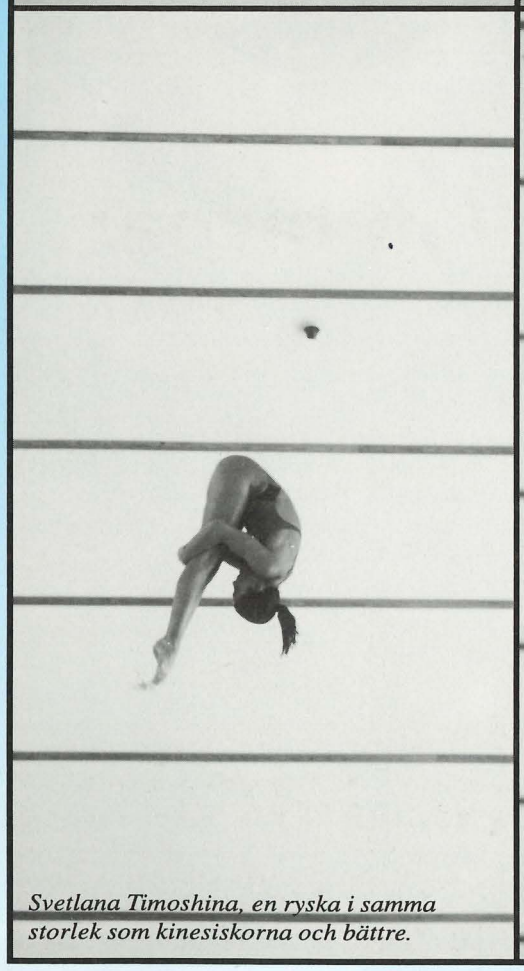
Anna Lindberg blev trea på 1 m och femma på 3 m med nya personbästa på båda, 245,55 och 445,93.



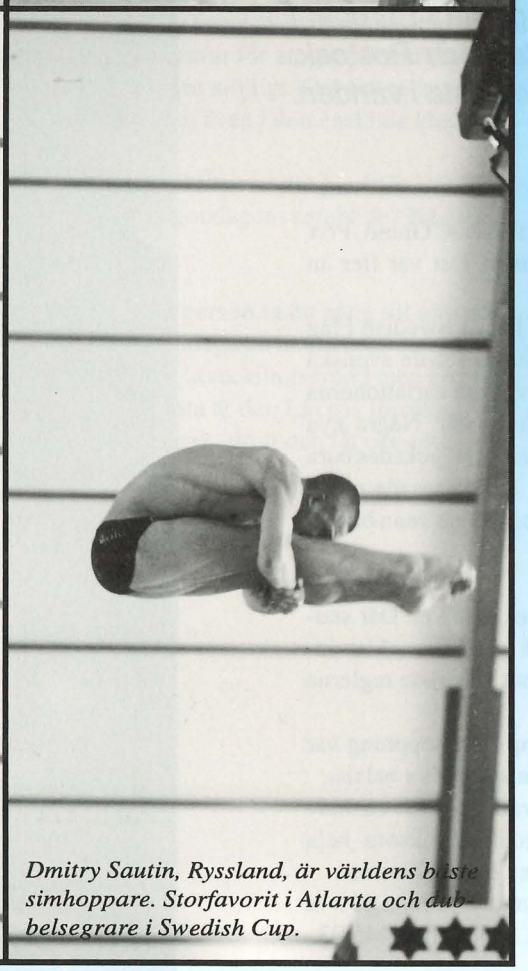
Jimmy Sjödin, Isanderska hoppeti rak stil, underbart utfört.



Josefine Askagården ger aldrig upp och tog sig till final på 10 m.



Svetlana Timoshina, en ryska i samma storlek som kinesiskorna och bättre.



Dmitry Sautin, Ryssland, är världens bäste simhoppare. Storfavorit i Atlanta och dubbelsegrare i Swedish Cup.

Foto: Thomas Jeppsson.

SYDNEY

Till tävlingen i Australien fanns även Tyskland och Kazakstan med. Dessutom en stor trupp från Australien.
Joakim missade en del nedslag. Fler på 3 m än på 1 m. Den stora andelen styrka i träningen gjorde att tyngden från Wellington fanns kvar. I Sydney slutade han fyra på 1 m och sjua på 3 m. Sautin fortsatte att imponera med seger på 3 m och 10 m.
Jimmy hoppade bra på 10 m men var ovän med svikten på 3 m.
Anna fortsatte att hoppa bra. Utöver nyttig erfarenhet blev hon trea på 1 m bakom två kinesiskor och femma på 3 m med nytt personligt rekord, 484.26 poäng.

JÖNKÖPING

I Jönköping fanns hoppare från tio nationer. Med nytt deltagarrekord av antalet hoppare. De representerade OS-, VM-, EM-medaljer och dess motsvarighet på andra kontinenter från de senaste årens mästerskap. Dessutom ett svenskt landslag med Josefine Askagården, Anna Lindberg, Maria Lund, John Johansson och Jimmy Sjödin. Josefine, Anna och Jimmy tog sig till final i den hårda konkurrensen.
I Jönköping hoppades de båda OS-grenar-na 3 m och 10 m. Dmitry Sautin var ännu en gång överlägsen, nu med ännu högre poäng än på södra halvklotet. På 10 m var det nästan tio poäng ner till tvåan, landsmannen Timoshinin. Plasken vid Sautins nedslag ser ut som om de går inåt-neråt i vattnet när han träffar ytan. Ett lätt väsande är allt som hörs.
Jimmy Sjödin tog sig till final på både 3 m och 10 m och slutade sexa i båda.
Samma placeringar blev det för både Josefine och Anna på 10 m respektive 3 m. Det verkade som om de båda kände för stora krav på sig inför hemmapubliken.

På damsidan var det också ryskt i toppen. Yulia Pakhalina och Irina Lashko på 3 m och Svetlana Timoshinin på 10 m.

ROSTOCK

I Rostock, Tysklands största hoppcentra, hade antalet deltagande nationer ökat till 19. Sju miljoner D-mark har badet reparerats för och all gammal östtysk tristess var som bortblåst. Konkurrensen var stenhård i Rostock. Många skulle kvala till OS.

En underlig regel i Grand Prix är att deltagande nation själv får bestämma hur många hoppare som får gå vidare till final. Detta fick i Rostock konsekvensen att en stor hoppnation som Tyskland ville ha fyra egna hoppare till final. Så blev det i finalen på 1 m där fyra tyskor och två kinesiskor var med.

I OS-grenen 3 m blev det fler nationer i finalen, Tyskland, Kina, Kanada, Ryssland och Sverige. Anna Lindberg startade försöksomgången med att helt respektlöst gå in på sjätte plats och nytt personbästa. I semifinalen fortsatte hon att höja sitt personbästa och överraskande blev här OS-tvåan från Barcelona, Irina Lashko, utslagen.

Finalen blev en med dramatisk tillställning än vad man hade kunna tro innan. Det var mycket jämnt och inte förrän i sista hoppet blev det klart var medaljerna skulle hamna. Anna hoppade för säkerhets skull på personbästa en gång till och blev tvåa efter Vera Ilyina, Ryssland, som inte platsade i finalen i Jönköping.

Maria Lund varvade bra med mindre bra hopp och Josefina Askagården gjorde fem mycket bra hopp på 10 m. Men ett kraftigt överslag på två och en halv bakåt, grusade hennes förhoppningar om deltagande i semifinalen.

John Johansson hoppade på personbästa på 10 m men räckte trots det inte till i den stenhårda konkurrensen. Jimmy Sjödin missade tre och en halv volt framåt i pik. Han hade ont i en tricepsmuskel och kunde inte träna så mycket som han brukar.

10-meterstävlingen blev en förkrossande seger för Dmitry Sautin. Han slog en otroligt bra hoppande Xiao Hailiang från Kina med 57 poäng. Undrar hur kinesen kände sig efter den utskåpningen?

Det är bara att applådera Sautin. Han hade tior i fyra av sina sex finalhopp. I sista hoppet, tre och en halv bakåtskruv hade alla domare tio.

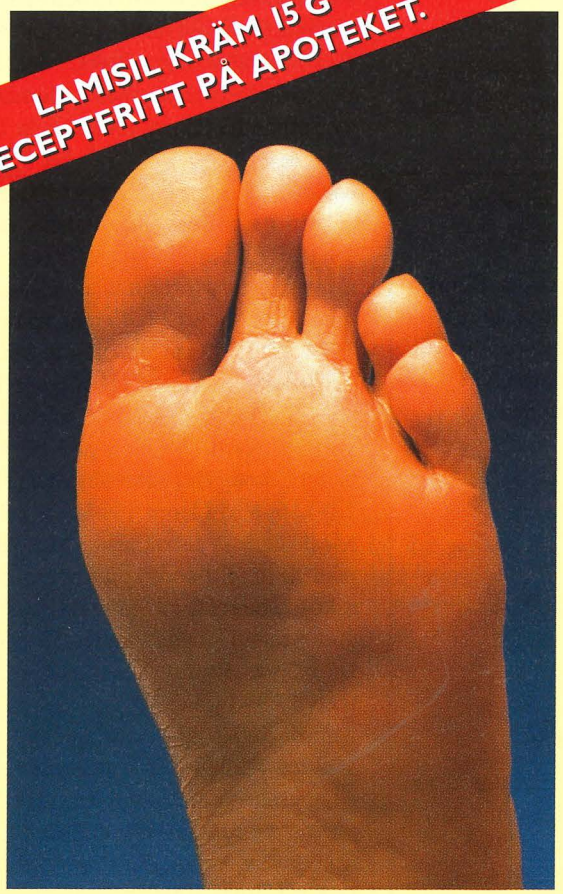
Som det ser ut nu är det svårt att tro att någon skall kunna rubba honom i Atlanta. Men; förra året var han också mycket bra hela säsongen utan att vinna EM på 10 m. Vi vet i början av augusti.

Närmast fortsätter FINA Diving Grand Prix med CAN-AM-MEX i maj på den amerikanska kontinenten.

Grand Prixsammanställning:
Ulrika Knape Lindberg,
Jan-Erik Nilsson,
Lars-Åke Lindqvist

LAS OTC 96/1

LAMISIL KRÄM 15 G
– RECEPTFRITT PÅ APOTEKET.



Svamp mellan tårna?

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



SANDOZ
Box 1150, 183 11 Täby.

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

PIGG PÅ EN BREVVÄN?

Skriv till Stephanie!



"To whom it may concern:
My name is Stephanie Renee Dulaney. I am 16 years of age, a sophomore at Sacred Heart Academy and reside at 1340 Fourth Avenue #39 in Huntington, West Virgina which is located in the eastern United States.
The reason why I am writing is to request Your assistance in my search for several males associated with the swimming sport, 14-18 years of age preferably, who would like to begin a pen-pal correspondence, relationship and friendship with someone from the United States.
They must have some knowledge of the english language and be able to correspond in english.

Would You please post my photograph up somewhere so that others will see, along with my name and address so they may write.
I will try to answer all replies received. A photo must be sent with their first response, if at all possible. I would like very much to begin writing to at least 3-5 males from Your country as close to my age as possible.
Please see what You can do to assist me in my search.

Thank You
Stephanie

Also, does Your country have any swimming magazines or publications as we have in the USA? If so, would You please send med an address of where to write to inquire about subscribing."

Så grabbar. Nu har redaktionen skickat över Simsport, världens största simtidning (på svenska), till Stephanie. Nu får ni göra resten. Vi på redaktionen har inte åldern inne om man säger så.

Skriv till:
Stephanie Renee Dulaney
1340 Fourth Avenue #39
Huntington, West Virginia
257 01 USA

KINESER UPPRÖRDA

Nu kräver Kina att Samantha Riley skall stängas av för doping.
- Alla måste behandlas lika. Riley har brutit mot reglerna, sa Wei Jizhong, generalsekreterare i den Kinesiska Olympiska kommittén.
Riley lämnade ett positivt prov i samband med VM i Rio. Hon hade tagit en huvudvärkstablett som fanns med på FINAs lista över förbjudna preparat. FINA friade Samantha Riley sedan hennes tränare, Scott Volkers, bar ansvaret. Att Kina reagerar över domen är inte så konstigt med tanke på hur många simmare från Kina som åkt fast.

TACK!

Ett stort tack till Svenska Simförbundet för den generösa gåvan till vår Guldfond. Den kommer väl till pass när vi efter sommarens OS skall utse den första stipendiaten.
Tack, tack.

Gunnar Larsson och
Lars-Eric Paulsson
Guldfonden

SPIF TILLBAKA

Stockholmspolisens IF flyttade och vände tillbaka igen. De finns därför fortfarande på adress: SPIF, Simsektionen, 106 75 Stockholm, meddelar Mats Lennertsson.

GRATTIS!

Spårvägen Sim som den 8 mars firade sina 50 år med stor middag och jubileumsfest i Sundbyberg.

TIDER FÖR MÄSTERSKAP

Mästerskapen avlöser varandra i en ständig sinande ström. Den som vill åka till VM i Perth och tävla på lång bana skall skriva in 8-18 januari 1998 i sin kalender.
VM kan komma att avslutas med en deltävling i Världscupen i Perth.
Övriga deltävlingar i Världscupen 1998 simmas i perioden 10-29 mars.

VÄRLDS-REKORD

Belgaren Fredric de Burghgraeve simmade på världsrekord i februari då han vann 100 m bröst på 59.02. Det är en förbättring med fem hundradelar av Phil Rogers gamla rekord.
Sydafrikas Penelope Heyns simmade på världsrekord vid de sydafrikanska mästerskapen, (50 m) i Durban i början av mars. På 100 m bröst blev nya rekordet 1.07.46. Det är en förbättring med 23 hundradelar av Samantha Rileys rekord från 1994.

Men det är inte Sydafrikas första världsrekord i simning. Ann Fairlie var först med 1.07.4 i juli 1966 på 100 m rygg. På samma distans fortsatte sedan Karen Muir med 1.06.7 och 1.06.4 i januari och april 1968. Sedan kom det några från DDR och hade rekorden på 100 m rygg fram till Aten i augusti 1991 då Krisztina Egerszegi, Ungern, simmade på 1.00.31. Idag är det Cihong He, Kina, som har rekordet, 1.00.16, VM i Rom 1994.
Mest kände sydafrikan var Jonty Skinner på 100 m fritt som simmade på världsrekord i augusti 1976, 49.44. Han var då andre man i världen under 50 sekunder. (Först var Jimmy Montgomery, USA, med 49.99 i juli 1976)
Men då Sydafrika inte erkändes av övriga världen räknades inte rekorden. Sydafrikanerna var ändå snabbast. Då. Idag är världsrekordet på 100 m fritt 48.21 och innehas av Alexander Popov, Ryssland, sedan 18 juni 1994.
Allt enligt simningens vandrande uppslagsverk Berth Johansson.

Anns och Glens fond - Sök stipendiet nu

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

De båda har fortfarande svenska rekord och intresset för svensk simning är stort. Efter flera lyckosamma år i Japan, där de arbetat med simning på de flesta nivåer, gett ut böcker och haft TV-program, arbetar Glen nu i Hamburg som simtränare vid Olympiastützpunkt. Glen är också duktig masterssimmare med flera världsrekord. Han medarbetar även i Simsport och är uttagen som OS-tränare för svenska simlandslaget.
Ann arbetar efter utbildning i Stockholm på en praktik i Hamburg med människors skadade leder och muskler. Hon har även hjälpt till i landslaget.

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

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

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

EM-PROGRAMMET

Den 13-15 december är det tänkt att historiens första kortbane-EM skall simmas i tyska Rostock. Varje nation får delta med två simmare per gren och ett lagkappslag per lagkappsgren. Bara A-finalen simmas på kortbane-EM. Anmälningstiderna får vara högst ett halvt år gamla.

Så här ser programmet ut:

13 december

1.	400 m	fritt, herrar
2.	50 m	fjäril, damer
3.	200 m	fjäril, herrar
4.	100 m	bröst, damer
5.	50 m	bröst, herrar
6.	100 m	fritt, damer
7.	100 m	fritt, herrar
8.	400 m	medley, damer
9.	100 m	medley, herrar
10	200 m	rygg, damer
11	50 m	rygg, herrar
12	4x50 m	fritt, damer
13	800 m	fritt, damer

14 december

14	400 m	fritt, damer
15	50 m	fjäril, herrar
16	200 m	fjäril, damer
17	100 m	bröst, herrar
18	200 m	bröst, damer
19	200 m	fritt, herrar
20	50 m	fritt, damer
21	200 m	medley, herrar
22	100 m	medley, damer
23	200 m	rygg, herrar
24	100 m	rygg, damer
	800 m	fritt, damer F
25	4x50 m	fritt, herrar
26	1500 m	fritt, herrar

15 december

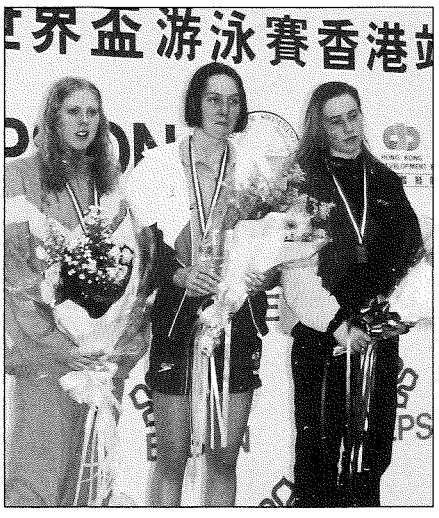
27	200 m	fjäril, damer
28	100 m	fjäril, herrar
29	50 m	bröst, damer
30	200 m	bröst, herrar
31	200 m	fritt, damer
32	50 m	fritt, herrar
33	200 m	medley, damer
34	400 m	medley, herrar
35	50 m	rygg, damer
36	100 m	rygg, herrar
	1500 m	fritt, herrar F
37	4x50 m	medley, damer
38	4x50 m	medley, herrar

LINDA TESTAR HEMLIGT

Europamästarinna på 50 m fritt, Linda Olofsson Södertälje SS, provar nya vägar inför sommarens OS. Det är hennes och landslagets baddräktsleverantör Speedo, som ligger bakom. Under vintern har Linda i hemlighet provat en ny baddräkt som skall ge viktiga hundradelar i bassängen i Atlanta. Baddräkten är av ett nytt material och sydd speciellt för Linda och de andra speedosimmarna.

- Den känns som ett steg framåt. Jag är beroende av varje hundradel i kampen om medaljer i sommar. Under så kort tid som 25 sekunder gäller det att allt stämmer. Det finns inga möjligheter att rätta till något under loppet. Den här dräkten är som gjord för mig och klart bättre än mina gamla. Så är det spännande att prova lite i hemlighet, berättar Linda Olofsson från testerna i tyska Gelsenkirchen.

FLASKPOST FRÅN HONG KONG

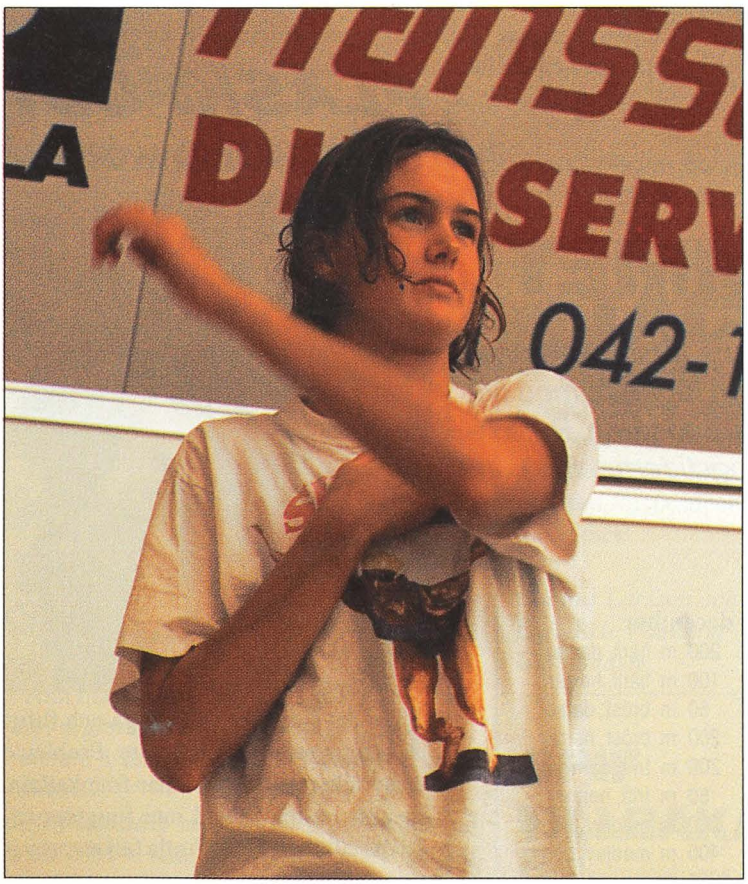


En del simmare är duktiga och flitiga fotografer när de är ute. Problemet är att rullen skall fyllas innan framkallning och att posten ibland inte fungerar tillfredsställande. Här är i alla fall ett prov på minnessamlandet från resorna runt världen. Anders Lyrbring har fångat Nelly Jörgensen på prispallen efter hennes silver på 50 m fritt i den första världscupen. I mitten Sara Hopkins, Storbritannien och t h Maren Flohr, Tyskland.



ELLENOR SVENSSON

Bor: Norrköping
Född: 3 /2 1971
Klubb: Norrköpings KK
Tränare: P-A Blomqvist
Simmar på OS: 100 m fritt, lagkapp
Personbästa: 56.71
Familj: Ensamstående
Äter helst: Fläsk med löksås, skaldjur
Lyssnar helst på: Crowded house
Intressen: Njuta av naturen och livet
Meriter: 9 SM-guld, EM-silver -93, -95, EM-finalist -93, -95 indiv., VM-guld -93 (25 m)



ÅSA SANDLUND

Bor: Linköping
Född: 11/5 1979
Klubb: Linköpings ASS
Tränare: Ove Callheim, Björn Pettersson
Simmar på OS: 400 m fritt, lagkapp
Personbästa: 4.23.9
Familj: Ja
Äter helst: Det varierar
Lyssnar helst på: Det mesta
Intressen: Simning och att vara med kompisar
Meriter: SM-guld 400 m och 800 m fritt (25 m), JSM-guld 400 m och 800 m fritt EM-debut -95

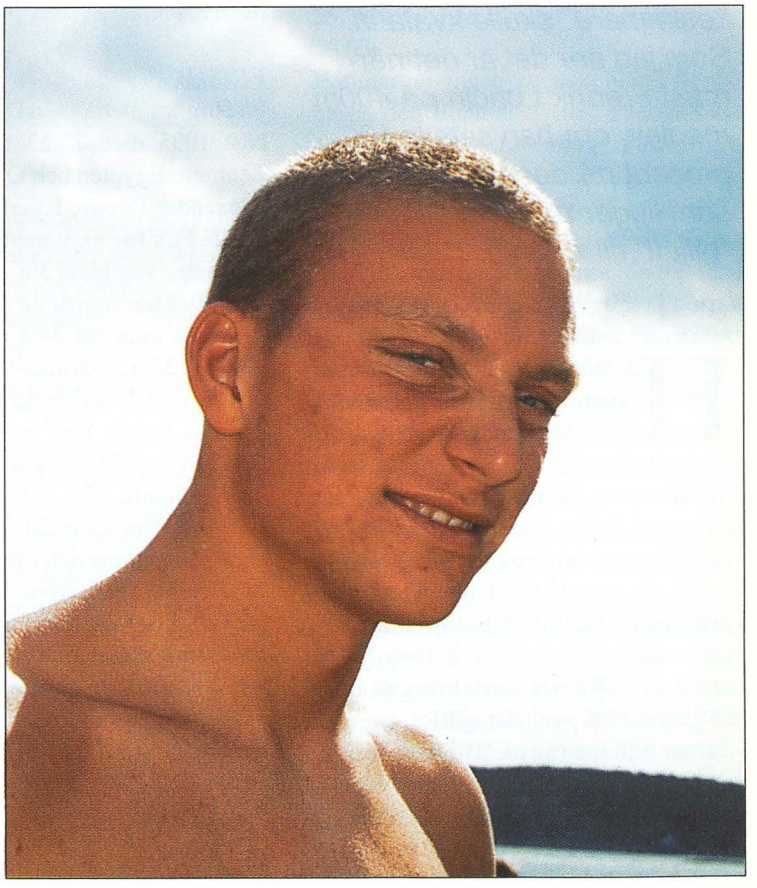
CHRISTER WALLIN

Bor: Hisings-Kärra, Göteborg
Född: 17/6 1969
Klubb: Mölndals ASS
Tränare: Henning Degerman
Simmar på OS: 200 m fritt, lagkapp
Personbästa: 1.49.09
Familj: Gift med Veronica
Äter helst: Pasta
Lyssnar helst på: Hårdrock, Guns ´n Roses
Intressen: Segling, bilar, fiske
Meriter: VM-guld 4x200 m fritt (25m, 50m), OS-silver 4x200 m fritt, EM-guld (25 m)



CHRISTOFFER ELIASSON

Bor: Göteborg och Hallsberg
Född: 3/12 1975
Klubb: Simavdelningen 1902, Göteborg
Tränare: Greg Connell, Bo Westergren
Simmar på OS: 400 m fritt, lagkapp
Personbästa: 3.55.90
Familj: Mamma i Göteborg
Äter helst: Kakor, glass
Lyssnar helst på: Olika TV-ljud
Intressen: Fiske
Meriter: EJM-guld -92 4x200 m fritt, VM-guld 4x200 m fritt -94



Vid OS i Barcelona-92 blev det på herrsidan 2 silver, 1 brons och 5 finalplatser!

Vad blir utdelningen i Atlanta?

Av Berth Johansson

Den svenska herrtruppen till OS i Atlanta kommer med största sannolikhet att innehålla enbart frisimmare. I dessa inkluderas Lars Frölander, som också får betecknas som fjärilsimmare, VM 2:a från Rom-94 som han är. För mig skulle det vara en mindre sensation men samtidigt mycket glädjande om någon "strokesimmare" skulle kvala in. Som jag ser det är det närmast Fredrik Lundin på 400m medley, om han satsar 100 procent på denna sträcka, som ligger närmast till för en "biljett" till Atlanta.

Hur står sig svensk herrsimning i förhållande till övriga världen? Om man tittar på 50-bästa listan för 1995, så ger den vid handen att sex av våra manliga simmare finns med på denna lista, samtliga *frisimmare* (Lars Frölander är också rankad i fjärilsim). Detta skall jämföras med att 13 svenska tjejer finns med på motsvarande lista. Sedan OS-året 1992 ser fördelningen ut på följande sätt vad det gäller svenska damer och herrar på 50-bästa listan:

År	Damer	Herrar
1992:	7	8
1993:	7	11
1994:	6	9
1995:	13	6

Till skillnad från herrarna är det mycket glädjande att se att våra damer finns med på rankinglistorna i **samtliga** simsätt! Efter OS i Atlanta försvinner Anders Holmertz och kanske någon mer av de s k etablerade. Vad händer då? Det kanske löser sig. Eller måste det till ett "Herr projekt" som damerna fick "genomlida" i början av 1980-talet? Hemska tanke! Nej och åter nej! Knyt näven killar och tränare runt om i landet. Talang och kunskap finns. Det såg vi bl a vid JSM i Göteborg. Som jag ser det så finns chansen redan till Atlanta att det ingår 2-3 s k "färskingar" i truppen. Kör hårt och bryt ovanstående trend.

FRISIM

På **50m** är amerikanen David Fox världs bäst 1995 med 22,23 följd av Tamer Zenhum, Egypten och OS/VM/EM 1:an Alexander Popov, Ryssland, båda med 22,25. Fox har varit med i toppen under några år, var bl.a. 3:a i världen 1993 (22,30). Men vem är nu denne Zenhum? Jo denne man var 34:a på VM-94 med 23,67 (132:a i världen-94). Snacka om utveckling! Zenhums tid 22,25 är noterad i mars i Kairo. Men är tiden är gjord i 50:a? Svaret får vi förhoppningsvis den 25/7 i Atlanta.

Här skall Popov normalt vinna. Han vann både i Barcelona och i Rom, VM-94, på 21,91 (ER) respektive 22,17. Men OS går i USA och har man i minnet det "lyft" som hemmasimmarna gjorde i Los Angeles -84, då kan mycket väl Fox eller någon annan amerikanare vinna. Kan Kortbane-VM 1:an från Rio, Francisco Sanchez (21,80), Venezuela vara en en man för pallen liksom någon av brassarna (Borges eller Scherer)? Kan kortbane-specialisten Mark Foster, Storbritannien, vara ett hot mot Popov? Ja, han besegrade Popov vid två tillfällen under vinterns World Cup, men nu är det lång bana som gäller! Vad krävs då för final? En titt i 1995-års ranking, baserad på två simmare per nation, visar att 8:e tid var 22,63. Här är *Fredrik Letzler* 16:e man med EM-tiden 22,91. ÖSA:s *Daniel Larsson* är också med bland de 50:e bästa med sina 23,19 (27:e plats).

I Barcelona-92 krävdes 22,72 för att vara bland de åtta. Letzler simmade final både på EM och Kortbane-VM under 1995. Om han hade tänkt sig att fortsätta den sviten så lär han behöva komma ner på tider helst under 22,6 och förbättra Lars-Ove Jansson svenska rekord (22,66) för att vara säker på en finalplats.

Om Popov är knapp favorit på 50m är han en given segrare på **100m**. Världsrekordhållaren från Ryssland är för fjärde året i rad rankad 1:a i världen. 49,10 är hans bästa tid 1995. Tvåa på förra årets ranking var 1992-års OS 2:a Gustavo Borges, Brasilien (49,31) följd av Fox (49,32), Olsen (49,39) och Hall (49,44) samtliga USA. Undrar vilka som vinner 4x100m? *Lars Frölander* är bäst av svenskarna med en 11:e plats med 50,16 (startsträckan på EM), *Anders Holmertz* 28:a med 50,68 och *Fredrik Letzler* är med sina 50,84, 32:a man.

På denna sträcka har Sverige haft minst en finalist sedan 1980. Vilka minns inte Pelle Holmertz och Per "Senan" Johansson i Moskva, tvåa (50,91) respektive trea (51,29). Sedan tog "Senan" åter ett brons i Los Angeles-84 med 50,36. I Söul 1988 var det åter dags för två svenskar i final på 100m frisim. Här slutade Per Johansson 7:a (50,31) och Tommy Werner 8:a (50,54). Tommy blev sedan 6:a i Barcelona-92 med 49,63.

Har vi någon svensk i final i Atlanta? Jag tippar att finaltiden kommer att ligga runt 49,7-49,9. Detta skall jämföras med 50,08 som var sista finaltid 1992. Nja, chansen finns men det blir tufft, Största chansen till final i dagsläget har Frölander, (satsar han på 100 m frisim?), som jag ser det.

Om allt stämmer för honom så kan Tommy Werners svenska rekord (49,60) vara ett minne blott!

Skall *Anders Holmertz* ta ett individuellt OS-guld i sitt sista stora mästerskap så skall det vara på paradsträckan **200m**. Efter två raka silver i Söul resp. Barcelona skulle det kännas "mumma" för Anders att gräva guld i USA. Vilka är då Holmertz argaste konkurrenter? Kasvio, Sievinen, Loader, Borges, amerikanarna eller någon australiensare som dyker upp som gubben i lådan, (typ Amstrong 1988)? Kasvio borde vara favorit. Men han "föll igenom", så att säga, vid EM i Wien (3:a). Han var 3:a i Barcelona, 1:a på EM-93 och 1:a på VM i Rom-94. Det är klart att Kasvio är ute efter ett OS-guld och revansch med tanke på Wien, men jag tror att USA-simmarna, mycket tack vare hemmabana blir de svåraste motståndarna för Holmertz.
Den som toppar -95 års ranking är USA:s Josh Davis med 1.48,41 följd av landsmannen Chad Carvin (1.48,43). Trea är Borges med tiden 1.48,49. Holmertz är 6:a på listan med silvertiden från Wien, 1.49,12. Sievinen, som vann sträckan på EM, är med sina 1.48,98 5:a, men simmar han 200m frisim på OS? Knappast, då 400m medley går dagen efter! Men om han gör det så blir han mycket farlig, med tanke på hans "speed" på slutet! För att nå finalen 1992 gällde 1.48,65 som 8:e tid. Detta skall ställas i relation till 1.49,17 som var 8:e tid på världsrankingen 1995. Standarden på herrarnas 200m frisim har under 1994 och 1995 varit låg, med undantag av Kasvios tid från 1994 1.47,32. Övriga "toppkillar" har funnits i intervallet 1.48,2-1.48,5.
I Barcelona vann Sadovyi på 1.46,70 följd av Holmertz (1.46,86) och Kasvio som trea med 1.47,63. Jag tippar att segrartiden i Atlanta blir omkring 1.47,0-1.47,2 och att vi får ta oss ur våra "OS-fåtöljer" för att inta "enskild ställning" och stämma in till tonerna av Du gamla Du Fria.

Kieren Perkins, Australien, satte ett fantastiskt världsrekord på **400m** med 3.43,80 när han vann VM i Rom-94. Under 1995 har han "laddat batterierna" som det heter, vilket hans 3.50,00 och en 3:e plats på världslistan visar. I Atlanta är det nog dags för ytterligare en "urladdning" för denne 22-årige australiensare. Snabbast i världen förra året var USA:s John Piersma med "medelmåttliga" 3.49,72 följd av landsmannen Carvin (3.49,78). Här hittar vi *Anders Holmertz* på en 8:e plats med 3.51,01 från bronsloppet i Wien. Europamästaren från EM, Steffen Zesner är 6:a (3.50,35), strax efter "kortbanespecialisterna" Kowalski, AUS (VM 1:a i Rio) och Loader, Nya Zealand, (världsrekordhållare på kort bana) med 3.50,01 resp. 3.50,11.
EM 1:an-93 och VM 2:an-94 Antti Kasvio avstod 400m vid EM i Wien efter sitt "misslyckande" på 200m dagarna före.



Hur högt vajar fanan i sommar

Han är dock 9:e man 1995 med sin tid från Canet i juni, 3.51,04. *Christoffer Eliasson* är 21:e man med sina 3.55,97 från SM i Landskrona.
Vid VM i Rom var ordningen i mål: Perkins-Kasvio-Loader-Kowalski, medan Holmertz slogs ut i försöken. Anders tog brons i Barcelona efter Sadovyi och Perkins. Blir det åter en bronsmedalj eller kanske någon annan valör? Jo, chansen finns. För på papperet ser det inte omöjligt ut, 3.48,0-3.48,5 kan mycket väl räcka till en medalj efter suveräne Perkins.

1500 blir en lätt match för Kieren Perkins som under flera år varit outstanding på sträckan. Hans bästa tid under 1995 (årets bästa) var 14.58,92, att jämföras med hans v-rek 14.41,66 från 1994. Vid OS-92 tog Australien både guld (Perkins) och silver (Housman). Vid VM i Rom var det åter dags för en "dubbel" för Australien genom Perkins och Kowalski. Denna Kowalski, som förresten vann kortbane-VM i Rio, kan nog säkert utöka sin medaljskörd med ett OS-silver.
Att ta sig till final på denna sträcka har de senaste mästerskapen inte varit speciellt svårt, eller vad sägs om 15.21,43 i Barcelona, 15.23,27 räckte till final vid VM i Rom-94. 8:s tid på världsrankingen-95 var 15.19,53. Dessa tider skall jämföras med Stefan Perssons, dubbel EM 4:a, vars svenska rekord är 15.17,99 från Strasbourg-EM 1987. *Jonas Lundström* har under de senaste åren varit vår bäste (29:a i världen-95 med 15.45,23) de senaste åren.
Det blir tufft för Jonas eller någon annan "distansare" att kvala in till Atlanta. Tider klart under 15.20 tippar jag behövs i samband med "OS-kvaltävlingarna" i Monaco/Canet för att få klartecken från SOK.

RYGGSIM

Världsrekordinnehavaren Jeff Rouse, USA har toppat världsrankingen på **100m ryggsim** alla år sedan 1991. Han vann VM i Perth-91. Både vid OS-92 och VM-94 var han tvåa. Senast i Rom vann spanjoren Martin Lopez-Zubero. Han tillsammans med Vladimir Selkov, Ryssland är väl de som närmast skall utmana Rouse i Atlanta. 8:e tid 1995 i världen var 55,78 och sista finaltid i Barcelona var 56,03.
Här har vi ingen svensk bland de 50 bästa, den tiden är 57,03. Sverige-bäst 1995 är *Daniel Lönnberg* med 57,58 (SM i Landskrona). Lönnberg simmade bra på kortbanesäsongen-95 med 54,87 som topp i samband med World Cup i Malmö och noterade fina 56,99 (2:a genom tiderna med denna tid!) i början av januari i Australien. Med ett perfekt lopp i Monaco/Canet skall han kunna förbättra Bengt Barons rekord (56,53) från guldloppet i OS-80 i Moskva och därmed "öppna dörren" möjligheten för ett svenskt medleylag i Atlanta. På **200m** kommer guldstriden att stå mellan Lopez-Zubero (v-rek, 1.56,57) och Selkov. Spanjoren vann i Barcelona för fyra år sedan medan Selkov var bäst i Rom på VM-94. Lopez-Zubero deltog inte i Wien förra året (där Selkov vann), men jag skulle tro att han i Atlanta tar sitt andra raka OS-guld på sträckan.
Selkov är världsetta-95 med 1.58,05. 8:e tid 2.00,22 att jämföras med 2.00.50 som räckte för final i OS-92. På denna sträcka (50:e tid 2.03,07) liksom på 100m är våra svenska ryggsimmare långt från en OS-plats, tyvärr! *Pär Gustafssons* SM-tid, 2.05,29 är sverigebäst 1995.

Fortsättning nästa sida

BRÖSTSIM

I bröstsim ser situationen likadan ut för svensk del som den gör i ryggsim. Ganska bra resultat under den gångna kortbanesäsongen. Först av *Willy Ahlström* på Inne-SM i Växjö men framförallt vid World Cup tävlingarna, som bl.a. resulterade i svenskt rekord på 200m med 2.12,85.

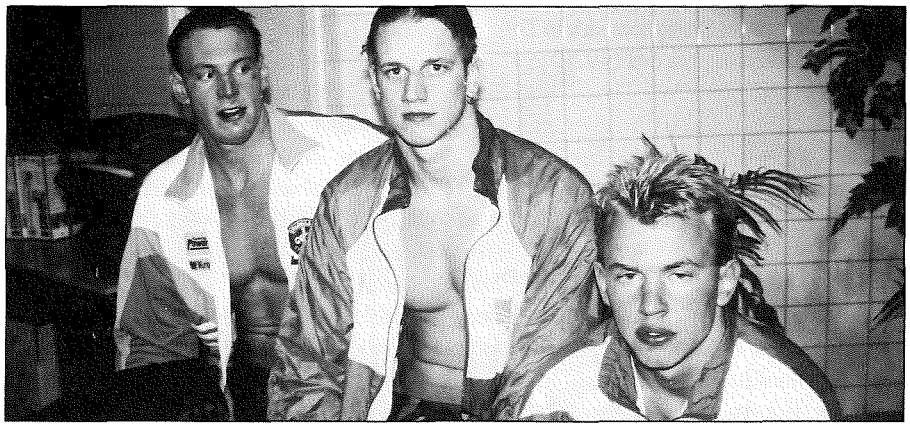
Under långbane-säsongen hände inte mycket varken på 100m eller 200m. Men sedan på hösten var det dags för *Patrik Isaksson* att "visa framfötterna". Tre lopp under 1.02 med 1.01,71 som topp i VM-finalen i Rio.

Chansen att få med en svensk bröstsimmare till Atlanta är att det blir ett medleylag. Detta förutsätter för det första att någon slår Jan Stenssons svenska rekord (1.03,79) och för det andra att det handlar om tider under 1.03.

Långbanesäsongen 1993 såg lovande ut för våra bröstsimmare, sex man mellan 1.04,2-1.04,9 på SM/EM. Detta blev 1994 till endast en under 1.05 som utmynnade i en segrartid på 1.05,69 vid SM-95 i Landskrona. Vad hände? Hur ser den internationella standarden ut inför OS? Jo, belgaren Fredrick de Burghgraeve toppar världsrankingen-95 med segrartiden från EM, 1.01,12. Han slog under tävlingar i februari i Belgien v-rek på kort bana med 59,02. Sedan följde v-rek innehavaren på lång bana, Karoly Guttler, Ungern, med 1.01,38 och Phil Rogers (f.d. v-rek man på kort bana, 59,07), 1.01,56. Dessa tre tillsammans med Ungerns Norbert Rozsa gör säkert upp om medaljerna på **100m.**

Om man har tänkt sig aspirera på' en finalplats så handlar det om tider runt 1.02 i försöken (1.02,25 var 8:e tid 1992). I Barcelona vann amerikanen Diebel sensationellt med 1.01,50, före Rozsa och Rogers. Har USA någon ny bröstsimmare att plocka fram på hemmaplan? Är det dags för Wunderlich (6:a med 1.01,80 1995)?

Ryssarna Andrei Korneev (EM 1:a) och Andrei Ivanov toppar 1995-års ranking på **200m** med 2.12,21 resp. 2.12,94, att jämföras med Mike Barrowmans rekord, 2.10,16. Jag tror inte att det blir några "ryssmällar" i Atlanta. Det handlar säkert om Guttler, Rozsa och Wunderlich. Varning utfärdas för Nick Gillingham, Storbritannien, europamästaren från Sheffield-93, som under förra året "låg lågt" som det heter. Han var tvåa redan i Söul-88 och trea sedan i Barcelona. Är det dags för en ädlare valör för Gillingham i Atlanta.



Tre herrar som skall försvara Sverige i sommar. Fr. v. Fredrik Letzler, Tobias Marklund och Anders Forsberg.

Vid OS-92 var man tvungen att prestera 2.14,68 för final. Norrmannen Borge Mörk var 8:a på rankingen i fjol med 2.14,29. Är han en finalman?

FJÄRILSIM

Innan EM-95 verkade kampen om OS-guldet på **100m** i Atlanta vara en helt öppen affär. Men vad skall man säga nu efter Denis Pankratovs uppvisning i Wien. Seger på helt sagolika 52,32. Han förbättrade Pablo Morales v-rek från 1986 med över en halv sekund.

Efter *Lars Frölanders* VM-silver (53,65) på distansen i Rom och hans uppvisning vid på 100 yards vid NCAA-mästerskapen i mars-95, inoffciellt "världsrekord" med 46,16, trodde de flesta att det var bara för Frölander att hämta guldmedaljen i Wien. Men någonting gick snett under våren och sommaren. Frölanders 53,89 på EM (7:a) är faktiskt hans näst bästa tid någonsin på sträckan! Med denna tid är Lars 11:a i världen-95 (räknat på två simmare/nation), 8:e tid 1995 var 53,59 (Henderson, USA).

Sedan var det hög klass just på denna sträcka i Wien, sex man mellan 53,37 och 53,89 efter den omöjlige Pankratov, som för övrigt noterades för två världsrekord på kort bana under World Cup i Paris med 51,94 på 100m och 1.52,34 på den dubbla distansen.

Men kommer Frölander ned på 53,0 så kan det "lukta" medalj. En titt i världsrankingen 1995 visar att Scott Miller, Australien är 2:a med 53,07 och USA:s Jason Lancaster på tredje plats med 53,15. I Barcelona-92 vann Morales på 53,32, följd av polacken Szukala (53,35) och Nesty, SUR med 53,41.

Sedan tog Szukala guldet i Rom på 53,51 före Frölander. Där var Pankratov 3:a med 53,68.

Jag tippar att segrartiden i Atlanta kommer att ligga mellan 52,5-52,7 och att sista finaltiden blir ca. 53,6-53,8. Att jämföras med 54,26 som räckte i Barcelona.

På **200m** satte Pankratov världsrekord redan på "försäsongen" med 1.55,22 noterat i Canet i juni. Han putsade amerikanen Melvin Stewarts rekord från VM i Perth-91 med 47 hudradelar. Stewart var världstrea 1995 med 1.58,24, strax efter Miller (1.57,86).

Här har vi säkert medaljörerna i Atlanta. Men i vilken ordning? Jag tippar att Stewart tar guldet mycket tack vare "hemmaplan". Han vann i Barcelona med 1.56,26, där för övrigt Pankratov var 6:a (1.58,98). En titt på världsrankingen ger vid handen att 8:e tid -95 var 1.59,12 och 16:e 2.00,27 och jag kan konstatera att nå-gon svensk representant i grenen får vi inte.

Vad skall tilltänkta finalister prestera i försöken för att vara bland de åtta? I Barcelona var sista finaltid 1.59,96. Det handlar, tror jag, om liknande tider även i Atlanta.

MEDLEY

Vem skall kunna hota Sievinen på **200m?** Ingen enligt min mening!

Världsrekordhållaren (1.58,16) från Finland toppade bästalistan-95 klart med 1.58,61 (segrartiden från EM). Vilka tar silver och brons? Ungraren Czene, Dolan, USA, Myden, Kanada eller australiensaren Dunn? Dessa simmare intog placeringarna 2-5 på världslistan 1995. Eller är "gamle" Keller, Tyskland en man för "pallen"? Tamas Darnyi, Ungern, vann 1992 (2.00,76). Det ryktades under 1995 att han skulle göra comeback i år. Vad hände?

I Barcelona var USA:s Burgess 2:a med 2.00,97 med Czene som 3:a (2.01,00) och Sievinen 4:a (2.01,28). Inte heller här någon svensk simmare i grenen. Ingen håller internationell klass, tyvärr. Bäste

svensk 1995 var Holmertz med 2.07,83, att jämföras med 2.03,81 som var 16:e tid på förra årets ranking.

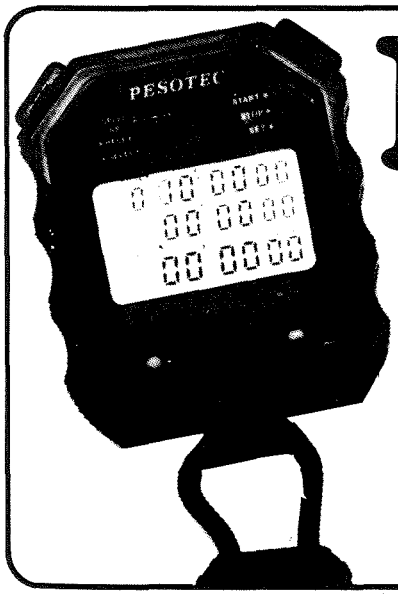
400m är en mera öppen gren. Här finns två simmare som står i särklass, Sievinen och Dolan, som för övrigt har v-rekordet med 4.12,30 från VM-94. I Rom var ordningen, Dolan, Sievinen, Namesnik, USA, Myden, Kanada och Malinski, Polen. Dessa fem simmare toppade också rankingen 1995 med Sievinen i topp med 4.14,75 före Dolan (4.14,77). 8:e tid 1995 var 4.18,82, Sacchi, Italien och 4.23,25 var 16:e tid.
Här kan vi ha med en svensk på startpallen i Atlanta. Nämligen *Fredrik Lundin* som har ett pers på 4.23,74 från 1993. "Ludde" visade under WC-tävlingarna i Malmö att han har kapacitet. Hans tid 4.14,62 skall vara klart under Jan Bidrmans rekord (4.22,96) på lång bana. Som jag nämnde ovan. Med en hundraprocentig satsning på 400 medley fram till Monaco/Canet kan Fredrik stå som svensk rekordhållare efter "Mare Nostrum". Med en bra placering helst på båda platserna kanske SOK "bokar" en flygbiljett till Atlanta. Kör hårt "Ludde"!

LAGKAPPERNA

Det kommer att bli mycket svårt att få med ett svenskt lag på **4x100m medley**, eftersom det saknas placeringar på EM och VM. Först och främst måste Daniel Lönnberg komma ned på tider mot 56,0 på rygg. Med Frölander på 53,5 och en frisimmare på 50,0, behövs en bröstsimmare *under* 1.03,0 (på "gå start"). Finns han? Inte för närvarande. Men svaret får vi i Monaco och Canet. USA har vunnit alla OS sedan 1960 då distansen infördes, dock med undantag av 1980 i Moskva där USA ej deltog. Så guldet hamnar säkert hos arrangörslandet USA även denna gång. De toppade rankingen 1995 med 3.37,04 (v-rek 3.36,93), följd av Ryssland med europarekordet (3.38,11) från EM i Wien. Dock en liten varning för ryssarna som har Pankratov och Popov på de två sista sträckorna!
I Barcelona var sista finaltid 3.43,88 jämfört med 8:e tiden 1995 som var 3.42,94.
4x100m frisim lär också med största sannolikhet bli en viktoria för USA, som under 1995 simmade på världsrekord med tiden 3.15,11. Kampen om silvret och bronset blir stenhård. Här står det hela mellan Ryssland, Brasilien, Tyskland och Australien. Brassarna vann Kortbane-VM både 1993 och 1995, var 3:a I Rom-VM och 6:a i Barcelona. Var står de på lång bana iår? Deras v-rek i kort 3.12,11 bör motsvara 3.16-3.17 i 50m bassäng. Ryssarna tog silver både 1992 och 1994 och borde ta samma valör i Atlanta för de har Popov på sista sträckan som kan göra 47,5 på "flygande". Det har ingen annan nation. Men om man tittar på världsrankingen 1995 så ser det "tunt" ut bakom Popov för ryssarna. Sverige då? Ja, som det ser ut för närvarande så är vi långt ifrån en medaljplats. Tyvärr så har svenska sprinters inte utvecklats de senaste åren. Inga "nya" har slagit sig in. Tomrummet efter Tommy Werner är stort. Mycket stort!
Jag tippar att en placering mellan 4-6 är realistisk i dagsläget, men med en Fredrik Letzler i "OS-försök-92 form" (han hade då 49,16 på 2:a sträckan) kan det bli medalj! På denna sträcka, 4x100m frisim, som infördes på programmet 1984 har vi tagit en OS-medalj, ett brons från just 1984 i Los Angeles. Vad det gäller VM-facit så har det blivit två brons (-78 och -82) för svensk del. Här följer lite ind. tider från 1995 (150-bästa) på aktuella nationer med "medaljkänning":

USA:	AUS:
49,32	49,72
49,39	50,44
49,44	50,82
49,79	50,94
BRA:	HUN:
49,31	50,53
49,46	50,61
51,33	50,64
51,35	-
RUS:	FRA:
49,10	50,30
50,33	50,73
50,40	50,98
50,83	51,16
GER:	SWE:
49,67	50,16
50,23	Frölander
50,30	50,68
50,51	Holmertz
	50,84
	Letzler
	51,35
	Karlsson

Fortsättning på sid 26



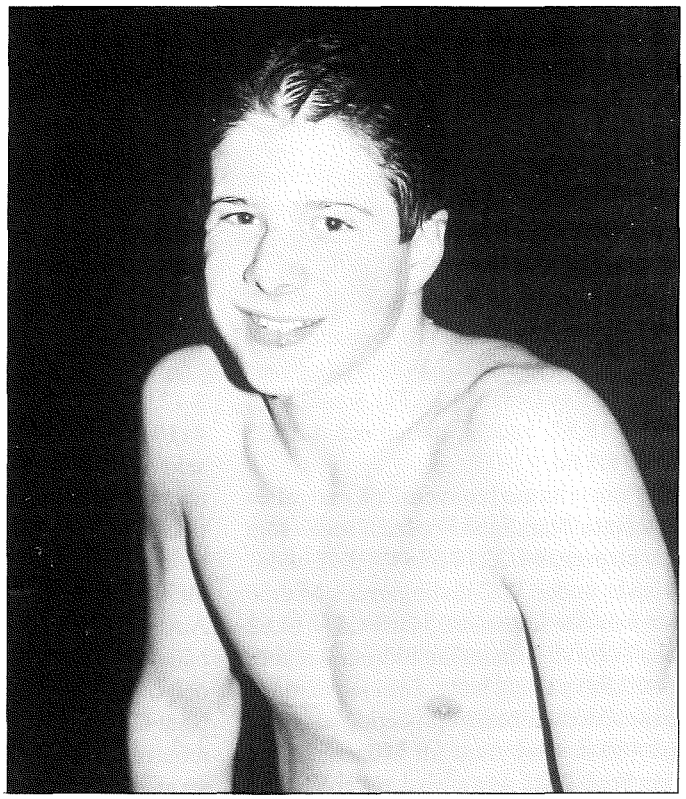
PESOTEC

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!

Månadens överraskning



Även om det varit tunt med mästerskap för ungdom och juniorer så är tävlingsverksamheten igång. Helg efter helg, Och massor av simmare kämpar vidare. Mot andra och mot sig själva. Det gäller att förbättra det personliga rekordet. En av alla dessa simmare som vi säkert kommer att få höra ännu mer av i framtiden, än vi redan hört, har utsetts till Månadens överraskning. Han, för det är en han i detta nummer, är

Mujo Mujanovic

från SK Ran i Malmö. Han avslutade förra året med att samla på sig sex SM-guld på Ungdoms-SM för de yngre, i Söderhamn.

Mujo är född 1983 och kombinerar sin talang med ytterst seriös träning. han tränar 6-7 pass i veckan och Mujo missar mycket ogärna ett träningspass. I takt med framgångarna har han behållit sin distans till simningen och är en mycket omtyckt kamrat i gruppen.

I Söderhamn vann han alla de sex distanser han ställde upp i; 100 m fritt, 400 m fritt, 100 m fjäril, 100 m bröst, 100 m rygg och 200 m medley. I samtliga lopp blev det personliga rekord.

Med Mujos härliga inställning till simningen och hans noggranna arbete för att förbättra tekniken är vi övertygade om att han kommer att gå en fin simmarkarriär till mötes. Utmaningarna och samtidigt möjligheterna är många de närmaste åren.

Grattis Mujo Mujanovic till utmärkelsen Månadens överraskning. Som ett bevis på utmärkelse.. får du 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 uppskattningen? Kanske inte för vad hon eller han gjort under en speciell kalendermånad utan helt enkelt gjort sig förtjänt av att bli Månadens överraskning.

Skicka oss ett foto och berätta varför hon eller han skall bli Månadens överraskning.

Skicka ditt förslag till:

Simsport, Box 111, 440 45 Nödinge.

SOLAR SWIM SPORT

DIANA sport

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

FÖRENINGSSERVICE

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

”Är det färdigsnöat nu?”



...en, två, tre, en, två, tre, en, två, aj! Jäkla motionär! Håll dig på din egen bana! ..en, två, tre, fyra, fem, sex... kanske fläskpannkaka... när vi gräver guld i USA... eller köttbullar med potatismos, ...till alla flickor vi har försakat... Trehundrafemtio, hundrafemtio kvar. ...en, två, tre, fyra... trettionio, fyrtio, fyrtioett, fyrtiotvå, fyrtiotre, streamline, fläskpannkaka blir bra. ...till alla er som trott, på allting som vi gjort. Gud vilka fula badbrallor!

Många icke-simmare, de flesta faktiskt, jag har träffat har svårt att förstå nöjet med den fram-och-tillbaka-simning vi håller på med på träningen. ”Så fruktansvärt tråkigt!” Vad tänker vi egentligen på när vi ligger där i vår egen vattenvärld?

FODRADE BADBRALLOR

Ovan har jag försökt skriva ner exempel på tankar som ofta snurrar runt i skallen på mig under träningspassen. 3-taktsandningen som avbryts abrupt då en saftig bröstsimsspark från en motionär på banan intill träffar mitt, av träningsvärk, redan ömma lår. Eller en del av hjärnan som håller koll på antalet armtag per längd samtidigt som en annan del funderar ut vad jag skall äta till middag.
Den där sången jag hörde på radion precis innan jag skulle gå till badet spökar i tankarna under hela passet, om jag inte tvingar mig själv att byta till en annan. Samtidigt som middagsproblemet blir löst passerar jag en badare med breda röd/brun-rutiga, fodrade badbrallor. De fulaste jag sett.
Sedan kan jag sjunka in i tankar om saker som hänt mig den senaste tiden. Som t ex häromdagen då jag var ute och letade efter en eventuellt bortsprungen hund och en mycket pricksäker fågel ställde in siktet på min nästipp och brände av.
Med ena handen för ansiktet försökte jag dölja det som jag förgäves hoppades var en tung regndroppe, som fallit ner från skyn.

TÄNK PÅ FINGRET

Så stannar vi till för att höra nästa serie. På ett tvåtimmarspass hinner man fundera ganska mycket om man inte simmar något hårt förstås.
Då försöker jag fokusera alla mina tankar på mitt ena lillfinger. Det är totalt avslappnat och märker inte hur ont det gör i resten av kroppen. Ett litet knep som ni kan prova någon gång.
Hej förresten!
Tiden har gått fort sedan jag skrev sist och om tiden inte räcker till brukar det antingen bero på att man har roligt eller att man har för mycket att göra. För min del beror det på bådadera. Fast jag har nog mest haft roligt.
Efter avslutad världscuptävling i Gelsenkirchen hade jag träningsfritt en vecka. Då åkte jag till Åbo i Finland några dagar för att koppla av och ha skoj. I Åbo var det väldigt gott om snö och för första gången på sex år klev jag i ett par pjäxor och åkte utför.
Två timmars slalomåkning på sex år låter kanske inte så mycket men benen tyckte att det var nog. För att pigga upp oss själva efteråt tog vi hjälp av saunan där vi satt och pinade oss i vattenångan tills vi var tvungna att springa ut och rulla oss i snön.
Jag kände mig som en äkta finne.

ÅNGEST FÖR FARTEN

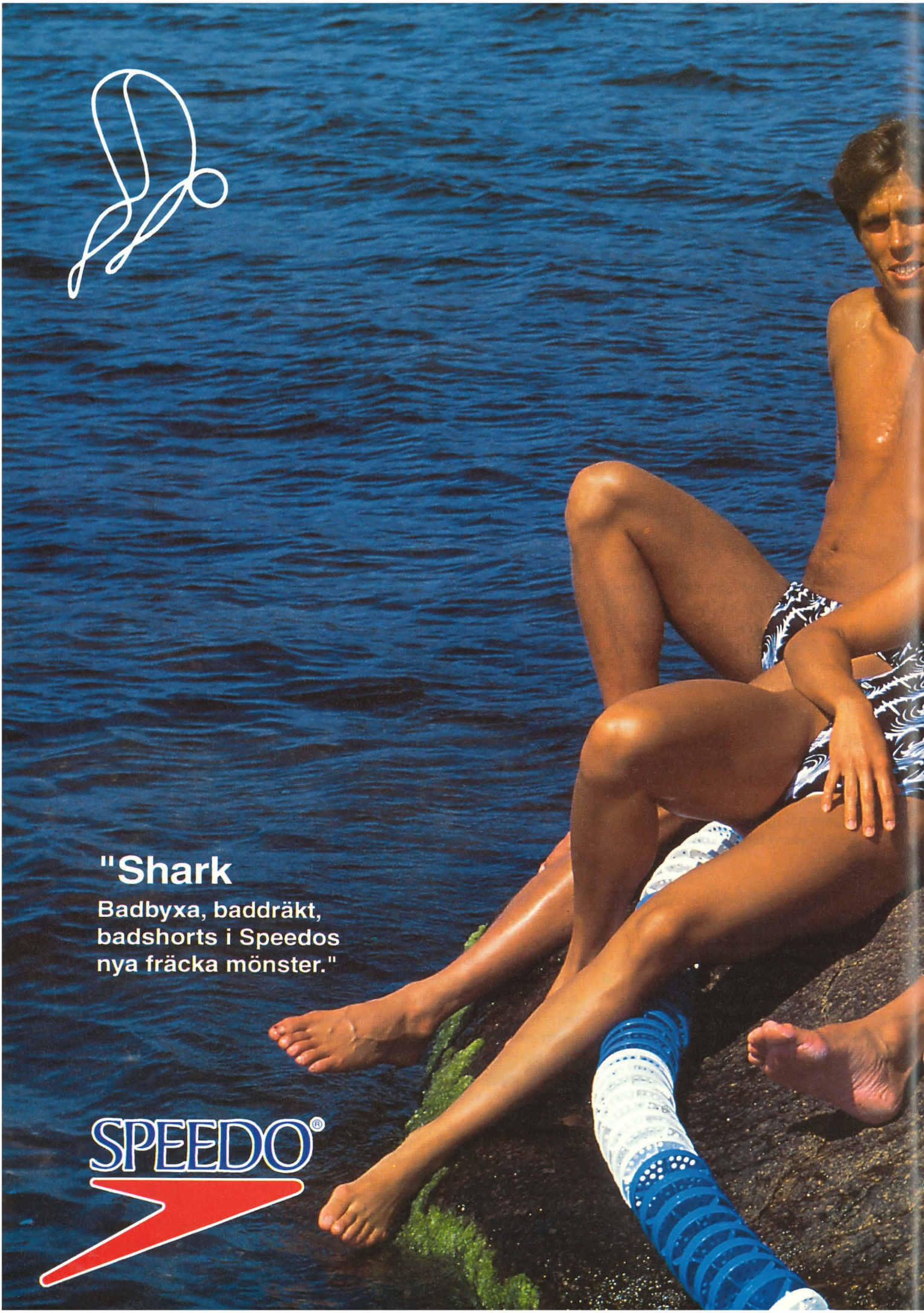
Efter denna korta men intensiva utlandsvistelse var min träningslediga vecka över och igångsättningen på denna säsong, som ju har OS som slutmål, påbörjades.
Första veckan var relativt lugn utan morgonträningar. Därefter har träningen ökat successivt och jag har börjat med styrketräning tre gånger i veckan samt landträning, medicinboll, stretch-cords, grodhopp mm, ett par gånger i veckan.
För ett tag sedan simmade vi 3000 meter på tid för att få reda på ungefärliga snittider som vi bör hålla på kommande serier. Det är givetvis roligt om det går bra på ett sådant här pass men efteråt, när man får reda på hur fort man måste simma i fortsättningen, kan det hända att man får ångestkänslor några minuter.
I stort sett har träningen fungerat väldigt bra den senaste tiden. Förutom en förkylning till följd av två rejäla, bakteriefyllda kallsupar, som hindrade mig från träning ett par dagar.
Min motivation är på topp. Både vad gäller simningen och i övrigt.

DAGS FÖR LÖV NU

Första helgen i mars bjöd på solsken och temperaturhöjning. Jag passade då på att gå en runda i Slottskogen intill där jag bor.
Tillsammans med massor av spralliga barn, hurtiga mammor och uttråkade pappor, njöt jag av livet. Jag tänkte att nu hade väl vädrets makter fattat att det var mars månad och att mars tillhör våren.
Därför blev jag väldigt besviken då jag några dagar senare tittade ut genom fönstret och upptäckte de stora, vita flingor som dalade ner från ovan.
Suck...
Men även om det är grått ute så skiner solen för tillfället i mitt inre. Därför går tiden fort. För fort.
Jag önskar er vår, värme och utsprucknа löv...
... och Glad Påsk!

Malin

PS. När Simsport griper in händer det saker. I förra numret skrev jag att jag gärna ville se Bruce Springsteens konsert. Tack ”Almis” i Sydsim, för att du läser Simsport och för att du fixade en biljett. Det var en bra konsert. Tack.


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

SIMHOPP

FINA WORLD CUP 3
Swedish Cup, Jönköping, 25-26 februari 1996

Damer
3 m
1. Yulia Pakhalina, RUS, 554.70
2. Irina Lashko, RUS, 538.75
3. Yang Lan, CHN, 487.05
4. Chen Lixia, CHN, 473.65
5. Melissa Moses, USA, 458.00
6. Anna Lindberg, SWE, 449.30

10 m
1. Svetlana Timoshinina, RUS, 482.00
2. Wang Rui, CHN, 472.40
3. Patty Armstrong, USA, 438.80
4. Wagn Xuan, CHN, 438.60
5. Evgenia Olshevskaya, RUS, 402.90
6. Josefine Askagården, SWE, 385.70

Herrar
3 m
1. Dmitry Sautin, RUS, 717.65
2. Yu Zhuocheng, CHN, 656.65
3. Gong Ming, CHN, 616.55
4. Tony Ali, GBR, 602.00
5. P J Bogart USA, 600.85
6. Jimmy Sjödin, SWE, 553.95

10 m
1. Dmitry Sautin, RUS, 690.70
2. Vladimir Timoshinin, RUS, 596.45
3. Wang Feng, CHN, 587.25
4. Xiao Hailiang, CHN, 574.10
5. Leon Taylor, GBR, 552.90
6. Jimmy Sjödin, SWE, 483.40

FINA WORLD CUP 4
Internat. Springertag, Rostock, GER,
1-3 mars 1996

Damer
1 m
1. Lixia Chen, CHN, 273.51
2. Lan Yang, CHN, 271.11
3. Dörte Lindner, GER, 270.54
4. Simona Koch, GER, 265.26
5. Claudia Bockner, GER, 259.77
6. Silke Krüger, GER, 248.52

3 m
1. Vera Ilyina, RUS, 305.40
2. Dörte Lindner, GER, 294.42
3. Anna Lindberg, SWE, 292.50
4. Simone Koch, GER, 288.75
5. Elena Zhupina, UKR, 287.37
6. Lixia Chen, CHN, 280.32

10 m
1. Rui Wang, CHN, 316.41
2. Svetlana Timoshinina, RUS, 307.74
3. Vyninka Arlow, AUS, 292.65
4. Annika Walter, GER, 286.17
5. Annett Gamm, GER, 277.47
6. Li Chen, CHN, 263.31

Herrar
1 m
1. Borris Lietzow, GER, 374.46
2. Mark Lenzi, USA, 372.75
3. Andreas Wels, GER, 369.21
4. Andrei Semenuk, BLR, 366.57
5. Stefan Ahrens, GER, 344.91
6. Brian Early, USA, 341.76

3 m
1. Dmitry Sautin, RUS, 461.91
2. Mark Lenzi, USA, 419.85
3. Stefan Ahrens, GER, 403.32
4. Ming Gong, CHN, 396.06
5. Andreas Wels, GER, 395.64
6. Tony Ali, GBR, 374.34

10 m
1. Dmitry Sautin, RUS, 560.82
2. Hailiang Xiao, CHN, 503.64
3. Michael Kühne, GER, 454.83
4. Feng Wang, CHN, 454.05
5. Richard Frece, AUT, 449.37
6. Validimir Timoshinin, RUS, 423.36

VATTENPOLO

Allsvenskan, herrar
Slutställning

Grupp A
SKK 10 10 0 0 185-65 20
SK Ran 10 7 0 3 122-78 14
SoIK Hellas 10 5 1 4 108-76 11
S 02 10 5 1 4 112-82 11
LASS 10 2 0 8 36-155 4
SK 70 10 0 0 10 38-145 0

Skytteligan
1. Roger Lundqvist, SK Ran, 46
2. Marjan Spernjak, SKK, 40
3. Razvan Nutu, S 02, 35
4. Dragan Stokuca, S 02, 33
5. Oliver Drodjevic, SKK, 32
6. Claes Jutner, Hellas, 30
7. Anders Blomqvist, SKK, 24
7. P-O Andersson, SK Ran, 24
9. Magnus Egerblom, Hellas, 22
10 Ken Hagrydh, S 02, 20
11 Kenneth Eriksson, SKK, 17
12 Per Johansson, SKK, 14
13 Johan Wallenberg, Hellas, 13
14 Bengt Smålander, S 02, 12
14 Sören Wallgren, SK 70, 12

Grupp B
SPIF 10 10 0 0 180-58 20
Västerås SS 10 8 0 2 149-66 16
Ronneby SS 10 4 0 6 85-115 8
Järfälla S 10 3 0 7 80-121 6
Falu SS 10 3 0 7 73-118 6
Karlstads SS 10 2 0 8 68-157 4

Skytteligan
1. Fredrik Weinö SPIF, 34
2. Rikard Roslan, Västerås SS, 31
3. Peter Harmat, Ronneby SS, 29
4. Per Andersson, Västerås SS, 28
5. Andreas Hartzell, SPIF, 27
5. Oskar Thiel, SPIF, 27
7. Otto Pukk, SPIF, 24
7. Daniel Witschard, Järfälla S, 24
9. Kristian Tammi, Karlstads SS, 23
10 Erik Axelsson, Karlstads SS, 21
10 Jonny Larsson, Västerås SS, 21
12 Hans Öberg, SPIF, 17
12 Henrik Sjöberg, SPIF, 17

SIMNING

Världscupen -96
Slutställning, prispengar

Herrar
Frisim, sprint
1. Christian Troeger, GER, 7.500
2. Christopher Fydler, AUS, 2.500
2. Alexander Popov, RUS, 2.500

Frisim, distans
1. Jörg Hoffmann, GER, 7.500
2. Chisong Deng, CHN, 3.500
3. Glen Houseman, AUS, 1.500

Ryggsim
1. Stev Theloke, GER, 7.500
2. Mariusz Siembida, POL, 3.500
3. Emanuele Merisi, ITA, 1.500

Bröstsim
1. Greg Schmid, USA, 7.500
2. Philip Rogers, AUS, 3.500
3. Chujin Ding, CHN, 1.500

Fjärilsim
1. Denis Silantiev, UKR, 7.500
2. Thomas Rupprath, GER, 3.500
3. Vesa Hanski, FIN, 1.500

Medley
1. Marcin Malinski, POL, 7.500
2. Jani Sievinen, FIN, 3.500
3. Petteri Lehtinen, FIN, 1.500

Damer
Frisim, sprint
1. Dita Zelviene, LTU, 7.500
2. Vibeke Johansen, NOR, 3.500
3. Jingyi Le, CHN, 1.500

Frisim, distans
1. Irene Dalby, NOR, 7.500
2. Ping Luo, CHN, 3.500
3. Chanying Zhang, CHN, 1.500

Ryggsim
1. Ajenka Kejcar, SLO, 7.500
2. Anna Simcic, NZL, 3.500
3. Yuanyuan Jia, CHN, 1.500

Bröstsim
1. Helen Denman, AUS, 7.500
2. Larisa Lacusta, ROM, 3.500
3. Terrie Miller, NOR, 1.500

Fjärilsim
1. Angela Kennedy, AUS, 7.500
2. Petria Thomas, AUS, 3.500
3. Maren Flohr, GER, 1.500

Medley
1. Elli Overton, AUS, 7.500
2. Nancy Sweetnam, CAN, 3.500
3. Anne Wilson, NZL, 1.500

Prispengar - världsrekord, 1.500
Denis Pankratov, RUS, 100 m fjäril, Paris, 51.94
Denis Pankratov, RUS, 200 m fjäril, Paris, 1.52.54
Jani Sievinen, FIN, 100 m medley, Malmö, 53.10
Xue Han, CHN, 50 m bröst, Hong Kong, 31.11
Xue Han, CHN, 50 m bröst, Beijing, 30.98

(Samtliga belopp i US Dollar)

SIMNING

Masters Meet, Västerås, Ängelholm, Umeå (25 m)
3 februari 1996

400 m fritt, herrar
Klass A
1. Lars Mattsson, Umeå SS, 4.36.40
2. Joacim Axelsson, Ängelholms SS, 4.40.47
Klass B
1. Ezio Rizzini, IFK Lidingö, 4.49.68
2. Fredrik Guldstrand, SK Ran, 5.28.72
3. Johan Lindberg, Norrköpings KK, 5.29.39
4. Arne Bjelke, Åkersbergs SS, 5.45.58
Klass C
1. Göran Andersson, IFK Lidingö, 4.31.22
2. Sten-Åke Gustavsson, Köpings SS, 4.33.16
3. Per Magnusson, LASS, 4.57.59
4. Håkan Linder, Norrköpings KK, 5.58.38
Klass D
1. Lars Ekdahl, Västerås SS, 5.01.54
2. Svein Nyhus, Larvik SK, 5.16.17
3. Björn Pettersson, Norrköpings KK, 6.55.05
Klass E
1. Kent Hamberg, Ängelholms SS, 4.55.75 SR
2. Lars Berglund, Västerås SS, 5.21.58
Klass H
1. Jan Höög, SoIK Hellas, 6.17.56
Klass I
1. Rolf Degerman, Piteå Sim, 7.36.70
Klass K
1. Nils Ferm, SoIK Hellas, 7.53.86
2. Hans Karlsson, Västerås SS, 8.04.41

400 m fritt, damer
Klass A
1. Marie Holmberg, Mälarhöjdens SS, 5.08.37
2. Delphine Auvray, Mälarhöjdens SS, 5.12.02
Klass B
1. Camilla Persson, Kristianstads Tri, 5.03.17 SR

SOLAR SWIM SPORT Wherever you are!

2. Barbro Eriksson, LASS, 5.46.31
Klass D
1. Ann-Kristine Ångström, Lycksele IF, 5.48.10
2. Margaretha Jönsson, Västerås SS, 6.25.35
Klass E
1. Margareta Rainer, SoIK Hellas, 5.26.62 SR
2. Kennie Olsson, Kristianstads Tri, 5.29.18

4x50 m medley, mix
Klass A
1. Västerås SS, 1.59.87 ER
2. Malmö KK, 2.03.27
3. Järfälla S, 2.09.31
4. Ängelholms SS, 2.20.57
Klass B
1. Västerås SS, 2.06.29
2. IFK Lidingö, 2.07.96
3. IFK Lidingö lag 2, 2.11.89
4. Umeå SS, 2.12.92
5. LASS, 2.13.23
6. Ängelholms SS, 2.30.06
7. Mälarhöjdens SS, 2.31.64
Klass C
1. Umeå SS, 2.43.21
2. Ängelholms SS, 2.20.55
Klass D
1. SoIK Hellas, 2.43.44
Klass E
1. SK Ran, 3.07.32

50 m fjäril, herrar
Klass A
1. Bill Strömberg, Malmö KK, 27.52
2. Magnus Leth, Umeå SS, 28.40
3. Kai Pietiläinen, Västerås SS, 29.62
4. Lars Malmqvist, Malmö KK, 30.48
5. Peter Nilsson, Malmö KK, 32.83
6. Nils bjersten, Karlshamns SK, 40.44
Klass B
1. Mikael Ekström, Västerås SS, 28.69
2. Ezio Rizzini, IFK Lidingö, 29.50
3. Peter Johansson, Skellefteå SK, 29.66
4. Jan-Anders Olsson, Malmö KK, 30.33
5. Jan Sigurdh, IFK Lidingö, 30.95
6. Björn Svensson, Karlshamns SK, 31.68
7. Stefan Grönlund, Norrköpings KK, 31.81
8. Johan Lindberg, Malmö KK, 31.98
Klass C
1. Gunnar Persson, Eslövs SS, 29.37
2. Sten-Åke gustafsson, Köpings SS, 29.75
3. Göran Andersson, IFK Lidingö, 29.90
4. Lars Densfeldt, Malmö KK, 30.93
5. Håkan Zadig, Ängelholms SS, 31.05
6. Roger Mårtensson, Malmö KK, 31.42
7. Erik Sjöström, IFK Lidingö, 31.79
8. Pierre Lundström, Umeå SS, 40.71
Klass D
1. Göran Kron, SoIK Hellas, 29.22
2. Ronny Oltner, IFK Lidingö, 29.66
3. Stefan Norman, KK Karpen, 34.24
Klass E
1. Rolf Tegeback, SoIK Hellas, 30.82
2. Jan-Åke Larsson, Norrköping KK, 31.78
3. Björn Lundh, LASS, 41.12
Klass F
1. Göran Larsson, SK Ran, 30.82
2. Olle Burebo, Åkersberga SS, 36.66
3. Urban Bengtsson, Umeå SS, 38.91
Klass G
1. Lennart Holmgren, Piteå Sim, 32.91
2. Peter Bergengren, Strömstads SF, 33.52
Klass H
1. Leif Gellberg, Ängelholms SS, 40.98
Klass K
1. Hans Karlsson, Västerås SS, 51.55

50 m fjäril, damer
Klass A
1. Carina Helgesson, Malmö KK, 32.25
2. Monica Granström, LASS, 34.20
Klass B
1. Agneta Eriksson, Västerås SS, 30.23 ER
2. Camilla Persson, Kristianstads Tri, 32.98
3. Susanna Rosén, Värnamo SS, 33.47
4. Anette Sverin Nilsson, Ängelholms SS, 34.69
5. Mari Andersson, IFK Lidingö, 36.69
6. Barbro Eriksson, LASS, 36.96
Klass C
1. Birgitta Lindqvist, Värnamo SS, 37.27
Klass D
1. Ritha Mälström, Sandviks IK, 37.29
2. Nina Simm, Umeå SS, 37.36
Klass E
1. Maud Bel Mekki, Järfälla S, 50.63
Klass F
Harriet De Giorgio, SoIK Hellas, 37.85 SR

50 m rygg, herrar
Klass A
1. Anders Johansson, Malmö KK, 28.01
Klass B
1. Magnus Persson, Malmö KK, 29.49 SR
2. Ezio Rizzini, IFK Lidingö, 32.51
3. Björn Nordfors, IFK Lidingö, 32.68
Klass C
1. Håkan Zadig, Ängelholm SS, 31.45
2. Gunnar Persson, Eslövs SS, 33.63
3. Roger Mårtensson, Malmö KK, 36.17
Klass D
1. Ronny Oltner, IFK Lidingö, 33.50
2. Svein Nyhus, Larvik SK, 34.49
Klass F
1. Göran Larsson, SK Ran, 43.90
Klass G
1. Peter Bergengren, Strömstads SF, 35.53
2. Eric Forslund, SoIK Hellas, 37.25
3. Tore Persson, SK Ran, 41.12
Klass H
1. Ove Andersson, LASS, 40.32
2. Denis Larsson, Märlarhöjdens SS, 57.25
Klass I
1. George Wittlock, SoIK Hellas, 45.59
2. Allan Andersson, SK Ran, 46.19
Klass K
1. Nils Ferm, SoIK Hellas, 47.21

50 m rygg, damer
Klass A
1. Carina Burman, Västerås SS, 32.75
2. Ingela Billqvist, Järfälla S, 33.66
3. Monica Timonen, IFK Lidingö, 39.47
Klass B
1. Anette Philipsson, LASS, 33.23
2. Susanna rosén, Värnamo SS, 34.00
3. Åsa Westesson, Ängelholms SS, 36.65
Klass C
1. Gunilla Rasmusson, Umeå SS, 37.57
2. Reija Reini, SoIK Hellas, 41.33
3. Annelie Johnsson, Ängelholms SS, 48.23
Klass D
1. Ann-Kristin Ångström, Lycksele IF, 36.64
2. Ritha Mälström, Sandviks IK, 41.27
Klass E
1. Kennie Olsson, Kristianstads Tri, 40.96
2. Margaretha Shephers, Norrköpings KK, 42.30
3. Maud Bel Mekki, Järfälla S, 47.22
Klass G
1. Nin Andersson, SK Ran, 45.61
Klass I
1. Marianne Grane, SoIK Hellas, 49.21

50 m bröst, herrar
Klass A
1. Magnus Leth, Umeå SS, 33.60
2. Erik Holmén, Västerås SS, 34.51
3. David Nyman, Järfälla S, 34.74
4. Thomas Bergström, Åkersbergs SS, 35.21
5. John Nissfolk, Västerås SS, 35.68
6. Henrik Holmberg, Mälarhöjdens SS, 36.89
7. Joacim Axelsson, Ängelholms SS, 38.29
8. Andreas Olovsson, Ängelholms SS, 39.50
Klass B
1. Jan-Anders Olsson, Malmö KK, 33.75
2. Igor Lishajko, IFK Lidingö, 34.65
3. Björn Nordfors, IFK Lidingö, 35.86
4. Pär Johansson, Järfälla S, 36.70
Klass C
1, Magnus Fältman, IFK Lidingö, 30.65 SR
2. Lars Densfeldt, Malmö KK, 34.34
3. Sven-Erik Olsson, Ängelholms SS, 41.46
4. Roger Mårtensson, Malmö KK, 41.76
Klass D
1. Ronny Oltner, IFK Lidingö, 32.22 SR
2. Bertil Vennberg, LASS, 37.01
3. Björn Pettersson, Norrköpings KK, 41.29
Klass E
1. Rolf Tegeback, SoIK Hellas, 35.99
2. Jan Forsström, LASS, 41.15
3. Björn Lundh, LASS, 42.81
Klass F
1. Matthias Kronér, SoIK Hellas, 35.86
2. Olle Burebo, Åkersberga SS, 38.94
3. Hans Kempe, Skellefteå SS, 39.41
4. Urban Bengtsson, Umeå SS, 44.11
Glass G
1. Eric Forslund, SoIK Hellas, 41.34
2. Jan-Ivar Persson, Malmö KK, 45.96
Klass H
1. Leif Gellberg, Ängelholms SS, 42.31
Klass I
Jonny Lysell, Malmö KK, 41.37

50 m bröst, damer
Klass A
1. Anna-Lena Nilsson, Malmö KK, 35.76 SR
2. Delphine Auvray, Mälarhöjdens SS, 41.54
Klass B
1. Ulrika Westlund, IFK Lidingö, 38.83
2. Lotta Hamfelt, SK Ran, 40.67
Klass C
1. Monica Ylönen, Västerås SS, 40.99
2. Birgitta Lindqvist, Värnamo SS, 44.86
Klass F
1. Kerstin Ekstrand, Ängelholms SS, 46.52
Klass G
1. Inger Brantmark, Höganäs SS, 51.74
Klass H
1. Gun Larsson, Märlarhöjdens SS, 1.09.91

50 m fritt, herrar
Klass A
1. Anders Davidsson, Västerås SS, 25.01
2. Bill Strömberg, Malmö KK, 26.19
3. Lars Malmqvist, Malmö KK, 26.67
4. Kai Pietiläinen, Västerås SS, 27.03
4. John Nissfolk, Västerås SS, 27.03
6. Erik Holmén, Västerås SS, 28.26
7. David Nyman, Järfälla S, 28.36
8. Thomas Bergström, Åkersberga SS, 28.61
Klass B
1. Anders Berggren, Västerås SS, 25.71
2. Jan Sigurdh, IFK Lidingö, 26.45
3. Peter Johansson, Skellefteå SF, 27.02
4. Ezio Rizzini, IFK Lidingö, 27.06
5. Peter Sjöqvist, Västerås SS, 27.16
6. Björn Nordfors, IFK Lidingö, 27.76
7. Per Svärd, Piteå Sim, 27.78
8. Björn Svensson, Karlshamns SF, 27.83
Klass C
1. Magnus Fältman, IFK Lidingö, 26.41
2. Sten-Åke Gustavsson, Köpings SS, 26.95
3. Göran Andersson, IFK Lidingö, 27.37
4. Håkan Zadig, Ängelholms SS, 28.08
5. Roger Mårtensson, Malmö KK, 29.61
6. Per Magnusson, LASS, 30.19
7. Håkan Linder, Norrköpings KK, 31.51
8. Lars Rask, Ängelholms SS, 31.58
Klass D
1. Göran Kron, SoIK Hellas,

27.11
2. Frank Jörgensen, Västerås SS, 29.78
3. Stefan Norman, KK Karpen, 29.83
4. Lars Ekdahl, Västerås SS, 30.00
5. Bertil Vennberg, LASS, 31.65
Klass E
1. Jan-Åke Larsson, Norrköpings KK, 27.48
2. Rolf Tegeback, SoIK Hellas, 28.58
3. Kent Hamberg, Ängelholms SS, 28.68
4. Ivan Håkansson, Västerås SS, 28.74
5. Björn Lundh, LASS, 35.04
6. Jan Forsström, LASS, 36.15
Klass F
1. Göran Larsson, SK Ran, 30.67
2. Roger Taflin, Umeå SS, 30.77
3. Roland Hellborg, SK Ran, 34.69
Klass G
1. Peter Bergengren, Strömstads SF, 28.33
2. Tore Persson, SK Ran, 30.86
3. Eric Forslund, SoIK Hellas, 31.02
4. Jan-Ivar Persson, Malmö KK, 36.72
Klass H
1. Inge Blomquist, SK Ran, 32.59
2. Ove Andersson, LASS, 33.27
3. Jan Höög, SoIK Hellas, 34.87
4. Denis Larsson, Mälarhöjdens SS, 41.94
Klass I
1. S-O Jonsson, Piteå Sim, 32.67
2. Henry Lundmark, Piteå Sim, 33.63
3. Allan Andersson, SK Ran, 35.71
4. Gustaf Hellsing, SoIK Hellas, 38.21
5. George Wittlock, SoIK Hellas, 38.41
6. Rolf Degerman, Piteå Sim, 39.96
7. Per Bergenholm, Ljungby SS, 40.45
Klass K
1. Arne Jutner, SoIK Hellas, 38.57
2. Lars Hellsing, Västerås SS, 42.25

50 m fritt, damer
Klass A
1. Anna-Lena Nilsson, Malmö KK, 28.19
2. Ingela Billqvist, Järfälla S, 29.72
3. Malin Sandorf, Järfälla S, 29.74
Klass B
1. Agneta Eriksson, Västerås SS, 27.95 SR
2. Susanna Rosén, Värnamo SS, 28.52
3. Barbro Eriksson, LASS, 31.15
4. Anna Bergstrand, Västerås SS, 31.83
5. Åsa Westesson, Ängelholms SS, 32.21
6. Susanne Svensson, Ängelholms SS, 32.41
7. Mari Andersson, IFK Lidingö, 32.54
Klass C
1. Gunilla Siljebäck, Västerås SS, 30.23
2. Birgitta Lindqvist, Värnamo SS, 33.06
3. Gunilla Rasmusson, Umeå SS, 33.62
4. Annelie Johnsson, Ängelholms SS, 36.43
Klass D
1. Ann-Kristin Ångström, Lycksele IF, 31.86
2. Nina Simm, Umeå SS, 33.77
3. Ritha Mälström, Sandviks IK, 35.64
4. Margaretha Jönsson, Västerås SS, 36.27
Klass E
1. Margareta Rainer, SoIK Hellas, 31.86
2. Maud Bel Mekki, Järfälla S, 38.81
Klass F
1. Harriet De Giorgio, SoIK Hellas, 35.60
Klass G
1. Inger Brantmark, Höganäs SS, 48.84
Klass I
1. Marianne Grane, SoIK Hellas, 41.34
Klass K
1.Maj-Britt Nordin, SK Ran, 48.43

100 m medley, herrar
Klass A
1. Anders Johansson, Malmö KK, 1.01.69
2. Bill Strömberg, Malmö KK, 1.05.04
3. Lars Mattson, Umeå SS, 1.07.16
4. Joacim Axelsson, Ängelholms SS, 1.10.08
5. Henrik Holmberg, Mälarhöjdens SS, 1.14.45
6. Nils Bjersten, Karlshamns SK, 1.21.79
Klass B
1. Mikael Ekström, Västerås SS, 1.08.13
2. Stefan Grönlund, Norrköpings KK, 1.13.90
3. Johan Lindberg, Norrköpings KK, 1.26.86
Klass C
1. Gunnar Persson, Eslövs SS, 1.05.31
2. Erik Sjöström, IFK Lidingö, 1.10.98
3. Lars Rask, Ängelholms SS, 1.18.22
4. Håkan Linder, Norrköpings KK, 1.28.47
Klass D
1. Ronny Oltner, IFK Lidingö, 1.05.59 SR
2. Svein Nyhus, Larvik SK, 1.12.61
3. Björn Pettersson, Norrköpings KK, 1.35.58
Klass E
1. Rolf Tegeback, SoIK Hellas, 1.14.63
2. Rolf Alm, Västerås SS, 1.15.77
3. Lars Berglund, Västerås SS, 1.16.62
Klass F
1. Matthias Kroner, SoIK Hellas, 1.18.52
2. Urban Bengtsson, Umeå SS, 1.27.71
3. Olle Burebo, Åkersbergs SS, 1.28.61
Klass G
1. Peter Bergengren, Strömstads SF, 1.18.45
2. Tore Persson, SK Ran, 1.20.03
3. Eric Forslund, SoIK Hellas, 1.22.96
Klass H
1. Jan Höög, SoIK Hellas, 1.34.13
Klass I
1. Jonny Lysell, Malmö KK, 1.32.86
Klass K
1. Hans Karlsson, Västerås SS, 1.51.28 SR

100 m medley, damer
Klass A
1. Anna-Lena Nilsson, Malmö KK, 1.09.07
2. Carina Burman, Västerås SS, 1.11.92
3. Carina Helgesson, Malmö KK, 1.15.17
4. Monica Granström, LASS, 1.15.91
5. Malin Sandorf, Järfälla S, 1.16.24
6. Marie Holmberg, Mälarhöjdens SS, 1.17.73
Klass B
1. Anette Philipsson, LASS, 1.09.15 SR
2. Camilla Persson, Kristianstads Tri, 1.16.06
3. Eva Pia Berggren, Västerås SS, 1.18.13
Klass C
1. Anna-Lena Wikström, Piteå Sim, 1.24.51
2. Brigitta Lundqvist, Värnamo SS, 1.25.38
3. Reija Reini, SoIK Hellas, 1.27.18
Klass D
1. Ann-Kristin Ångström, Lycksele IF, 1.20.09
2. Ritha Mälström, Sandviks IK, 1.31.10
Klass E
1. Margareta Rainer, SoIK Hellas, 1.21.37
2. Margaretha Shepherd, Norrköpings KK, 1.27.88
Klass F
1. Harriet De Giorgio, SoIK Hellas, 1.27.08

4x50 m fritt, herrar
Klass A
1. Malmö KK, 1.45.37
2. Västerås SS, 1.46.29
Klass B
1. IFK Lidingö, 1.44.16
2. Västerås SS, 1.44.85
3. IFK Lidingö lag 2, 1.51.71
4. Ängelholm SS, 1.58.07
5. Malmö KK, 1.58.12
6. Åkersberga SS, 1.58.87
7. Norrköpings KK, 2.01.18
Klass C
1. Västerås SS, 1.53.55
2. Ängelholm SS, 2.02.31
3. LASS, 2.09.22
Klass D
1. SoIK Hellas, 2.12.63
2. Umeå SS, 2.12.65
Klass E
1. SK Ran, 2.09.22
2. Piteå Sim, 2.12.28
3. Västerås SS, 2.42.69

4x50 m fritt, damer
Klass B
1. Västerås SS, 1.59.00
2. IFK Lidingö, 2.03.23
3. Ängelholm SS, 2.15.40
4. Västerås SS lag 2, 2.17.25
Klass C
1. Umeå SS, 2.20.62
Klass D
1. SoIK Hellas, 2.24.64

Sammanställning poäng
1. Västerås SS, 382
2. SoIK Hellas, 343
3. IFK Lidingö SK, 268
4. Malmö KK, 255
5. Ängelholms SS, 202
6. Umeå SS, 168
7. SK Ran, 154
8. Linköpings ASS, 141
9. Norrköpings KK, 101
10 Järfälla S, 84
11 Piteå Sim, 73
12 Mälarhöjdens SS, 69
13 Värnamo SS, 57
14 Kristianstads Tri, 44
15 Lycksele IF, 40
16 Åkersbergs SS, 38
16 Strömstads SF, 38
18 Eslövs SS, 28
19 Köpings SS, 24
19 Larvik SK, 24
21 Skellefteå SK, 21
22 Höganäs SS, 20
23 KK Karpen, 14
23 Karlshamns SK, 14
25 Ljungby SS, 3

UNITED STATES OLYMPIC TRIALS
Indianapolis, Indiana, - U.S.A., March 6 - 12 (50 M)

WOMEN
100 METRES FREESTYLE
1. 55.27, Amy Van Dyken,23
2. 55.39, Angel Martino,28
3. 55.45, Jenny Thompson,23

200 METRES FREESTYLE
1. 1:59.50, Cristina Teuscher,17
2. 2:00.62, Trina Jackson,19
3. 2:00.65, Lisa Jacob,21

400 METRES FREESTYLE
1. 4:10.97, Janet Evans,24
2. 4:11.59, Cristina Teuscher,17
3. 4:13.46, Trina Jackson,19

800 METRES FREESTYLE
1. 8:31.41, Brooke Bennett,15
2. 8:33.60, Janet Evans,24
3. 8:35.52, Trina Jackson,19

100 METRES BACKSTROKE
1. 1:01.52, Whitney Hedgepeth,24
2. 1:01.59, Beth Botsford,14
3. 1:02.31, Barbara Bedford,23

200 METRES BACKSTROKE
1. 2:10.66, Beth Botsford,14
2. 2:12.10, Whitney Hedgepeth,24
3. 2:13.41, Amanda Adkins,19

100 METRES BREASTSTROKE
1. 1:08.36, Amanda Beard,14
2. 1:09.72, Kristine Quance,20
3. 1:09.89, Kristi Kowal,17

200 METRES BREASTSTROKE
1. 2:26.25, Amanda Beard,14
2. 2:28.23, Jilen Siroky,14
3. 2:28.35, Kristine Quance,20

100 METRES BUTTERFLY
1. 59.63, Angel Martino,28
2. 59.72, Amy Van Dyken,23
3. 59.75, Misty Hyman,16

200 METRES IND. MEDLEY
1. 2:13.71, Allison Wagner,18
2. 2:13.76, Kristine Quance,20
3. 2:15.52, Cristina Teuscher,17

SWIM SPORT Wherever you are!

400 METRES IND. MEDLEY
1. 4:41.61, Allison Wagner,18
2. 4:46.88, Whitney Metzler,17
3. 4:49.50, Jennifer Parmenter,14

MEN
50 METRES FREESTYLE
1. 22.27, Gary Hall,21
2. 22.50, David Fox,25
3. 22.55, William Pilczuk,24

100 METRES FREESTYLE
1. 49.46, Jon Olsen,26
2. 49.53, Gary Hall,21
3. 49.97, Josh Davis,23

200 METRES FREESTYLE
1. 1:48.97, John Piersma,21
2. 1:49.29, Josh Davis,23
3. 1:49.37, Ryan Berube,22

400 METRES FREESTYLE
1. 3:48.99, Thomas Dolan,20
2. 3:51.41, John Piersma,21
3. 3:52.85, Peter Wright,24

100 METRES BACKSTROKE
1. 54.94, Tripp Schwenk,24
2. 55.15, Jeff Rouse,26
3. 55.46, Brian Retterer,23

100 METRES BREASTSTROKE/ BRASSE</STRONG>
1. 1:01.94, Jeremy Linn,20
2. 1:02.03, Kurt Grote,22
3. 1:02.39, Eric Wunderlich,25

200 METRES BREASTSTROKE
1. 2:14.22, Kurt Grote,22
2. 2:14.45, Eric Wunderlich,25
3. 2:14.96, Steven West,23

100 METRES BUTTERFLY/ PAPILLON</ STRONG>
1. 53.42, John Hargis,21
2. 53.51, Mark Henderson,26
3. 53.73, Jason Lancaster,20

200 METRES BUTTERFLY
1. 1:57.39, Tom Malchow,20
2. 1:57.66, Ray Carey,22
3. 1:57.89, Melvin Stewart,27

200 METRES IND. MEDLEY
1. 2:00.20, Thomas Dolan,20
2. 2:01.55, Greg Burgess,24
3. 2:02.91, Paul Nelsen,25

400 METRES IND. MEDLEY
1. 4:12.72, Thomas Dolan,20
2. 4:17.19, Eric Namesnik,25
3. 4:22.16, Ian Mull,22

RUSSIAN WINTER CHAMPIONSHIPS
Moscow, Russia - February 22 - 26 (50 M)

MEN
50 METRES FREESTYLE
1. 23.17, Dimitri Kalinovski,72,BLR
2. 23.26, Vladimir Predkin,69,RUS

100 METRES FREESTYLE
1. 50.95, Yuri Mukhin,71,RUS

200 METRES FREESTYLE
1. 1:50.37, Yuri Mukhin,71,RUS
2. 1:50.67, Vladimir Pyshnenko,70,RUS

400 METRES FREESTYLE
1. 3:56.62, Alexei Butsenin,76,RUS
2. 3:57.63, Yuri Mukhin,71,RUS
3. 3:57.67, Alexei Akatiev,74,RUS

1500 METRES FREESTYLE
1. 15:32.00, Alexei Akatiev,74,RUS

100 METRES BACKSTROKE
1. 56.71, Vladimir Selkov,71,RUS
2. 57.81, Sergei Ostapchuk,76,RUS

200 METRES BACKSTROKE
1. 2:00.80, Vladimir Selkov,71,RUS

100 METRES BREASTSTROKE
1. 1:02.87, Roman Ivanovski,77,RUS
2. 1:03.24, Stanislav Lopukhov,72,RUS

200 METRES BREASTSTROKE
1. 2:15.09, Alexandr Tkachev,72,RUS
2. 2:17.99, Andrei Ivanov,76,RUS
3. 2:18.45, Andrei Korneev,74,RUS

100 METRES BUTTERFLY
1. 54.84, Denis Pimankov,71,RUS
2. 54.99, Sergei Ushakov,76,RUS

200 METRES BUTTERFLY
1. 2:01.84, Alexei Kolesnikov,77,RUS

200 METRES IND. MEDLEY
1. 2:05.43, Grigori Matuzkov,71,RUS

400 METRES IND. MEDLEY
1. 4:26.33, Grigori Matuzkov,71,RUS
2. 4:27.60, Valeri Kalmikovs,73,LAT

WOMEN
50 METRES FREESTYLE
1. 25.81, Natalia Mescheryakova,72,RUS

100 METRES FREESTYLE
1. 56.77, Natalia Sorokina,76,RUS

200 METRES FREESTYLE
1. 2:03.16, Nina Zhivanevskaya,77,RUS

400 METRES FREESTYLE
1. 4:22.30, Nina Zhivanevskaya,77,RUS

800 METRES FREESTYLE
1. 9:05.73, Elena Guseva,75,RUS

100 METRES BACKSTROKE
1. 1:02.31, Nina Zhivanevskaya,77,RUS
2. 1:02.80, Olga Kochetkova,79,RUS

200 METRES BACKSTROKE
1. 2:13.17, Nina Zhivanevskaya,77,RUS

100 METRES BREASTSTROKE
1. 1:10.76, Elena Makarova,74,RUS
2. 1:11.35, Olga Landik,80,RUS
3. 1:12.36, Julia Landik,74,RUS

200 METRES BREASTSTROKE
1. 2:31.73, Elena Makarova,74,RUS

100 METRES BUTTERFLY
1. 1:01.10, Svetlana Pozdeeva,77,RUS

200 METRES BUTTERFLY
1. 2:17.11, Svetlana Pozdeeva,77,RUS

200 METRES IND. MEDLEY
1. 2:18.86, Natalia Mescheryakova,72,RUS
2. 2:18.95, Daria Shmeleva,76,RUS

400 METRES IND. MEDLEY
1. 4:54.80, Daria Shmeleva,76,RUS

ITALIAN INDOOR CHAMPIONSHIPS,
Livorno, Italy - March 7 - 10 (50 M)

MEN
50 METRES FREESTYLE
1. 22.83, Rene Gusperti,24

100 METRES FREESTYLE
1. 51.80, Pier Maria Siciliano,21

200 METRES FREESTYLE
1. 1:50.09, Pier Maria Siciliano,21
2. 1:50.48, Massi Rosolino,17

400 METRES FREESTYLE
1. 3:52.13, Emiliano Brembilla,17
2. 3:53.23, Massi Rosolino,17
3. 3:54.50, Marco Formentini,25

1500 METRES FREESTYLE
1. 15:16.98, Marco Formentini,25
2. 15:28.19, Emiliano Brembilla,17

100 METRES BACKSTROKE
1. 55.61, Emanuele Merisi,23
2. 57.24, Mirko Mazzari,20
3. 57.68, Stefano Battistelli,26

200 METRES BACKSTROKE
1. 1:57.70, Emanuele Merisi,23
2. 2:01.11, Mirko Mazzari,20
3. 2:02.66, Stefano Battistelli,26

100 METRES BREASTSTROKE
1. 1:03.20, Domenico Fioravanti,18

200 METRES BREASTSTROKE
1. 2:17.05, Domenico Fioravanti,18

100 METRES BUTTERFLY/ PAPILLON</ STRONG>
1. 54.75, Andrea Oriana,22
2. 54.83, Luis A. Laera,24

200 METRES BUTTERFLY
1. 2:00.51, Andrea Oriana,22
2. 2:01.58, Luca Sacchi,28
3. 2:01.63, Massi Eroli,19

200 METRES IND. MEDLEY
1. 2:02.82, Luca Sacchi,28
2. 2:05.51, Massi Rosolino,17

400 METRES IND. MEDLEY
1. 4:17.73, Luca Sacchi,28
2. 4:22.71, Massi Eroli,19
3. 4:26.03, Stefano Battistelli,26

WOMEN
50 METRES FREESTYLE/ LIBRE<STRONG
1. 26.69, Karina Vanni,23
2. 26.85, Viviana Susin,23

100 METRES FREESTYLE
1. 57.59, Viviana Susin,23

200 METRES FREESTYLE
1. 2:03.92, Caterina Borgato,24

400 METRES FREESTYLE
1. 4:18.24, Caterina Borgato,24

800 METRES FREESTYLE
1. 8:50.33, Caterina Borgato,24

100 METRES BACKSTROKE/ DOS</STRONG>
1. 1:03.84, Lorenza Vigarani,26

200 METRES BACKSTROKE
1. 2:14.64, Lorenza Vigarani,26
2. 2:15.66, Laura Porchianello,14
3. 2:15.80, Ilaria Colaiacomo,15

100 METRES BREASTSTROKE
1. 1:11.02, Manuela Dalla Valle,33

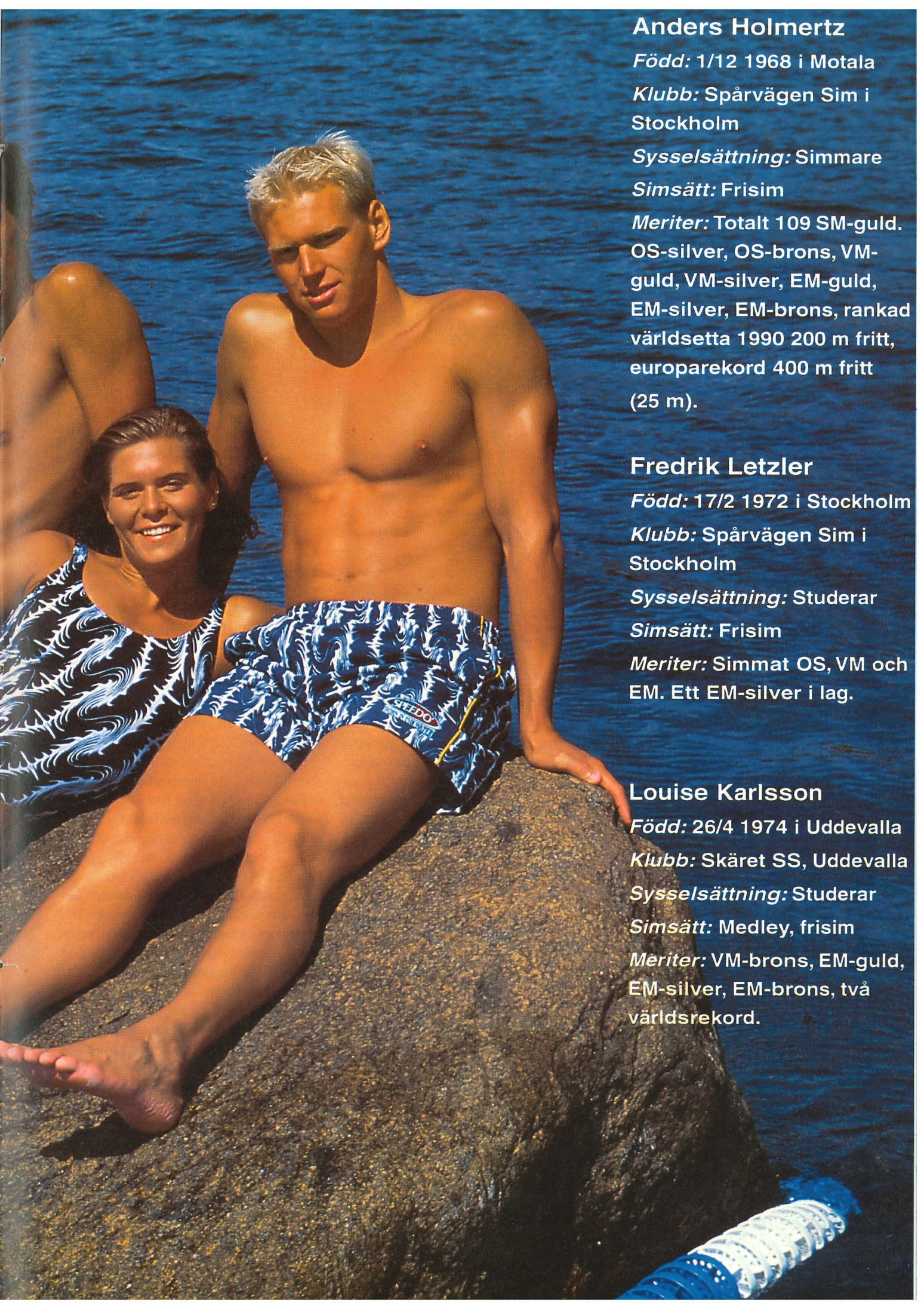
200 METRES BREASTSTROKE
1. 2:34.36, Natascia Manzotti,15
2. 2:34.64, Manuela Dalla Valle,33

100 METRES BUTTERFLY
1. 1:01.36, Ilaria Tocchini,28

200 METRES BUTTERFLY
1. 2:14.27, Ilaria Tocchini,28
2. 2:15.47, Laura Bianzani,21

200 METRES IND. MEDLEY
1. 2:19.68, Laura Porchianello,14
2. 2:19.87, Francesca Bissoli,15

400 METRES IND. MEDLEY
1. 4:54.68, Natascia Manzotti,15



Anders Holmertz

Född: 1/12 1968 i Motala

Klubb: Spårvägen Sim i Stockholm

Sysselsättning: Simmare

Simsätt: Frisim

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

Fredrik Letzler

Född: 17/2 1972 i Stockholm

Klubb: Spårvägen Sim i Stockholm

Sysselsättning: Studerar

Simsätt: Frisim

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

Louise Karlsson

Född: 26/4 1974 i Uddevalla

Klubb: Skäret SS, Uddevalla

Sysselsättning: Studerar

Simsätt: Medley, frisim

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

Hans Chrunak i halvtid
- Hur blev det, hur blir det?



Pålitliga kort i landslaget Ellenor Svensson och Linda Olofsson.

Simningens förbundskapten Hans Chrunak är en omstridd person. Ansedd som ganska kompromisslös är han nu tillsammans med simmarna på god väg mot OS i Atlanta. Simningen är en av de idrotter som får ta med sig stora förväntningar från omvärlden. Särskilt med tanke på framgångarna de senaste åren, Barcelona-OS, VM i Rom och många högt rankade simmare. År efter år. När Hans Chrunak tog över i februari 1991 var ambitionen hos förbundskaptenen hög. Den har inte blivit lägre med åren. Sedan dess har det blivit många kontroversiella uttalanden och det talas allt oftare simning på olika håll. Hans Chrunak har en sällsynt förmåga att ha synpunkter på allt och alla. På gott och ont. Nu har han passerat halvtid. OS i Sydney om drygt fyra år skall bli avskedsfesten. Med tanke på hur bra det gått de här fem åren med VM-guld, OS-silver, EM-guld, världsrekord och mycket annat vore det fantastiskt om framgångarna kan hålla i sig.

- Vilka tre prestationer sätter du främst hittills under din tid som förbundskapten för simlandslaget?

- Först kommer VM-guldet i Rom på 4x200 m fritt. VM är som ett OS. De bästa är med. Därför smäller det högt. Och att med samma fyra killar, Christer Wallin, Tommy Werner, Lars Frölander och Anders Holmertz, göra om det efter att de blev världsmästare tio månader tidigare på kortbane-VM gjorde inte det hela sämre.

OS-silvret i Barcelona 1992 med samma lag är också i topp. Då var det oväntat. Laget simmade med taktik och kyla.

Linda Olofssons guld på 50 m fritt vid EM i Wien i augusti förra året innebar ett riktigt genombrott för Linda. Hon blev bäst i Europa och slog de två främsta på världsrankingen. Det kändes bra.

- Det har väl också blivit en del besvikelser mitt i alla framgångar?

- Ja, det började inte så bra vid EM 1991 då just laget på 4x200 m fritt hamnade utanför finalen. Det var fel av mig att inte se att grabbarna hade en dålig inställning till uppgiften redan på morgonens försök. Men jag skyller det på orutin. VM i Rio i december var en stor besvikelse. Att sjukdom satte hinder i vägen för Anders Holmertz VM-guld. Jag var så säker på att han skulle klara det. Han är så otroligt mycket värd en sådan framgång. Nu hade han otur att bli sjuk just då och det påverkade också resten av herrlaget.

- Du har haft en förmåga att under åren röra om på olika sätt. Du har haft synpunkter på händelser och människor, talat ut i rubriker och blivit ansedd som en kontroversiell person. Är du det? Har du någon gång gått för långt och inte stannat där?

- Njae, inte som läckt ut officiellt ännu. Men visst har jag varit onyanserad ibland. En och annan kommentar har väl fällts i stridens hetta på konferenser och träffar. Ibland har det jag sagt misstolkats, som fan läser bibeln, men det har flugit ut grodor som jag helst skulle velat stoppa in i munnen igen. De grodorna ångrar jag.

- Efter Atlanta har du fyra år på dig till nästa OS. Vad har du för planer för svensk simning under nästa olympiad, det vill säga de fyra åren mellan två Olympiska Spel.

- Jag vill gärna öka medvetandet hos svenska tränare och simmare om vad som menas med att vara bra internationellt. Att hitta nivån. Många tränare och simmare vet inte riktigt var de står. Var på stegen de finns. Jag menar är det tjugo steg kvar att ta för att nå internationell topp då räcker det inte med att ta tre steg. Det gäller både träning och tävling. Jag önskar också att vi i Sverige blev först på något igen. Vi hade en period för 10-15 år sedan då vi var ledande i forskning och träning. Då vi talade om att olika tränare i Sverige hade egna idéer och metoder för att utveckla simningen. Det har vi inte längre. Nu reser svenska simmare iväg till Australien för att träna och hitta nytt. Jag vill

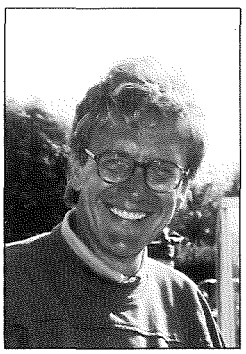
att vi blir eftertraktade igen. Vi måste fram i fronten och gärna påverka andra.

- Det talas ofta om en generationsväxling på herrsidan. Hur skall vi klara den?
- Det gör vi inte. Snabbt. Det kommer att bli en svacka. Särskilt när Anders Holmertz lägger av. Men inget land med en Anders Holmertz klarar att hitta en ersättare. Det finns ingen motsvarighet som klarar att tillhöra världselitens topp i tio år. För lilla Sverige blir det extra kännbart. Nu får vi hoppas att Lars Frölander blir den som går i täten och drar med sig de andra. För nya kommer.

- Det problemet finns inte på damsidan.
- Nej, det är riktigt. Men tjejerna kom från en lägre nivå än herrarna vid motsvarande tid. Det är lättare att klättra än att stanna kvar på en liten topp. Tjejerna de senaste åren har också haft en tuffare inställning än de tidigare haft. Både till träning och tävling. Det har nu blivit inne att se ut som en simmartjej. De möts med beundran av omvärlden. Se bara hur många tjejer från alla områden som besöker gym idag. Så har det inte alltid varit. Så har vi några stjärnor som lyst starkt och klart även utanför bassängen. Det började med Louise Karlsson redan 1991 och sedan kom Linda Olofsson. Flickorna är också många som konkurrerar om platserna i landslaget. Det gör dem bättre.

- Simning som idrott växer i världen. Hur skall vi behålla det vi har i Sverige och samtidigt växa i konkurrens med andra aktiviteter som lockar?
- Ett sätt är att försöka ha lite roligare i simhallen under träningen. Lite mer lek. Inte bara sälja in tolv pass i veckan med 1000x1000 meter. Vi måste kunna lätta på trycket ibland men samtidigt tala om att det bara är hårt arbete som ger resultat. Vi kan också samarbeta mer med de andra idrotterna i familjen, träna dykning med hopparna, det finns ju simmare som knappt kan ta sig ner i bassängen utan hjälp, skovla och öva med konstsimmarna och spela boll med polon. Men som sagt ändå alltid komma ihåg att bara hårt arbete ger framgång. Ungarna är inte radiostyrda. De tänker själva idag. Därför måste vi visa på allt som finns i vår idrott och samtidigt vara öppna för allt nytt.

- Som förbundskapten umgås du med världens övriga elitsimmare och tränare. Det är en bit ner till alla dem som utgör ryggraden i svensk simning även om du själv ibland tar hand om knattegrupper och tränar dem. Vad vill du säga alla de tränare som jobbar under eliten men som du aldrig hinner nå?
- Gör upp en långsiktig plan för era unga simmare. Och då menar jag långsiktig. Det måste få ta några år. Lägg upp träningsdoser och utveckling med tanke på att ni skall hålla på ett tag. Planera i god tid för lång tid. Det är som att lära sig spela piano. Då börjar du inte med att spela Tjajkovskijs pianokonsert, (Beethoven hade varit enklare att stava till. Red.anm.), utan övar på skalor och kanske "Köttbullar och lingon". Gå inte för fort fram. Se istället värdet och fördelarna med att få arbeta med något som är roligt och med barn och ungdom som också tycker det. Det är en fördel att få arbeta med ungar som vill något. De är många.


Det kan bli kul i sommar

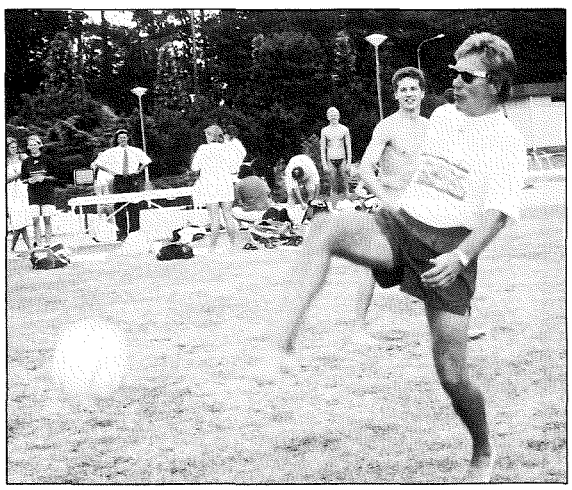
- Funderar du någon gång över vad simningen kan göra i det samhälle som ständigt förändras med våld och fusk, ökad segregation och utslagning och annat eländes elände?

- Ja. Ofta. Vi kan försöka ta vara på och tala om för andra vilka fina förutsättningar som finns med att kunna simma. Vi har något som heter Simborgarmärket. Alla vet vad det är. Vi borde ha en årlig simborgarbesiktningsdag i Sverige en gång om året. Av alla. Samtidigt över hela landet. Då kan Vamare och invandrare simma tillsammans för i badet är de utan sina yttre attribut. I bastun är vi alla lika. Sverige har åtskilliga hundra mil kust och tusentals sjöar.
Vi måste stå på oss när det gäller att försvara rätten för alla barn att få lära sig simma. I simningen har vi ett försprång mot andra idrotter. Alla barn behöver inte lära sig att exempelvis kasta slägga eller spela fotboll men alla skall lära sig simma. Det hade varit skillnad om vi bott i inre Mongoliet. Men vi är lite insnöade i vår inställning. Konservativa i överkant. Därför måste våra simtävlingar bli mer fest. Lite Birger Buhre Hallelulejastämning som när han introducerade Sim a GoGo. Då var det fest. Många klagar på att det är segt nu men vid en tävling i Irland för en tid sedan tyckte de att tre timmars försökspass var väl kort. Det var tryck i simhallen med mycket folk och fika och glada hejarop mest hela tiden som gick fort. Vi måste presentera vår produkt på ett trevligt sätt. Ibland är vi lite töntiga i våra arrangemang.

- Till sist. För några år sedan var du ute och åkte i media för dina synpunkter på Kinas simmare och doping. Du har gått bland de främsta med USA och Australien för att få hårdare tag från Internationella Simförbundet mot doping. De två senaste dopingfallen kommer just från USA och Australien. Kommentarer.
- Självklart skall det vara samma straff oavsett vem som fuskar. Men vi behöver en differentierad måttstock på straffen som skall vara lika för alla länder. Nu har det blivit väldigt olyckligt med villkorliga domar och internationella avstängningar av tränare som lätt blir prejudicerande. Vi måste få enhetliga regler och inte ha det så att den som har en far som är sponsor kommer billigare undan. Som ett exempel.

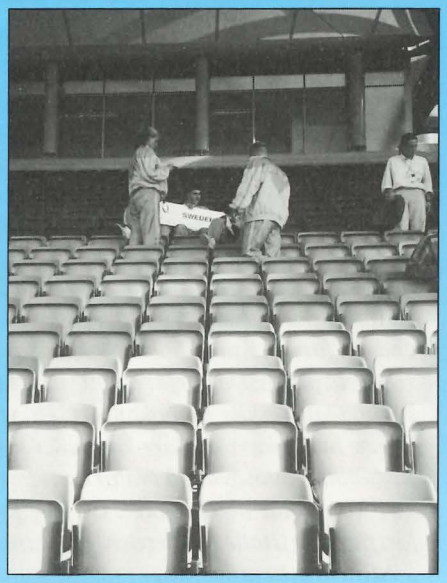
Den 17 juli skall simmarna tillsammans med sin förbundskapten upp till bevis. Målet är att göra ett bättre OS än i Barcelona för fyra år sedan. Och det är klart att det inte går att svara "jo vi tänker vara sämre i Atlanta än i Barcelona" när frågan om hur det skall gå kommer. Oavsett resultaten är det ett laddat gäng med en bestämd Hans Chrunak som åker iväg. Det är bara fyra år till Sydney.

- Lycka till.
- Tack


Fotboll är kul som avkoppling och lek.

Fortsättning på sid 26 "Vad blir utdelningen..."

I Barcelona-92 var medaljtiderna: 3.16,74 (USA), 3.17,56 (RUS) och 3.17,90 (GER), Sverige 5:a på 3.20,10 efter 3.18,92 (SR) i försöken (3.22,24 var sista finaltid). Från VM i Rom-94 hämtar vi följande medaljtider: 3.16,90 (USA), 3.18,12(RUS) och 3.19,35(BRA),Sverige 5:a här med 3.19,77. I Rom var 8:e tid för final 3.25,53. Vilka tider kan det bli för medalj i Atlanta? Jag tippar USA som segrare på nytt världsrekord och under 3.15. Sedan tror jag att silvertiden blir 3.16,5-3.17,0 och i intervallet 3.17-3.17,5 för brons.
Vad kan våra killar prestera? Låt oss räkna med Frölander på starten med 50,0. Sedan Holmertz på 49,0, Letzler på 49,0-49,5 och sedan en fjärde man på 50,0 skulle ge 3.18-3.18,5 och svenskt rekord.



Tag plats på läktaren. de svenska herrarna ger sig inte så lätt.

4x200m frisim brukar kallas för simningens blå band och här har vi haft stora framgångar de senaste åren såsom VM-guld-94 och OS-silver-92. Vad blir utdelningen i Atlanta? Guldet och världsrekordet (7.11,95, ryssarna från OS-92) är vikt för USA som troligen kommer att vara ganska överlägsna. Sedan kan det bli blå-gult i kamp med framförallt Australien, Tyskland, Ryssland och kanske Frankrike och Italien.
I 1995-års ranking toppade Australien med 7.17,52 före USA, 7.17,83 och europamästarna-95 Tyskland med 7.18,22, Sverige 4:a på 7.19,95 (EM-silvertiden från Wien). 8:e tid:7.26,25. Ryssarna vann i Barcelona på v-rekordet 7.11,95 följd av Sverige (7.15,51 SR) och USA som 3:a på 7.16,23, tyskarna 4:a på 7.16,58,sedan var Italien 5:a på 7.18,10. Med andra ord var det en väldigt hög klass på denna lagkapp i OS-92.
I Rom-94 vann Sverige på 7.17,74 före Ryssland (7.18,13) och Tyskland med 7.19,10. Därefter följde USA (7.19,54) och Australien var 5:a på 7.20,86.

Jag tippar att om svenskarna gör om silvertiden från Barcelona då upprepas bravaden för svensk del. Här följer splittiderna1992:Wallin1.49,69, Holmertz 1.46,16, Werner 1.49,35 och Frölander 1.50,31 i sin hjälteroll på sista sträckan. Vad kan vi vänta oss för sträcktider i Atlanta och kan vi nå tiden 7.15,51 från Barcelona? Wallin måste ut på 1.49,5 på starten det är en förutsättning för att en medalj skall vara inom räckhåll. Sedan Holmertz på 1.47,0-1.47,5, Frölander på 1.47,5-1.48,0 är också ett "måste", då skulle vi ha 5.24-5.25 efter tre sträckor. Med en fjärde man på 1.50,0-1.50,5 skulle sluttiden kunna bli omkring 7.15. Finns denne fjärde man? Nej inte för närvarande. Men i sommar kanske. Både i Barcelona och i Rom ingick samma fyra man i finallagen. I Wien, där vi tog silver på 7.19,95 simmade Wallin (1.51,85), Holmertz (1.47,67), Frölander (1.48,85) och Christoffer Eliasson(1.51,58,efter1.51,53 i försöken) som slutman. Här simmade Anders Forsberg på 1.52,45 i försöken på morgonen. Eliasson ingick i försökslaget i Rom-94. Hade då 1.51,87 på andra sträckan. Både Eliasson och Forsberg är ju högaktuella att ingå i 4x200-laget i Atlanta. Vilka andra kan det bli? Om man tittar på vintersäsongen på 25m bana så hämtar vi följande tider: Anders Lyrbring(1.49,13)DanielCarlsson (1.49,39), Johan Wallberg (1.50,01) och Tobias Marklund (1.49,49).Skallmangöra1.50,0-1.50,5 i 50m bana på flygande i ett lag så bör det handla om ca. 1.48 i kort bana, för tider kring 1.50 räcker absolut inte.
Så vi får verkligen hoppas och tro att någon av ovan nämnda simmare utvecklas ytterligare och slår till med 1.51,5 på "gå" i Monaco/Canet. Här följer individuella tider från 1995 på de bästa nationernas simmare:

USA:	ITA:
1.48,41	1.49,32
1.48,43	1.50,54
1.48,62	1.51,11
1.48,95	1.51,44
AUS:	**FRA:**
1.49,14	1.50,04
1.49,68	1.50,31
1.50,02	1.50,89
1.50,73	1.50,96
GER:	**SWE:**
1.49,32	1.49,12
1.49,82	Holmertz
1.50,12	1.51,85
1.50,31	Wallin
	1.52,16
RUS:	Eliasson
1.49,79	1.53,60
1.50,32	Lundström
1.50,52	OBS!
1.50,61	Ingen individuell tid på Frölander 1995.

Vad kan det sammanfattningsvis bli i Atlanta för våra herrar? För mig verkar fem finalplatser och två medaljer vara realistiskt. Plats för överraskningar? Ja tack! I Barcelona 1992 var utdelningen fem finalplatser, två silver (Holmertz 200 frisim, laget 4x200 frisim) och ett brons (Holmertz 400 frisim) Vid VM i Rom blev facit fem finaler, ett guld (laget 4x200 frisim) och två silver (Holmertz 200 frisim och Frölander 100 fjäril).

Satsa på kompetens!

Pitedalens folkhögskola, Älvsbyn, anordnar kurser som förberedelse för studier vid högskola och universitet.

Du som har två- eller treåriga gymnasiestudier bakom Dig kan här kombinera effektiva studier med upp till 18 timmars simträning i veckan.

Pitedalens folkhögskola
Box 124
942 22 ÄLVSBYN
Tel: 0929-128 90, fax 0929-101 81
Simtränare: Åke Hansson, tel: 0929-107 15, bost. 552 22

VM-97

3rd SHORT COURSE SWIMMING WORLD CHAMPIONSHIPS GÖTEBORG SWEDEN 1997

Det blir Scandinavium

Styrelsen för Svenska Simförbundet och Organisationskommittén för VM-97 har fattat beslut om att tävlingarna skall genomföras i Scandinavium, Göteborg.



På en presskonferens i Scandinavium den 4 mars presenterade Bengt Nilsson, S 02, Anders Wernesten, VM-general, Per-Axel Eriksson SSF och Bengt Gabrielii Fritid Göteborg, Scandinavium som VM-arena.

När SSF fick FINAs, (Internationella Simförbundet), uppdrag att genomföra VM i simning 1997 skedde det mot bakgrund av en ansökan att få genomföra tävlingen i Valhallabadet. Detta hade i och för sig varit roligt och säkert fungerat tävlingsmässigt på ett bra sätt.
Men med den målsättning vi satt upp för tävlingen där vi främst ser det som en del i en intensifierad marknadsföring av simningen är det naturligtvis viktig att kunna ge en stor publik möjligheter att på plats följa tävlingarna.

Det har tagit styrelsen och organisationskommittén en viss tid att komma fram till beslutet. Förutom att vi skapat helt nya förutsättningar så måste vi självfallet väga in nya (och större) risker.
För att få en hygglig grund för beslutet var det därför nödvändigt att avvakta genomförandet av VM-95, att få en kompletterande överenskommelse med FINA och inte minst ett tydligt avtal med Fritid Göteborg och Scandinavium.

Planering och genomförande av tävlingen sker grundat på ett samarbete mellan SSF och S 02 Göteborg. Som projektledare och operativt ansvarig fungerar Anders Wernesten.

Vid årsmötet 1996 kommer en särskild punkt ägnas åt information kring VM-97. Här följer några fakta och bedömningar i sammanfattning:
- Tidpunkt 97.04.17-20
- Tävlingsplats Scandinavium, Göteborg
- Antal publikplatser cirka 5 000
- Budgeterad omsättning 8,5 miljoner kronor
- Beräknat antal deltagande länder 80-100
- Beräknat antal deltagare 800-1 000

Det är styrelsens och Organisationskommitténs ambition att VM skall bli ett idrottsligt förnämligt evenemang med goda svenska prestationer och därmed utgöra ett avstamp för simningens profilering in i 2000-talet.

Genom valet av tävlingsarena skall det vara möjligt för många simintresserade att se tävlingarna "live".

Per-Axel Eriksson
Ordförande för SSF

SEGRAR i GALWAY

Emma Igelström och Helena Åberg fick en inbjudan att tävla i Galway, Irland, i början av mars. De var inte speciellt artiga mot värdarna utan simmade fortare än många andra. Emma vann samtliga tre bröstsimdistanser, 32.86 - 1.12.06 - 2.31.65. Helena nöjde sig med att vinna 100 m fritt, 56.54 och 50 m rygg, 30.74.

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

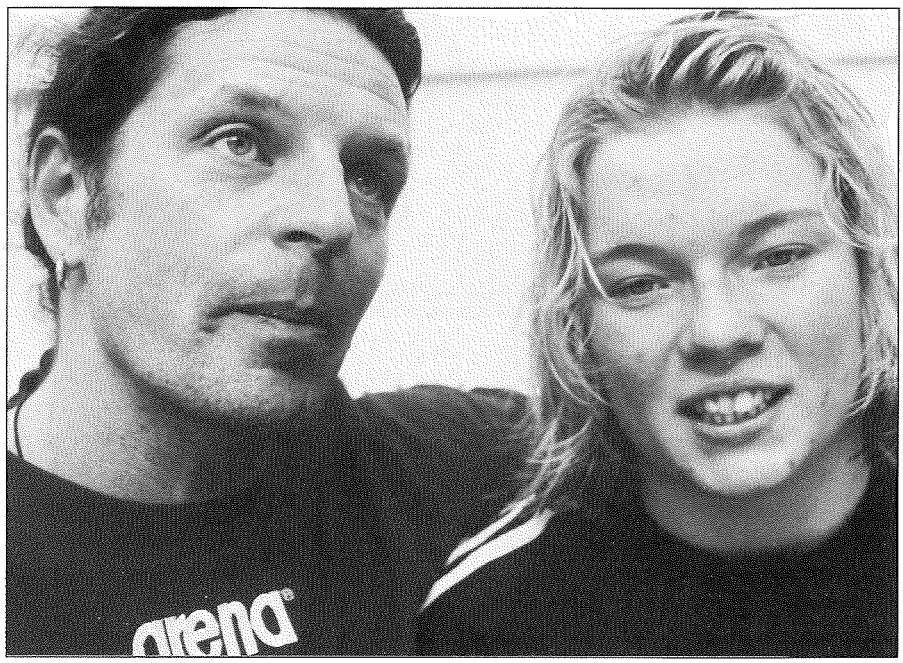
powered by
maxim pure energy
maxim PURE CARBOHYDRATE ENERGY
maxim HIGH ENERGY SNACK BAR

MAXIM ren energi
som pulver, barer och
elektrolytdryck

"Nu är vi bäst - Det känns"

Regnet det bara öser ner och jag är så blöt om både skor och strumpor,

Ja det står, inte bara så i visan utan också som spön i backen. Regnet alltså. Men det påverkar inte simmarna speciellt för bassängen här i Limassol på Cypern, där vi är på läger, är ordentligt uppvärmd och allt annat i övrigt stämmer till hundra procent.
Gänget är minst sagt laddat. För att inte tala om deras tränare, jag alltså., som är så motiverad och koncentrerad att hade det inte regnat så förbannat så hade säkert frisyren stått upp a la boxningsmanagern Don King av all positiv spänning. Men nu hänger istället mina lockar våta ner i ansiktet medan jag skriker ut tider och frekvenser till de 20 kämpande kropparna i det 29-gradiga vattnet.
Jag tittar avundsjukt över till andra bassängsidan. Där står fem ryska tränare och småmyser. Tar en cigarett och småpratar lite. De är inte precis överarbetade med en simmare per tränare. Men skall jag vara ärlig skulle jag inte vilja byta med dem.



Ett spännande OS väntar. Här lite snack med Louise Jöhncke.

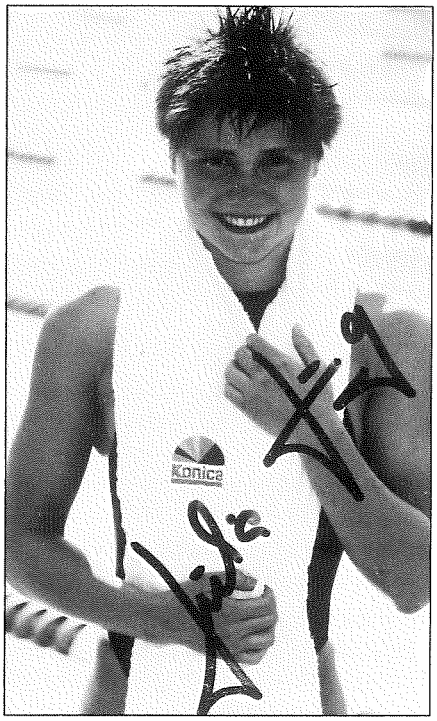
JAG JOBBAR JU

Cigaretterna och deras ölmagar kan jag vara utan. Vilstolarna kan de också behålla. Jag vill röra på mig när jag coachar och skitsnacket kan vi spara till efter träningen. Jag jobbar ju nu.
Försöker koncentrera mig på vad som försiggår med varje simmare.
Kommunicera med simmarna. Skoja med dem. Tänka på dem. Titta, känna, reagera, skratta, skälla o s v. Allt som hör till vårt privilegierade jobb.
Visst ballar jag också ut ibland. Orkar inte riktigt reagera. Missar i planeringen eller i uppfinningsrikedom. Eller överreagerar för att jag är trött. Men ingen av mina simmare tvekar en sekund på att jag bryr mig om dem. Och det är det allra viktigaste för dem. Och för mig.
Jag kan inte visa att jag bryr mig om ifall jag sitter på min breda bak, röker och snackar skit. Det får jag göra på min fritid om jag så vill.
Med all respekt för mina kollegor och risken för att bli sedd som en Bror Duktig, (vilket jag verkligen inte är, det vet alla som känner mig), vill jag säga: Vi vill ha betalt som professionella, vi vill bli respekterade som professionella yrkesmän och yrkeskvinnor men då måste vi också vara måna om att uppföra oss professionellt när vi arbetar!
Då och bara då kommer vi att få den respekt vi så väl förtjänar.
En mycket duktig kollega som nyligen besökte mig på Olympiastützpunkt i Hamburg, sa lite förvånat till mig när vi skulle ta adjö: "Glen, det är knappt så att man vågar klappa dig på axeln och avbryta dig när du coachar."
Nej, tacka f-n för det. Jag jobbar ju!

RAP, LAKAN OCH T-SHIRT

Och jobba fick även mina simmare när vi i år vann tyska klubbmästerskapen i Frankfurt. Vi vann, fattar ni det!
Ja, själv tror jag knappt det är sant. Ni som följt de här sidorna de senaste åren vet också vad DMS, Deutsche MannschaftsMeisterschaften går ut på. Det är en tävlingsform som ligger mig varmt om hjärtat eftersom den bidrar till lagandan, utan att ha lagkapper, samtidigt som regeln "ingen kedja är starkare än dess svagaste länk" är totalt personifierad i den här tävlingsformen.

Vill helst inte skriva för mycket om hela tävlingen eftersom jag är rädd att det blir en orgie i självförverkligande och självgodhet. En sak är i alla fall sann och den vill jag inte skämmas för att erkänna. När det stod klart att tjejerna tagit titeln, killarna andraplatsen och Hamburg sammanlagt blivit bästa klubb, då var inte mina ögon torra.
Simmarna hade gjort allt jag förväntat mig av ett riktigt tufft simmargäng plus lite mer.
De hade spelat in en egen rap-låt som vi dansade och sjöng till på tävlingarna. Mycket otyskt. "Lånat" en massa lakan som de sprayat Hamburgslogans på och sedan hängt upp i hela simhallen, designat och tryckt upp egna T-shirts, utanför klubbens regi, plus gjort en massa andra, små men viktiga saker som får ett gäng sammansvetsat och laddat.
Efter förra årets besvikelse med tredje och fjärdeplatser så fanns i år bara ett team i simhallen - SG Hamburg.
Och jag måste erkänna att jag kände mig som en kung när jag gick omkring i simhallen efter att ha blivit mästare i Europas bästa simnation. I ett land med 80 miljoner invånare och en stor skock journalister, ljusår från de svenska i sitt sätt att arbeta. På gott och ont.
Och för tio år sedan hade jag säkert glömt följande men inte nu: Det faktum att det var simmarna som gjorde mig till kung och inte tvärtom.
Utan dem hade jag inte varit någonting. De är mästarna och jag är en lycklig jäkel som hjälpt dem fram till seger.



Julia Jung

LAGET KOMMER FRÄMST

Vissa simmare, våra bästa, toppade och rakade sig till någon av deltävlingarna i världscupen i stället för Tyska klubbmästerskapen. Därför är en del av tiderna långsammare än säsongsbästa. Några simmare fick inte simma sina bästa distanser eftersom det gav fler poäng när de simmade andra lopp. Eftersom det är en lagtävling, där laget kommer i första hand, så ställer simmarna självklart upp på detta. Trots att det är deras viktigaste tävling på hela kortbanesäsongen.
Därför är jag mycket stolt och nöjd med hela gängets insats. Jag är också stolt över att ha tränat ett sådant gäng. Ett gäng som med sin "Fighting Spirit" och laganda slog hela Tyskland med häpnad.
De´ ni!

Kör på ni också
Glen

De tre snabbaste tiderna i SG Hamburgs tyska klubbmästarlag

Damer				Herrar		
53.63	56.56	57.02	100 m fr	50.18	50.31	50.32
1.59.33	2.02.96	2.04.69	200 m fr	1.48.33	1.48.53	1.49.82
4.16.75	4.24.11	4.28.36	400 m fr	3.50.65	3.51.80	3.53.33
9.06.80	9.13.4	9.17.5	800/1500 m fr	15.21.90	15.24.40	15.34.50
1.01.43	1.01.43	1.02.91	100 m ry	56.81	57.18	59.25
2.13.29	2.14.45	2.14.70	200 m ry	2.02.61	2.04.20	2.04.97
1.11.13	1.13.30	1.14.29	100 m br	1.02.17	1.03.80	1.04.56
2.38.30	2.39.10	2.40.02	200 m br	2.17.28	2.20.80	2.21.15
1.00.08	1.03.11	1.04.98	100 m fj	55.01	55.08	55.69
2.15.11	2.21.50	2.24.76	200 m fj	2.00.45	2.01.15	2.03.24
2.18.31	2.19.74	2.21.97	200 m me	2.03.54	2.04.20	2.05.64
4.52.45	5.06.53	5.09.02	400 m me	4.23.45	4.29.12	4.38.48

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

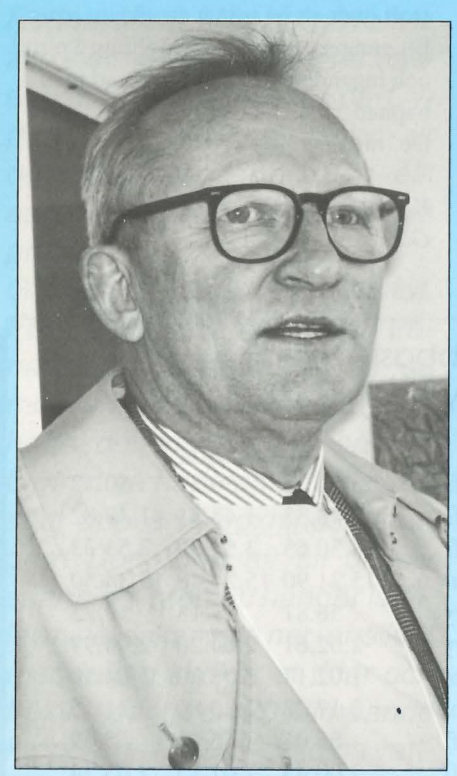
ORDERTELEFON
044-24 71 50

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

Berzelius symposium XXXII

"Doping agents - A threat against sports and public health"

Svenska Läkaresällskapet arrangerade 6-8 november 1995 ett symposium med deltagande av ett imponerande antal av världens dopingexperter. Konferensens mål var att på ett vetenskapligt sätt beskriva dagens situation beträffande doping. Var vi står och vad vi vet. Eftersom symposiet täckte två och en halv dag går det inte att redovisa hela symposiet men här följer "några guldkorn".



Bengt Eriksson

ANABOLA

Självklart kom flera föredrag att handla om anabola steroider. Olli Jänne från Finland talade om hur anabola steroider verkar, vilken mekanism de har och gav en nyttig lektion från mikrobiologin.
Mer tänkvärt var William R Yates föredrag om de psykologiska effekterna av anabola steroider, där man kunnat påvisa humörförändringar, psykotiskt beteende och beteendeförändringar, framför allt ökad aggressivitet. Han påpekade dock att det vetenskapliga stödet vara bristfälligt för att kunna tillskriva anabola steroider dessa effekter.
Samma personer som använde anabola steroider använde också andra droger och även alkohol. En försiktighet pålystes i tolkandet av de studier som är publicerade.

KINAS METOD

Den kinesiska metoden att använda Dihydrotesosteron kom naturligtvis upp. Andrew Kicman från londonlabbet redogjorde för hur de kom på detta missbruk. Han framhöll att sannolikt hade kineserna använt DHT-salvan i samband med massage och på så sätt är det möjligt att den enskilde simmaren inte ens var medveten om vad som hände.
Vid ett möte före konferensen träffade RFs dopingkommission Andrew Cowan, chefen för londonlabbet och professor Segura från barcelonalabbet. Vi ville diskutera hur man skulle värdera Testosteronfall, något vi haft mycket svårt med i Sverige. Ingen är hittills fälld för Testosteron.
Det framkom då att professor Segura har en ny metod på gång. Testosteron är ett naturligt förekommande hormon, både hos män och kvinnor. Skall det tillföras görs detta i form av Testosteronestrar och Segura kunde nu visa att det gick i ett blodprov att påvisa dessa, d v s man kunde skilja på eget producerat Testosteron och injicerat Testosteron.
Därigenom skulle man komma ifrån det besvärliga med Testosteron/Epitestosteron kvoter, som gjort detta verkligt problematiskt. Men det krävs blodprov, något som kommer att bli aktuellt snart ändå.

MED HUVUDET I SANDEN

Hela blocket om anabola steroider fick ett värdigt avslut med ett mycket känsloladdat föredrag av det äkta paret Brigitte Berendonk och Werner Franke. Även om jag själv läst mycket om detta och för övrigt stack ut huvudet redan 1974, var det ändå skakande att höra hur systematiskt och cyniskt unga individer manipulerades av DDR-regimen för att nå goda idrottsresultat. Berendonk-Franke har massor av bevis för detta.
Att DDR systematiskt dopade sina aktiva är således hundraprocentigt dokumenterat.
Desto mer förvånande var det att höra FINAs, Internationella Simförbundet), president Mustapha Larfoui bar en månad tidigare vid simmedicinska kongressen i Aten förneka att DDR sysslat med doping. Tala om att sticka huvudet i sanden.
Ett annat brännande ämne var de svenska erfarenheterna om relativt höga koncentrationer av nikotin funna vid dopingtester. Nikotinet ger klar dopingeffekt och borde enligt docent Ulf Bergman vara förbjudet när koffein är det.
De svenska idrottsmännen har sannolikt fått i sig nikotin via snus.

KOST KOSTAR

Ett block på konferensen tog upp frågan om näringstillskott. Ett ganska aktuellt ämne inom svensk simning. Ann Gradjean från US Olympic Committées nutritions-

grupp gav en fin översikt om detta ämne och konstaterade att idrottsmän mycket sällan behöver något näringstillskott. Ändå används det väldigt mycket, framför allt i amerikansk simning.
Hon gjorde bedömningen att detta beror på en aggressiv marknadsföring från tillverkarna. För att stävja detta har US Olympic Committé gett ut en guideline om näringstillskott. En skrift som jag verkligen önskar att svenska simledare läser och begrundar.
Ann Gradjean konstaterade för övrigt att idrotten slänger ut stora summor i onödan på dessa näringstillskott.
Riksidrottsförbundet och CPU hade någon vecka senare ett symposium i dessa frågor där samma slutsats framfördes. RF har nu gett ut ett "Ställningstagande i fråga om kost och kosttillskott", som rekommenderas till läsning.
Jag hoppas man slipper höra uttalanden i stil med "Man kan inte tanka dieselolja i en Formel-1 racer", illustrerande att svenska simmares kost är undermålig.

TILLVÄXTEN VÄXER

Även antioxidanter var uppe på programmet. Michael Fogelholm från Finland lämnade en fin översikt över detta ämne och kunde som slutsats konstatera att det inte fanns några som helst bevis för att tillförsel av dessa skulle ha någon god effekt för idrottsmännen.
Han visade också hur väl kroppens egna ämnen skötte om detta. Därför får man fromt hoppas att Beta-karoten, E-vitamin, Q-10 med flera försvinner ur simmarnas pillerburkar.
Tillväxthormon är omdebatterat som dopingmedel. Florence Joyner-Griffith från USA, sprinterdrottning vid OS i Söul, påstås ha använt det för att bli så outstanding.
Att bevisa missbruk av tillväxthormon har inte varit möjligt ännu men vid stockholmsmötet pekade londonlabbet på en ny metod där man med blodprov kunde skilja tillfört tillväxthormon från egetproducerat. En vetenskaplig artikel från Finland påvisar också en metod och nyligen kunde vi i tidningarna läsa att gruppen runt professor Olle Isaksson i Göteborg hade fått forskningsanslag från EU för detta. Det är glädjande att det rör på sig i denna fråga.
Från Sverige redogjordes för Erytropoeitin, EPO, ett hormon från njurarna, som styr produktionen av röda blodkroppar. Björn Ekblom och Bo Berglund har i flera vetenskapliga försök visat att injektion av EPO ger ett högre blodvärde och högre max VO2.
Detta ger bättre idrottsprestationer framför allt i uthållighetsidrotter. Det EPO som finns kommersiellt innehåller inte en sulfatgrupp till skillnad från egenproducerat. Därför kan man skilja både i blod och urinprov tillfört EPO från egenproducerat.
Maskorna tätas successivt i antidopingnätet.

Berzeliussymposiet höll hög klass vetenskapligt sett. Det gav många nya informationer och visade att de som försöker nå idrottsframgångar med manipulationer får allt svårare att klara sig. Arbetet med att göra idrotten fri från doping är mycket viktigt.

Bengt Eriksson
förbundsläkare Svenska Simförbundet

FINAs medicinska kongress

Av Lennart Gullstrand

I månadsskiftet september-oktober hölls Internationella Simförbundets elfte medicinska kongress i Glyfada, strax utanför Aten. Programmet var omfattande och genomfördes i ett alldeles nybyggt kongresscentrum. Man hade, som på många andra kongresser, parallella sessioner på eftermiddagarna. Förmiddagarna startade dock gemensamt med en eller flera speciellt inbjudna föreläsare. Bland de totalt 25 inbjudna föreläsarna från olika delar av världen representerades Sverige av Bengt Eriksson och Ingvar Holmér. I övrigt presenterades 27 kortare föredrag och 15 så kallade posters.

Det här var på ett sätt ett speciellt möte eftersom Göteborg fokuserades ett antal gånger som värd för nästa möte, 12-15 april 1997. FINA-mötet ligger då i samband med kortbane-VM.
Bengt Eriksson visade bl a en video med Göteborg som kongresstad. Filmen visade Göteborg från dess läckraste vinklar och ökade säkert intresset för nästa kongress.
Här följer referat av ett urval av föreläsningarna. För de som är intresserade av att läsa mer finns program och kortreferat på alla föredrag på Simförbundet. Vi har ännu inte fått klart för oss om det kommer att skrivas någon bok med artiklar från presentationerna.

DALANDS HISTORIA

Gamle mästartränaren och sverigevännen Peter Daland, USA, var inbjuden för att tala om sin andra stora specialitet, historia. Det gällde närmare bestämt "Simtävlingarna vid de Olympiska Spelen i London 1908" och bakgrunden till dessa. Tävlingarna där var långt före sin tid ur många synpunkter; Bättre organisation, mer omfattande, genomförda i en bassäng i stället för i fritt vatten, etc.
Bakgrunden var bl a att England då var kommersiellt centrum för världens största imperium och hade medel att genomföra påkostade spel. England var också den dominerande simnationen vid dessa tävlingar. FINA, Internationella Simförbundet, bildades under spelen och man antog en hel del viktiga regler för tävlingar.

CONIS RÄNNA

Simforskaren Dal Monte från det idrottsvetenskapliga institutet i Rom hade en översiktsföreläsning om "Ergometri och hydrodynamik inom vattensporter".
Egentligen handlade föredraget mest om de undersökningar man hunnit med att göra i sin nya simränna som byggts i Italienska Olympiska Kommitténs Idrottsinstitut, CONI.
Dessa undersökningar var mycket lika i frågeställningar, upplägg och resultat som Holmér, Åstrand och andra gjorde på 1970- och 1980-talen. Det nya och lovande är just simrännan och den kringutrustning, bl a för syreupptagning, K4 och Dalaqua, som finns. Förhoppningsvis kan vi vänta oss ett antal undersökningar från Italien den närmaste åren.
Vi som var där från Sverige och kollegor från Tyskland, konstaterade i detta sammanhang att man inte genomfört så många nya undersökningar. Tydligen var man i

ett inkörningsstadium då man verifierar gamla studier med sina nya utrustningar och att detta kanske är den väg man väljer innan man ger sig på nya infallsvinklar.

FUSKADE SOVJET?

S Alexiou och Papadopoulos från Grekland hade intressanta resultat från en undersökning som översatt heter "Laktatansamling och simhastighet vid tre vattentemperaturer". 25 manliga simmare simmade vid olika tillfällen 100 meter max i en 25 m bassäng med 32, 27 och 20 gradigt vatten. Man tog tid och mätte blodlaktat fem minuter efter målgång.

Resultat:			
Temperatur C	32	27	20
Blod laktat mM	17.8	16.7	14.4
Tid sek	58.20	58.61	61.22

Det var signifikanta skillnader mellan alla värden utom mellan laktat och simhastighet och att man vid högre vattentemperatur, högre än 26 grader, får mer laktat och simmar fortare.

Våra kommentarer till dessa resultat är att:

1. vid rekordnoteringar på 50 och 100 m så bör eventuell vattentemperatur anges, alternativt en högsta tävlingstemperatur införas.
2. det här gällde 100 m och att det vid längre sträckor kan bli en nackdel med så höga temperaturer. den överskottsvärme som bildas måste kunna avges för att inte bli en belastning för prestationsförmågan. flera av oss kommer ihåg hur simmarna en dag reagerade över att vattnet var kallare i OS-bassängen i Moskva 1980. Det sammanföll av någon anledning med att Salnikov samma pass skulle simma 1500 m.

KREATIN IGEN

Från Frankrike kom Inigo Muijka som berättade om "Kreatintillskott och prestationsförmåga hos elittränade sprintsimmare". Nio kvinnliga och elva manliga simmare deltog i ett dubbelblindförsök, (varken försökspersoner eller försöksledare vet vem som fått testad substans). Man tog tig på 25, 50 och 100 m i det bästa simsättet före och efter det att halva gruppen fått kreatin och halva fått socker, fyra gånger per dag under fem dagar.
Inga signifikanta skillnader kunde konstateras i simtid efter testperioden.
En tendens till långsammare simtider på 25 och 50 m kunde ses i kreatingruppen och på 50 m hos placebogruppen. Man fann ingen effekt på laktat efter simningarna i någon av grupperna vid försökets slut.
Slutsatsen var att kreatintillskott inte kan anses påverka sprintprestationen hos elittränade simmare.

FLÅSA I DET FRIA

Från flera håll betraktas Ferran Rodrigues, Spanien, vara en mycket intressant och nydanande simforskare. Han hade flera föredrag varav ett var lite extra.
Med ett speciellt sätt att mäta max syreupptag, VO2-peak, i simning ville han slå hål på den väletablerade uppfattningen att sim-VO2 är lägre än både cykel- och löp-VO2 på elitsimmare. Hans metod är inte att mäta under simning utan under de första sekunderna efter ett maximalt 400 meterslopp. För detta behövs en mätare som registrerar andetag för andetag och att försöksledaren direkt efter loppet får simmaren att andas i utrustningen utan att ha "flåsat i det fria" efter målgång.
I sin undersökning med 14 simmare på landslagsnivå fann han inga signifikanta skillnader mellan VO2-peak och ventilation mätt under löpning, cykel och simning.

Hans slutledningar är att man på detta sätt får;

1. korrekta värden för VO2-peak i simning och
2. att simresultaten inte är lägre än löp- och cykel-VO2.

Egen kommentar är att om fynd 1 är riktigt och kan verifieras så kan man alltså utan en simränna och simning med snorkel och slangar men med en modern VO2-utrustning få korrekta värden för VO2-peak i simning efter 400 meter max. Det är mycket intressant.
Fynd 2 är lite mer hårdsmält efter alla de undersökningar som pekar på motsatserna.
Rodrigues menar dock att slangar och andra anslutningar i simrännor eller simning i 25 eller 50 m bassäng är hindrande.
Ogita från Japan hade undersökt sambanden mellan max syreupptag, (aerob kapacitet) vid armtag, bentag och sammansatt simning samt syreskuld, (anaerop kapacitet), med samma simning. Simmarna var inte absoluta toppklass.

Resultat			
	Arm	Ben	Sammansatt
VO2 max (l/min)	2,93	3,23	3,52
Syreskuld (l)	2,15	2,52	2,99

Resultaten visar (1) att den totala energiproduktionen vid sammansatt simning är lägre än summan av ben- och armsim. Orsaken anses vara att både de aeroba och anaeroba kapaciteterna i lokala muskelgrupper inte maximalt kan utnyttjas vid sammansatt simning och (2) att bidraget till framdrift från armarna är viktigare än benspark.
Egen kommentar: Den aeroba kapaciteten är relativt lätt att mäta, men vi har ännu inga bra metoder att kvantifiera den anaeroba, som är så viktig i de flesta tävlingsdistanser. Här har Ogita mätt den anaeroba kapaciteten med en av de mest lovande metoderna, ackumulerad syreskuld.

VAD ÄR SANT?

En av de inbjudna föreläsarna var John Troup från USA. Han höll bl a ett översiktsföredrag om kost för optimal träning och tävling. I abstrakta termer betonade han hur viktig timingen är mellan träning, vila och måltider för elittränande simmare.
Planering av de s k måltidscyklerna baseras på typ av träning och den viloperiod som krävs för olika träningstyper. Uthållighetsträning ska matchas med att försöka hålla kaloriintaget på hög nivå och vid högintensiv träning behövs mer koncentration på högt intag av makro- och mikroingredienser.
Vissa studier visar att tio timmar är ett minimum för att ha chans att återfylla energidepåerna, men också att måltider med mycket KH och protein är viktiga att äta direkt efter träningen. De flesta som håller på med elittträning vet idag att man bör äta 8 KH per kg kroppsvikt och 1,8-2,4 kg protein per kg kroppsvikt varje dag. Men få känner till fördelarna med att också äta funktionella s k mikroingredienser. Fördelarna med vitamin och mineralintag är kända, men resultaten bygger på kliniska studier.
Dessa mikroingredienser har nyligen utvärderats avseende inverkan på inflammation, återhämtning och energibalans.

Egna kommentarer (Bengt E): *John Troup tog upp en hel mängd näringstillskott som inte alls vetenskapligt har belagts med den styrka som nämndes. Man kan i det här sammanhanget också vara lite kritisk och nämna att John Troup numera arbetar för ett företag som tillverkar och säljer olika näringstillskott.*
Vikten av den ursprungliga kostordningen med frukost, lunch och middag samt mellanmål kom i skymundan med tanke på alla preparat som presenterades och också tog en stor del av presentationen.

Dopad?

Det beror på var du kommer ifrån!

Den sensate tidens turbulens på den internationella dopingfronten är skrämmande. Det tycks inte finnas ett hållbart regelverk inom FINA, i varje fall inte som gäller alla länder. Dessutom tycks det inte finnas någon instans inom FINA, som ansvarar för att korrekt information angående dopingbeslut når ut till den simmande världen. Här har det gått att läsa om "villkorlig dom", internationell avstängning, överklagande, civilrättsdomslut med mera. Vad som är rätt i en tidning är fel i en annan.

Signalerna som sänds ut är tveksamma. Är man från Kina, åker man dit utan tvekan. Är man från USA, då är man oskyldig. Är man från Australien, är det någon annans fel.
USA, som gapat högt och ljudligt, bl a fått Kina utestängt från en tävling, försvarar sin steroidsimmartjej med att det var ett misstag.

Jag åkte dit för fortkörning för en tid sedan. Klart misstag, men det köpte inte polisen som förmildrande orsak, utan skrev utan pardon ut böteslappen.

Simmartjejen i Australien, som tog fel huvudvärkstablett, (i Sverige haft vi haft ett par sådana fall med en månads avstängning), hade en tränare som kunde skriva ett intyg på att det var hans fel. Hon blev friad medan han blev avsträngd två år från internationell simning.
Detta innebär, tror jag, att han inte får poolside-kort vid tävling, utan får sitta på läktaren.

Tänk er att den som torskar på rattfylla, skulle bli fri genom att en kompis skrev ut ett intyg på att han hade serverat starköl och inte lättöl till maten.
Intygaren kunde då bli dömd till att inte dricka sprit offentligt i två år.
Vår finske vän fick en civildomstol att ändra dopingbeslutet. Det officiella skälet vet jag i skrivande stund inte. Jag tror att någon hade glömt något i den finska ledningen.

Helt klart är att varken killen från Finland eller tjejen från Australien hade tagit någon form av prestationshöjande preparat. De kan alltså inte, enligt mitt sätt att se det, betraktas som "fuskare".
Tjejen från USA, är lika kristallklart som vilken kinesiska som helst. Enligt uppgift lär USA-tjejen ha en pappa som är storsponsor. Det hade ingen av kinesiskorna.

FINA, ni måste se över regelverket. Differentierade straff beroende på så kallad "misstagsdoping" eller om det handlar om "rekorddoping".
Oavsett vilken form, kan det inte vara rimligt att någon annan kan ta på sig ansvaret. Varje aktiv måste bli hundraprocentigt medveten om vad som är rätt eller fel. Lika väl som att alla ungdomar måste bli hundraprocentigt medvetna om att rökning, alkohol och extacy med mera i olika grader är farligt. Från ohälsosamt till livsfarligt.

Vi har en duktig expert i Sverige, Bengt Eriksson, vår förbundsläkare. Han har en del mycket intressanta idéer om dopingkontroll. Släpp fram honom och släpp ut de lössläppta FINA-"experter" som idag styr hanteringen.

Nu till något mycket roligare!
Grattis svensk simning! När det väl lossnar då flödar det.

Chrunaks chrönika



Olle Axling, vår nye VD, verkar vara rena klippet. Låt oss nu alla hjälpa honom att snabbt komma in i den trånga värld som heter Simmar-Sverige.
Ge honom full support och häng på hans entusiasm för nya och nygamla projekt.
Lycka till Olle!

Tipstjänst!

Äntligen har en tung sponsor funnit sin väg in i simning. Sven von Holst har gjort ett kanonjobb, när han har knutit denna kontakt.
Tack och grattis, Svenne!
Stor hjälp har han säkert haft av våra duktiga landslag med Anders, Lasse, Louise, Linda, Malin med flera.
Det kommer mera!

Slutligen!

Louise Karlsson var superbra i Fångarna på fortet.
Till hösten får vi äntligen en Steg 3-utbildning för simtränare.
VM-97 i Scandinavium, blir en höjdare, med rätt bredd.
Thomas Pettersson, Neptun och SES, är fylld av bra idéer. Häng på och förverkliga. Mats Olsson är en superkrönikör. Den dag han skriver om simning blir han Gud.
Skåne lär få fin tränarförstärkning till nästa säsong. Grattis Skåne.

Sanka, do you feel olympian today?
Soon man, very soon

Hans Chrunak

Din kalender

Svenska Simförbundet

VM kalender 96-97



Erbjudandet gäller så länge lagret räcker.

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

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

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

JA tack. Jag vill ha VM-kalendern.

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

Mitt Namn _____

Adress _____

Postadress _____ Tel _____

NY Pren. Namn _____

Adress _____

Postadress _____ Tel _____

Porto

eller faxa 031-22 32 34

Sim sport

Vingalandsgatan 8
417 63 Göteborg

SIMUNIVERSITETET FORTSÄTTER

Simuniversitetet i Skåne kommer att starta upp igen hösten 1996. Det finns för alla intresserade information att hämta gällande ansökningarna hos Robert Johnsson, SK Poseidon eller hos Torsten Buhre, Malmö KK.

BOENDE
För att bättre hjälpa de vuxna simmare som är intresserade av att utbilda sig samtidigt som de fortsätter med sin elitidrott, är Simuniversitetet ett utmärkt alternativ. Vi har kontakter i Malmö med Stena Fastigheter. På så sätt kan vi hjälpa simmarna/studenterna med boendet.
I Lund finns en fungerande verksamhet för studenterna då det gäller boende, dels korridor och sedan förmedling av andrahandsuthyrningar och lägenhetskontakter. Vi ser det som viktigt att vardagsdetaljerna runt omkring studier och simning kan lösas så problemfritt som möjligt.

LUNDS UNIVERSITET OCH IDROTT
Idrottsvetenskapligt Centrum vid Lunds Universitet, ICLU, är ett nätverk för akademiker och professorer att använda kunskaperna från sitt speciella intresseområde för att tillämpa på idrotten. Bakom detta projekt står rektorn vid Lunds Universitet och f d landshövdingen i Skåne, Bertil Göransson.
Nätverksidén bygger på att man skapar kontakter mellan den akademiska världen och den praktiska idrottsvärlden. För er som vill ge tillbaka till idrotten som fostrat er, kan detta vara ett utmärkt tillfälle att använda sig av den akademiska världen.

VAR UTE I GOD TID
Då det gäller intagningarna som skall vara inne i början av maj, vill vi påpeka hur viktigt det är att vara ute i god tid. Förtursrätten, som tidigare har funnits, gäller inte formellt längre.
Innan var det Svenska Simförbundet som tillsammans med Riksidrottsförbundet, pekade ut vilka idrottare som skulle ha nytta av en förtursrätt. Idag har Sveriges Akademiska Idrottsförening ett intresse av elitidrott och utbildning.
Man bör fortfarande då man ansöker till Simuniversitetet fylla i RFs förtursblankett. Den kan, beroende på institutionen man söker till, ha en viss betydelse, För att denna blankett ska hinna gå igenom alla led tar det cirka två studieveckor. Tänk på detta när ni gör er ansökan. Ansökan görs till Centrala Intagningsnämnden, precis på samma sätt som om man inte idrottade.

DET POLITISKA ARBETET
Vi från Simuniversitetet i Skåne är i ett skede där vi odlar våra kontakter med de olika institutionerna för att få dem att vara välvilligt inställda till sökanden som idrottar. Detta är i viss mån ett politiskt lobbyarbete.
Vi lever i ett samhälle där funktionen av samhället är uppbyggt med hjälp av personliga kontakter. Beslutsfattarnas och de styrandes personliga värderingar måste vi acceptera som spelregler.
Vi hoppas att detta arbete, tillsammans med Lunds Universitets uttalade ambition att låta idrotten komma in i den akademiska världen. ICLU skapar bättre förutsättningar för kombinationen elitidrott och utbildning.

Att skapa en öppenhet och förståelse för vikten av att kunna kombinera en satsning på elitnivå och akademiska studier är viktigt för att det ska finnas en möjlighet att göra det. Vi tar det som naturligt att öppenheten alltid finns. Det är inte givet. Vi kan bara skapa förståelse genom att våga närma oss. Att närma sig utan baktanke är att öppna sig.

Torsten Buhre

FÖRENINGSBYTEN

Namn	Klubb	Ny klubb	Tävl.klar
Kristina Manhag	SK Ran	Malmö KK	960211
Maria Gratschew	SK Neptun	IFK Lidingö SK	960222
Mathias Persson	Österlen Sim	SS Artemis	960228
Carl-Johan Schedwin	Österlen Sim	SS Artemis	960228
Johan Larsson	Österlen Sim	SS Artemis	960228
Oscar Åkesson	Österlen Sim	SS Artemis	960228
Robert Salomonsson	Turebergs IF	Upplands-Bro SS	960229
Anna Persberg	Karlskrona SS	Södertörns SS	960301
Mariette Sjöberg	Malmö KK	SK Triton	960303
Tino Custance	Stockholms KK	Malmö KK	960306
Emil Mertanen	Uddevalla SF	Skäret SS	960307
Otto Andersson	SK Götene	Skara SS	960308
Daniel Hjert	Tyresö SS	Södertörns SS	960315
Lotta Johansson	SK Götene	Skövde SS	960315
Lars Olsson	Jönköpings SS	Sundsvalls SS	960316
Cecilia Hellberg	Borlänge SS	Örebro SA	960327



SK-INFO

Juniorlandslaget
Inbjudan till simsättsläger 26-28 april skickades ut i slutet av v 13. Cirka 10 simmare i varje simsätt i EJM-åldrarna är berörda. Dessutom kommer U-landslaget att delta i dessa läger, totalt sju simmare.
Platserna är:
Burlöv, rygg och medley med tränarna Rikard Johansson, SK Ran och Michael Gustavsson, Tunafors.
Jönköping, frisim med tränarna Pia Wångblad, Växjö SS och Anders Mattson-Coll, Kalmar SS.
Mölndal, bröst och fjäril med tränarna Henning Degerman, MASS och Ann Mårdbrink, S 02.

Anne Forsell

TRUPPEN TILL 8-NATIONERS
Till 8-nationers, EJM-åldrar, i Eindhoven 6-7 april har följande simmare tagits ut:
Emely Zackrisson, Väsby SS, Charlotta Svensson, SK Lödde, Emma Pålsson och Linda Almgren, Trelleborgs SS, Stina Kjellberg, Helsingborgs S, Stina Lindman, SK Triton, Valter Magnusson, KSLS, Andreas Lentonsson, Malmö KK, Anders Wallin, Katrineholms SS, Michael Jacobson, Täby Sim, Maximilian von Bodungen, Malmö KK, Mats Forslund, Täby Sim, Henrik Norén, Karlstads SS och Magnus Fredriksson, Norrköpings KK.

Anne Forsell

RIKTTIDER EJM-96 (12:e tid)

Gren	Pojkar	Antal-79*	Flickor	Antal-81*
100 Fj	57.71	2	1.05.06	2
200 Fj	2.08.94	3	2.24.35	3
100 Ry	1.00.20	4	1.07.10	2
200 Ry	2.09.38	5	2.23.27	1
100 Br	1.06.90	2	1.15.68	2
200 Br	2.25.81	1	2.41.06	1
200 Me	2.11.16	2	2.26.49	2
400 Me	4.37.88	3	5.05.62	2
100 Fr	53.50	1	59.68	2
200 Fr	1.56.08	2	2.08.21	3
400 Fr	4.04.12	0	4.29.35	6
800/ 1500 Fr	16.19.89	2	9.17.43	6
Lagkapp (8:e tid)				
4x100 Fr	3.33.83		4.07.60	
4x200 Fr	7.47.83		8.46.51	
4x100 Me	3.59.14		4.27.78	

*Avser simmare födda 1979 respektive 1981 som var bland de tolv bästa vid EJM 1995.

Detta är de rikttider som gäller för EJM 1996. Uttagning sker vid JSM/EJM-kvalet i Uppsala.

Anne Forsell

ÄNDRING GP 6

GP 6 i Falkenberg 4-5 maj har en ändring i grenarna. Eftersom det är OS-år byts herrarnas 800 m fritt ut mot 1500 m fritt. Samma plats i programmet. Följande kvaltider gäller:
25 m - 16.59,61, 50 m - 17.29,15, 25 yards - 16.50,34

SK

MISSAD TÄVLING!!

I tävlingskalendern har en tävling fallit bort. Boka därför in:
25-26 maj, Fjällräven Cup, S, J, U, Örnsköldsvik.

INBJUDAN TILL USM, äldre
i simning i Sjöbo 6-7/7 1996

MEDARRANGÖR:
Sjöbo SS, tävlingen arrangeras Sjöbo Ora, 50m (utomhus)

ÅLDERSKLASSER:
IND. 16-15 år (1980-81) LAG: 16 år o.y. (1980 -)
14 år o.y. (1982-)

TÄVLINGSTIDER:
Tävlingen avgörs i direktfinaler i 4 pass enligt följande:
Lördag 6/7 Pass 1: 09.00 Pass 2: 16.00
Söndag 7/7 Pass 3: 09.00 Pass 4: 16.00

ANMÄLAN:
Anmälan skall vara Sjöbo SS, Grengatan 3, 275 35 Sjöbo tillhanda **senast 20 juni, (poststämpel 19 juni), eller via fax nr: 0416-193 80**

ANMÄLNINGSAVGIFT:
25:-/ind. start och 30:-/lagstart skall inbetalas samtidigt med anmälan till Sjöbo SS postgiro nr: 766312-3
VIKTIGT!! *Anmälningsavgiften skall vara betald innan tävlingens början, i annat fall tillåts ej start.*

EFTERANMÄLAN:
Efteranmälningstiden utgår torsdagen den 4 juli kl. 12.00. KVALIFICERING MELLAN ORDINARIE ANMÄLNINGSTID OCH EFTERANMÄLNINGSTIDENS UTGÅNG ÄR EJ TILLÅTEN.
Efteranmälningsavgiften är för ind start 300:- och för lagstart 400:-. Ang. betalningen, se ovan!

AVANMÄLAN:
Vid för sen inlämnad avanmälan (gäller ej vid läkarintyg) uttages en straffavgift på 300:-
Bestämmelser för avanmälan, se SSF:s Stadgar och Tävlingsbestämmelser, § 805

KVALNORMER:
KVALTIDER: se nedan. **OBS !!** *Alla grenar kommer att avverkas i 2 heat (med reserver) även om ej kvaltid uppnåtts !!*
SEEDNING: Alla tider noterade i 25m bassäng omräknas till 50 m banetider, då tävlingarna går i DIREKTFINAL. *Detta göres av arrangören!!*

KVALPERIOD: 1995-07-19—1996-06-19

Viktigt vid klubbyte!. Vid anmälan till mästerskap *måste anmälande klubb uppge om en simmare* **ej skall ha SM-poäng på det speciella anmälningsformuläret som skickas ut från arrangören. Detta skall anges i rutan: Ej SM-poäng.**
OBS! *DM/JDM räknas som mästerskapstävlingar!, se SSF:s stadgar § 206.*

INFORMATION om logi, kost mm har utsänts till klubbarna från Sjöbo SS.
Övrig info om tävlingarna kan fås via Örjan Wahlström, tel: 0416-182 05, mobil: 070-555 9519.

INBJUDAN TILL USM, yngre
i simning i Göteborg 6-7/7 1996

MEDARRANGÖR:
Göteborgs Sim, tävlingen arrangeras inomhus (50m) i Valhallabadet

ÅLDERSKLASSER:
IND. 13 år (1983) LAG: 13 år o.y. (1983-)
12 år (1984)
11 år o.y. (1985-)

TÄVLINGSTIDER:
Tävlingen avgörs i direktfinaler i 4 pass enligt följande:
Lördag 6/7 Pass 1: 09.00 Pass 2: 16.00
Söndag 7/7 Pass 3: 09.00 Pass 4: 16.00

ANMÄLAN:
Anmälan skall vara Göteborgs Sim, Valhallabadet, 412 51 Göteborg, tillhanda **senast 20 juni, (poststämpel 19 juni), eller via fax nr: 031-81 43 56**

ANMÄLNINGSAVGIFT:
25:-/ind. start och 30:-/lagstart skall inbetalas samtidigt med anmälan till G-Sims postgiro nr: 243173-2
VIKTIGT!! *Anmälningsavgiften skall vara betald innan tävlingens början, i annat fall tillåts ej start.*

EFTERANMÄLAN:
Efteranmälningstiden utgår torsdagen den 27 juli kl. 12.00. KVALIFICERING MELLAN ORDINARIE ANMÄLNINGSTID OCH EFTERANMÄLNINGSTIDENS UTGÅNG ÄR EJ TILLÅTEN.
Efteranmälningsavgiften är för ind start 300:- och för lagstart 400:-. Ang. betalningen, se ovan!

AVANMÄLAN:
Vid för sen inlämnad avanmälan (gäller ej vid läkarintyg) uttages en straffavgift på 300:-
Bestämmelser för avanmälan, se SSF:s Stadgar och Tävlingsbestämmelser, § 805

KVALNORMER:
KVALTIDER: se nedan, **OBS !!** *Alla grenar kommer att avverkas i 2 heat (med 3 reserver) även om ej kvaltid uppnåtts!!*
SEEDNING: Alla tider noterade i 25m bassäng omräknas till 50 m banetider, då tävlingarna går i DIREKTFINAL. *Detta göres av arrangören!!*

KVALPERIOD: 1995-07-19—1996-06-19

Viktigt vid klubbyte!. *Vid anmälan till mästerskap måste anmälande klubb uppge om en simmare* **ej skall ha SM-poäng på det speciella anmälningsformuläret som skickas ut från arrangören. Detta skall anges i rutan: Ej SM-poäng.**
OBS! *DM/JDM räknas som mästerskapstävlingar!, se SSF:s stadgar § 206.*

INFORMATION om logi, kost mm har utsänts till klubbarna från G-Sim.
Övrig info om tävlingarna kan fås via G-Sims kansli, tel: 031-81 43 53

KVALTIDER OCH GRENORDNING
USM, äldre, Sjöbo 6-7/7 1996, 50m bana

Pass 1

					25m	50m
1.	400 m	frisim	P15/16		4.20,50	4.28,50
2.	50 m	fjäril	F15/16		30,90	31,70
3.	200 m	frisim	P14-		2.10,20	2.13,20
4.	100 m	rygg	F14-		1.14,80	1.16,30
5.	50 m	bröst	P15/16		33,00	33,80
6.	400 m	medl	F15/16		5.25,00	5.33,00
7.	100 m	bröst	P14-		1.17,40	1.18,90
8.	200 m	medl	F14-		2.40,50	2.43,50
9.	100 m	fjäril	P15/16		1.03,00	1.04,50
10.	200 m	bröst	F15/16		2.54,20	2.57,20
11.	50 m	rygg	P14-		32,80	33,60
12.	50 m	frisim	F14-		29,30	30,10
13.	200 m	rygg	P15/16		2.21,10	2.24,10
14.	100 m	frisim	F15/16		1.01,70	1.03,20
15.	200 m	fjäril	P14-		2.28,30	2.31,30
16.	800 m	frisim	F14-		9.56,50	10.12,50
17.	4x100 m	frisim	P16-		3.47,00	3.53,00
18.	4x50 m	medl	F16-		2.10,40	2.13,40

Pass 2

					25m	50m
37.	200 m	frisim	P15/16		2.02,30	2.05,30
38.	100 m	rygg	F15/16		1.12,00	1.13,50
39.	400 m	frisim	P14-		4.31,00	4.39,00
40.	50 m	fjäril	F14-		32,30	33,10
41.	100 m	bröst	P15/16		1.11,30	1.12,80
42.	200 m	medl	F15/16		2.32,20	2.35,20
43.	50 m	bröst	P14-		35,50	36,30
44.	400 m	medl	F14-		5.29,50	5.37,50
45.	50 m	rygg	P15/16		30,30	31,10
46.	50 m	frisim	F15/16		28,40	29,20
47.	100 m	fjäril	P14-		1.07,80	1.09,30
48.	200 m	bröst	F14-		2.53,80	2.56,80
49.	200 m	fjäril	P15/16		2.20,30	2.23,30
50.	800 m	frisim	F15/16		9.37,50	9.53,50
51.	200 m	rygg	P14-		2.29,20	2.32,20
52.	100 m	frisim	F14-		1.02,80	1.04,30
53.	4x50 m	frisim	P16-		1.43,00	1.46,00
54.	4x100 m	medl	F16-		4.45,00	4.51,00

Pass 3

					25m	50m
19.	400 m	frisim	F15/16		4.42,00	4.50,00
20.	50 m	fjäril	P15/16		28,10	28,90
21.	200 m	frisim	F14-		2.17,20	2.20,20
22.	100 m	rygg	P14-		1.10,40	1.11,90
23.	50 m	bröst	F15/16		36,60	37,40
24.	400 m	medl	P15/16		4.59,50	5.07,50
25.	100 m	bröst	F14-		1.20,80	1.22,30
26.	200 m	medl	P14-		2.28,00	2.31,00
27.	100 m	fjäril	F15/16		1.09,30	1.10,80
28.	200 m	bröst	P15/16		2.35,70	2.38,70
29.	50 m	rygg	F14-		34,50	35,30
30.	50 m	frisim	P14-		27,30	28,10
31.	200 m	rygg	F15/16		2.33,50	2.36,50
32.	100 m	frisim	P15/16		56,00	57,50
33.	200 m	fjäril	F14-		2.38,00	2.41,00
34.	1500 m	frisim	P14-		18.14,00	18.44,00
35.	4x100 m	frisim	F16-		4.08,00	4.14,00
36.	4x50 m	medl	P16-		1.58,00	2.01,00

Pass 4

					25m	50m
55.	200 m	frisim	P15/16		2.12,60	2.15,60
56.	100 m	rygg	P15/16		1.05,20	1.06,70
57.	400 m	frisim	F14-		4.44,50	4.52,50
58.	50 m	fjäril	P14-		30,50	31,30
59.	100 m	bröst	F15/16		1.19,50	1.21,00
60.	200 m	medl	P15/16		2.18,40	2.21,40
61.	50 m	bröst	F14-		37,50	38,30
62.	400 m	medl	P14-		5.10,00	5.18,00
63.	50 m	rygg	F15/16		33,30	34,10
64.	50 m	frisim	P15/16		25,70	26,50
65.	100 m	fjäril	F14-		1.11,70	1.13,20
66.	200 m	bröst	P14-		2.45,50	2.48,50
67.	200 m	fjäril	F15/16		2.33,00	2.36,00
68.	1500 m	frisim	P15/16		17.21,00	17.51,00
69.	200 m	rygg	F14-		2.36,00	2.39,00
70.	100 m	frisim	P14-		59,30	1.00,80
71.	4x50 m	frisim	F16-		1.55,00	1.58,00
72.	4x100 m	medl	P16-		4.14,00	4.20,00

Alla grenar kommer att kompletteras så att resp. gren avverkas i 2 heat (med 3 reserver) även om inte kvaltiden har uppnåtts.

KVALTIDER OCH GRENORDNING
USM, yngre, Göteborg 6-7/7 1996, 50m bana

Pass 1

					25m	50m
1.	50 m	fjäril	P13		32,80	33,50
2.	50 m	bröst	F13		39,10	39,90
3.	50 m	rygg	P12		37,50	38,30
4.	50 m	frisim	F12		30,90	31,70
5.	400 m	frisim	P11-		5.53,60	6.01,60
6.	50 m	bröst	F11-		42,50	43,30
7.	100 m	rygg	P13		1.17,30	1.18,80
8.	100 m	frisim	F13		1.05,00	1.06,50
9.	100 m	fjäril	P12		1.23,80	1.25,30
10.	100 m	bröst	F12		1.31,40	1.32,90
11.	100 m	rygg	P11-		1.26,60	1.28,10
12.	100 m	frisim	F11-		1.13,80	1.15,30
13.	400 m	frisim	P13		4.55,50	5.03,50
14.	200 m	medl	F12		2.50,80	2.53,80
15.	50 m	fjäril	P11-		38,10	38,90
16.	4x50 m	rygg	F13-		2.32,00	2.35,00
17.	4x50 m	frisim	P13-		2.02,00	2.05,00

Pass 2

					25m	50m
18.	50 m	fjäril	F13		32,70	33,50
19.	50 m	bröst	P13		38,20	39,00
20.	50 m	rygg	F12		37,00	37,80
21.	50 m	frisim	P12		31,50	32,30
22.	400 m	frisim	F11-		5.51,90	5.59,90
23.	50 m	bröst	P11-		44,60	45,40
24.	100 m	rygg	F13		1.17,60	1.19,10
25.	100 m	frisim	P13		1.05,40	1.06,90
26.	100 m	fjäril	F12		1.20,30	1.21,80
27.	100 m	bröst	P12		1.31,20	1.32,70
28.	100 m	rygg	F11-		1.25,40	1.26,90
29.	100 m	frisim	P11-		1.13,40	1.14,90
30.	400 m	frisim	F13		4.53,30	5.01,30
31.	200 m	medl	P12		2.55,70	2.58,70
32.	50 m	fjäril	F11-		38,10	38,90
33.	4x50 m	rygg	P13-		2.27,00	2.30,00
34.	4x50 m	frisim	F13-		2.04,00	2.07,00

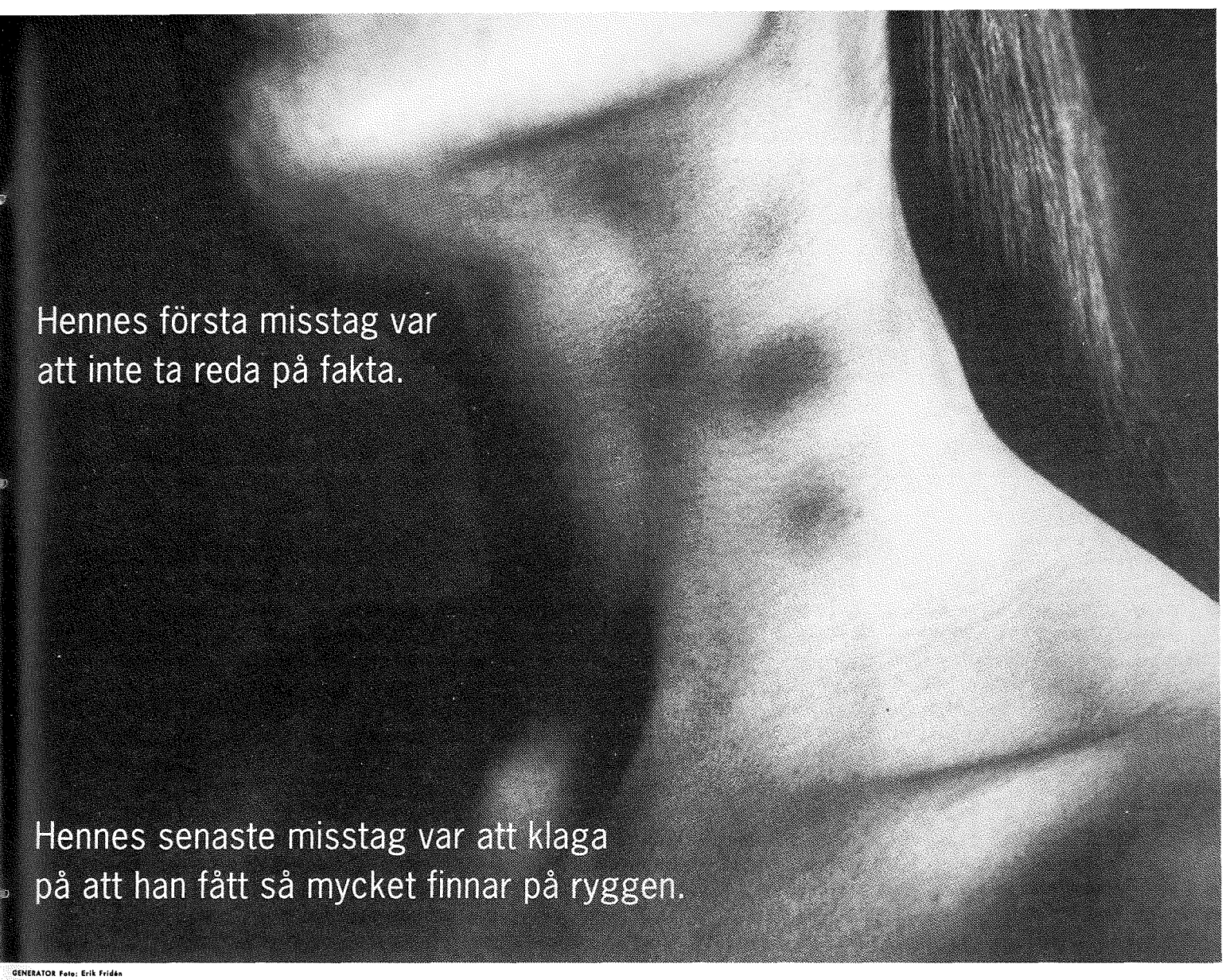
Pass 3

					25m	50m
35.	100 m	fjäril	P13		1.14,60	1.16,10
36.	100 m	bröst	F13		1.25,50	1.27,00
37.	100 m	rygg	P12		1.21,20	1.22,70
38.	100 m	frisim	F12		1.08,10	1.09,60
39.	100 m	fjäril	P11-		1.29,30	1.30,80
40.	100 m	bröst	F11-		1.33,50	1.35,00
41.	50 m	rygg	P13		35,20	36,00
42.	50 m	frisim	F13		29,80	30,60
43.	400 m	frisim	P12		5.19,10	5.27,10
44.	50 m	bröst	F12		41,20	42,00
45.	50 m	rygg	P11-		40,10	40,90
46.	50 m	frisim	F11-		32,90	33,70
47.	200 m	medl	F13		2.42,00	2.45,00
48.	50 m	fjäril	P12		35,60	36,40
49.	200 m	medl	F11-		3.05,00	3.08,00
50.	4x50 m	bröst	P13-		2.44,00	2.47,00
51.	4x50 m	fjäril	F13-		2.25,00	2.28,00

Pass 4

					25m	50m
52.	100 m	fjäril	F13		1.14,60	1.16,10
53.	100 m	bröst	P13		1.25,00	1.26,50
54.	100 m	rygg	F12		1.22,10	1.23,60
55.	100 m	frisim	P12		1.09,60	1.11,10
56.	100 m	fjäril	F11-		1.31,20	1.32,70
57.	100 m	bröst	P11-		1.36,40	1.37,90
58.	50 m	rygg	F13		35,10	35,90
59.	50 m	frisim	P13		28,90	29,70
60.	400 m	frisim	F12		5.09,50	5.17,50
61.	50 m	bröst	P12		41,60	42,40
62.	50 m	rygg	F11-		38,90	39,70
63.	50 m	frisim	P11-		33,50	34,30
64.	200 m	medl	P13		2.42,90	2.45,90
65.	50 m	fjäril	F12		35,30	36,10
66.	200 m	medl	P11-		3.05,00	3.08,00
67.	4x50 m	bröst	F13-		2.42,00	2.45,00
68.	4x50 m	fjäril	P13-		2.19,00	2.22,00

Alla grenar kommer att kompletteras så att resp. gren avverkas i 2 heat (med 3 reserver) även om inte kvaltiden har uppnåtts.



GENERATOR Foto: Erik Fridén

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

Det tycker vi är bedrövligt.

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

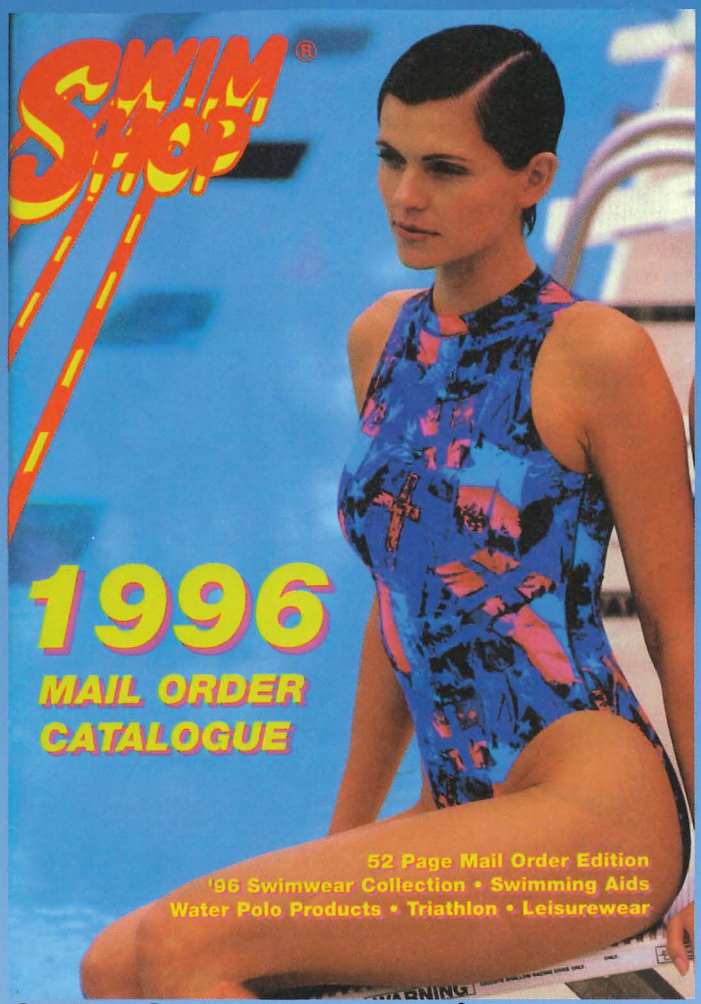
Den som dopar sig riskerar naturligtvis inte bara personlighetsförändringar: Impotens, lever- och njurskador, skallighet, kraftig acne och hjärtförstoring är andra mer eller mindre vanligt förekommande biverkningar.

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

Självklart får du vara anonym.

DOPING
JOUREN
020-546 987
HUDDINGE SJUKHUS & FOLKHÄLSOINSTITUTET

Har du vår nya Swim Shop katalog?



SWIM SHOP

Den kompletta utrustnings-katalogen för simmare, sim-klubbar och simhallar.
Allt inom badkläder, glas-ögon, mössor, tekniska hjälp-medel, pulsklockor, flythjälp-medel, dykning, vattenpolo, undervattenssporter, triathlon, undervisnings- och studie-material, hallutrustningar, liv-räddningsmaterial, tidtagnings-system, badleksaker, baby-sim... 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 _____

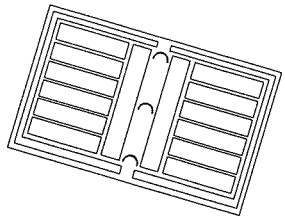
☐ Skicka mig även introduktionserbjudandet
5 st. latex 30 gr. badmössor med namn kr. 199:-
Färg Namn (texte)

Porto Bet.

Swim Shop / SPORT KLUBBEN

Svarspost
650232300

Box 25
68060 Sysslebäck



DAGBOKEN

APRIL

Simning
6-7 8-Nationers, EJM-åldrar, (50 m), Amsterdam, NED
8 Äggadoppet, U, (25 m), Sjöbo
8 Vellinge Frisim Cup, S, J, U, (25 m), Vellinge
12 Kycklingplumset, S, J, U, (25 m), Bromölla
12-14 CIJ Lux Meet, (50 m), Luxemburg, LUX
13-14 Höglandsdoppet, S, J, U, (25 m), Nässjö
13-14 Mora Cup, S, J, U, (25 m), Mora
13-14 Öppna Västsvenska Mästerskapen, (50 m), Falkenberg
13-14 Kalottkampen, (25 m), Torneå, FIN
20-21 Grand Prix 5, (50 m), Uppsala
20-21 Vårsimiaden, distriks, (25 m)
20-21 Smé-Simmet, S, J, U, (25 m), Eskilstuna,(TSK)
20-21 Järfälla Nationella, (25 m), Jakobsberg
26 Distanspokalen, (25 m), Linköping
26-28 Norrländska Mästerskapen, S, (25 m), Gävle
27-28 SPIF Distans, Stockholm, (SPIF)
27-28 Sparbanksdoppet, (25 m), Tidaholm

Simhopp
5-7 Vau diving Cup, S, Vantaa, FIN
6-7 6-Nationers, J, A+B, (ESP-FRA-GBR-GER-ITA-SWE), Belluno, ITA

Konstsim
3-5 HC Andersen Cup, S, Odense, DEN
6-8 Loano Sincro, J, Loano, ITA
12-14 JSM öppet, J, Växjö
20 USM-kval 4, reg 6, U, Göteborg
21 USM-kval 3, reg 2+5, U,
21 USM-kval 3, reg 7+8, U, Karlshamn

Vattenpolo
6-8 6-Nationers, J, Prag, CZE
20-21 Kval till kvartsfinal
26-28 Kvartsfinaler, herrar
27-28 Kvartsfinaer, damer

Masters
5-6 Tallin open Masters, (25 m), Tallin, EST
Norway Open Champ, (25 m), NOR
Danish Open Masters, (25 m), Aalborg, DEN

Utbildning
12-14 Babysim, Babysiminstruktör, grundkurs del 1

MAJ

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

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

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

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

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

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

JUNI

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

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

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

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

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

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



Utgivning -96

Nr				
	5	v 18	10	v 42
	6/7	v 23	11	v 47
	8	v 34	12	v 51
	9	v 37		

Manusstopp

För nr 6/7
är 23/4

för nr 8 är 15/7

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

POSTTIDNING B Simsport Vingalandsg. 8 417 63 GÖTEBORG

the World of ARENA

