Sim sport

SVENSKA SIMFÖRBUNDETS
OFFICIELLA TIDNING
Nr 11-96
PRIS 37kr



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

Bo och träna i Norrköping för 75 kr /dygn

Kan ni bo och träna billigare på ert sommarläger än hos oss på Centralbadet i Norrköping?

Vi tror inte det. För 75 kr per dygn och person får ni logi i egen hytt på romerka badet samt två simpass per dag.

Badets restaurang kan stå till tjänst med frukost och lunch.

Centralbadet i Norrköping ligger på gångavstånd till centrum.

Detta kan vi erbjuda:

Inomhus
- 25 m bassäng (sju banor med hopptorn)
- Undervisningsbassäng
- Lekbassäng
- Vattenrutchbana

Utomhus
- 50 m bassäng (åtta banor)
- Hoppbassäng med hopptorn (1-10m)
- Barnbassäng
- Varma källor
- Stort grönområde

Centralbadet NORRKÖPING

Centralbadet ingår i
NSE Norrköpings stadsenteprenad
Kultur&Fritidsnämnden

För bokningar och upplysningar:
Centralbadet
Albrektsvägen 19
603 50 Norrköping
Tel 011-15 29 90, fax 011-15 29 97

Kvalitetsresor till låga priser

EXCALIBUR TOURS

PRAG BUDAPEST KRAKOW BERLIN AMSTERDAM

Excalibur Tours - specialister på gruppresor
(grupp = minst 6 personer)

Vi fixar läger med många dopp som ser till att få formen i topp!

Ta ert lag och alla poolare

åk till Prag där är det coolare!

Eller dra till Budapest och gör livet till en fest.

Simma lugnt, ring oss



Samla sex vänner och åk med grupprabatt på tåg ut i Europa

Sedan 1989 har EXCALIBUR TOURS arrangerat skräddarsydda gruppresor till Prag, Budapest, Krakow, Berlin och Amsterdam. Vi gör våra resor tillsammans med systerföretag i respektive stad. Vi har ordnat resor för bl a idrottsföreningar, skolklasser, företag och körer där vi hjälpt till med olika utflykter och arrangemang, allt efter önskemål.
Vi arrangerar även resor till Italien.

031-14 01 23 08-20 04 14 040-12 45 25

Högby IF

arrangerar Ditt träningsläger på norra Öland

Högby IF rekommenderar träning i ÅKERBOBADETsom Du kan besöka både sommar som vinter för att få bästa utbyte av din fritid eller semester.

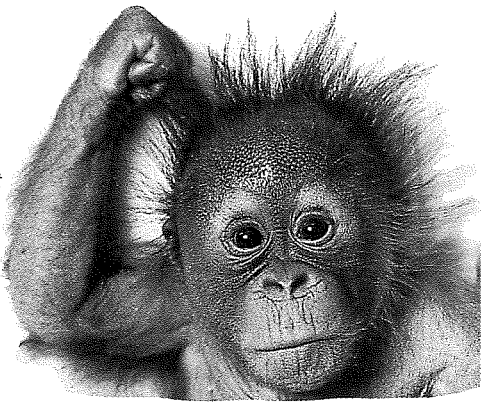
Vid ÅKERBOBADET finns:
- 12,5 m inomhusbassäng
- 25 m utomhusbassäng *(sommaröppen)*
- bastu
- solarium
- plaskpool för barnen *(sommaröppen)*

Ring till
Högby IF
nästa gång du beställer träningsläger

HÖGBY IF, Box 92 380 74 LÖTTORP
Tel. 0485-205 64, kansli

Välkommen..

... till novembernumret av Simsport. Dagarna blir kortare och kortare och till råga på allt har vi vridit tillbaka klockan en timma. Som ni säkert noterat har Simsports karaktär förändrats något. Vi har fått många synpunkter på det, både positiv och negativ, mest positiv. Vi anstränger oss dock till det yttersta för att ni skall bli nöjda med er tidning.



För ett par veckor sedan gick Scottish National Open i konstsim, en disciplin det inte skrivs för mycket om. Nu ges det emellertid tillfälle att göra någonting åt detta. Sara Lindholm gjorde bra ifrån sig och visade att hon hör hemma i de högre divisionerna.

Vi är nu inne på den andra månaden i Simsports prenumerationstävling. Responsen har varit överraskande stor. Kanske inte så konstigt ändå, med tanke på klubbarnas försämrade ekonomi. Här har alltså klubbarna förstått att de kan tjäna ett par spänn, och detta till en låg arbetsinsats. Bra jobbat! Nu lägger vi i en högre växel och ger järnet.

VM i Göteborg närmar sig med stormsteg. Det är glädjande att så många simklubbar förbokat biljetter till tävlingarna. Det är nu en fråga om Scandinavium klarar det stor publiktrycket. Men tveka inte, ta chansen att boka om ni inte redan gjort det!

Tyvärr har vi ingen möjlighet att publicera Simiadenstatistiken. Om ni önskar den kan ni vända er direkt till redaktionen. Annars går vi till botten med det mesta och hälsar er hjärtligt välkomna till Simsport nummer 11.

Håkan Allvar
Redaktör

INNEHÅLL 11 -96

SID 4	ledare
5-7	scottish open
9-11	simnyheter
12-13	ta pulsen
17-20	resultat
24-25	internationellt
26-28	badets historia
31	chrunaks krönika
34-35	officiellt
36	tävlingsplanering

Omslaget: Sara Lindholm från Ludvika

SIMSPORT. ÅRGÅNG 51. OFFICIELLT ORGAN FÖR SVENSKA SIMFÖRBUNDET, IDROTTENS HUS, 123 87 FARSTA. ANSVARIG UTGIVARE: OLLE AXLING 08-605 60 00, REDAKTÖR: HÅKAN ALLVAR. ANNONSER, PRODUKTION, PRENUMERATIONER: SIMSPORT, VINGALANDSGATAN 8, 417 63 GÖTEBORG, TEL 031-23 33 50, FAX 031-22 32 34, E-MAIL: forlag@forlagspoolen.se. TEKNISK PRODUKTION: PIR87 AB, TEL 031-22 56 20. FÖRLAGSREDAKTÖR: ANDERS WERNESTEN. PRENUMERATIONER: HELÅR 260:-, (10 UTGÅVOR 1996), NORDEN 375:-, UTANFÖR NORDEN 550:-/ÅR SÄTTES IN PÅ POSTGIROTNUMMER 27332-6. TRYCK: VÄRMLANDSTRYCK, ISSN: 0346-1084. FÖR EJ BESTÄLLT MATERIAL, TEXT OCH BILDER ANSVARAS EJ. VID EVENTUELL BESKATTNING AV VINSTER I TIDNINGENS PRISTÄVLINGAR SVARAR PRISTAGAREN FÖR DENNA KOSTNAD. DENNA TIDNINGS UTLÅNING I FÖRVÄRVSSYFTE FÖRBJUDES. DET GÅR BRA ATT CITERA SIMSPORT EFTER TILLSTÅND AV REDAKTIONEN.

Samverkar vi för lite i svensk simidrott?

"Kollar vi för lite på hur andra idrotter tränar och jobbar, söker vi för få föredömen och lär av dom". Tar vi för lite intryck av dom som är framgångsrika enskilt eller i grupp oavsett idrottsgren.
Idrottsrörelsen i allmänhet är duktig på att lära ut ledarskap och coaching till näringslivet. Inte minst vill man där ta efter vår förmåga att jobba i lag och mot tydliga mål. Vår strävan att bli bäst och hur vi kan motivera är "hemligheter" som man gärna också vill lära sig. På näringslivets eget språk kallas detta benchmarking," lär av den bäste", låt oss lära av näringslivet just här. Under den kommunala strejken tvingades vi till nya grepp men så snart vi kunde komma in i hallen igen återgick vi det till det kända och invanda. Eller fortsatte kontakten med det nya och nya möjligheter öppnade sig?

Vi klarar oss ganska bra idag, OS-silver, VM- och EM-medaljer, framskjutna placeringar i de flesta av våra discipliner.

Frågan är snarare om vi fortsatt kan hävda oss lika bra i framtiden. Om våra kunskaper är tillräckliga i en konkurrens som ser annorlunda ut för varje dag som går. De ekonomiska förutsättningarna ändras ständigt och kampen för en sund ekonomi tar allt mer tid och resurser i anspråk. Tiden i bassängen riskerar att minska och vi måste ta till oss andra träningsmetoder. Vår strävan att bli bäst finns ju där fortfarande.
För att lyckas krävs mycket av föreningen och den enskilde. Personligen tror jag att en del i framgångsreceptet ligger i samverkan. Samverkan mellan simmare, simhoppare, polospelare och konstsimmare är ett första steg. Eller varför inte närma sig ortens skidklubb eller gymnastikförening. Bara en inledande kontakt kan vara ett steg mot nytänkande och en positiv föreningsutveckling. Det viktigaste är att, lära saker av andra som man har nytta av i den egna verksamheten. Kontaktsökandet behöver inte ens vara riktat mot en idrottsförening.

Vi är specialisterna på sim-, hopp, polo- och konstsimtekniken och det är den som vi kan utveckla ytterligare genom samverkan med andra.

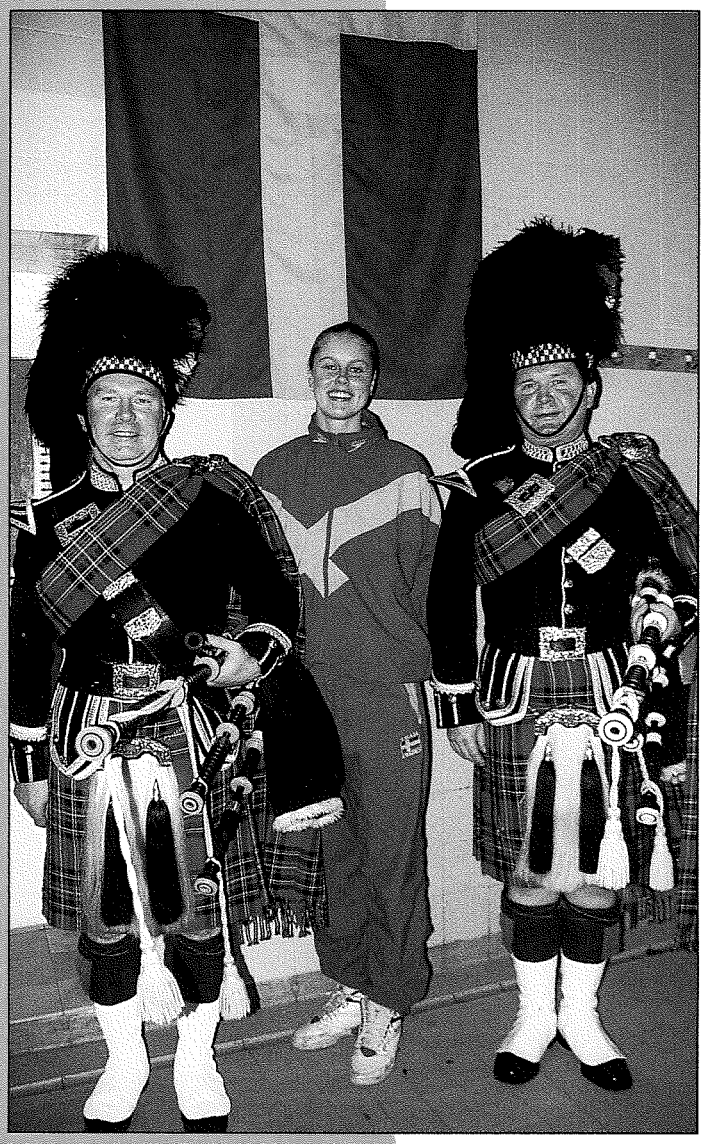
I idrottssverige finns mycket kunskap så låt oss ta till vara och utveckla den. Politikerna kommer en dag att upptäcka samma sak och ge det stöd som idrotten förtjänar.

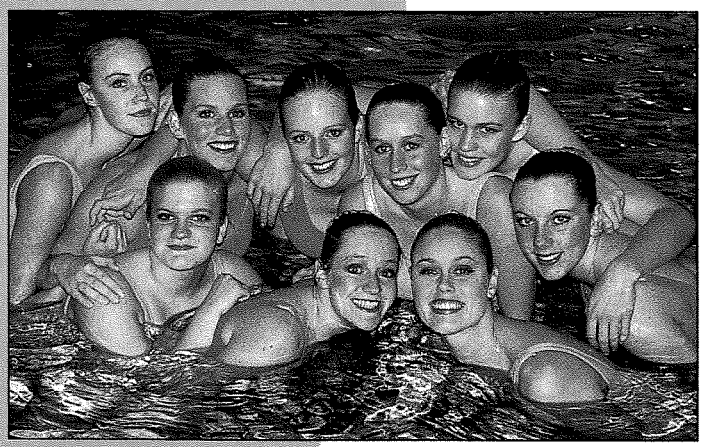
Den största svårigheten är inte att få folk att acceptera nya ideer, utan överge de gamla!

Olle Kristensson
styrelseledamot


Scottish Open
Glasgow

Fina World Cup uttagning





Team Sweden -96
Övre raden fr.v: Carolina Gustavsson, Eva Alm, Cilla Hellberg, Annelie Sjölund, Emma Ivarsson
Undre raden fr.v: Helene Bromander, Helen Svensson, Sara Lindholm, Åsa Gidsäter.

Sveriges representant i dessa uttagningar var Sara Lindholm från Ludvika. Tillsammans med seniorlandslagstränaren Eva Johnsson installerade hon sig på konferenscentret Waterfront, som var officiell inkvartering. Under tisdagen utökades truppen med vår OS-domare Inger Lindholm. Alla var samlade. Spelet kunde börja.

Första delgren för Sara var tekniskt solo. Två startnummer före Sara anlände resten av den svenska truppen så jublet från läktaren blev stort. Sara simmade sitt Kanada-designade program mycket bra och intog 13:e plats bland de 25 startande. Laget och jag själv flyttade in i ett litet hus på Inverclyde International Sport Centre. Ett handfat på 9 personer gjorde att jag inte var fullt nöjd med inkvarteringen. Problemet löstes senare så att alla 12 i den svenska truppen flyttades över till Balvonie - Frälsningsarméns konferenshotell. Ett underbart värdpar tog hand om oss på ett fantastiskt sätt, såväl med rum som med mat och vissa transporter.

Torsdag morgon och dags för figurtävling i World Cup-delen. Än en gång en bra tävling av Sara som efter de två första momenten nu låg på 14:e plats. Då återstod endast det långa solot. Även detta ett Kanada-byggt program för Saras del. Hon simmar till musik ur Chess. Mycket bra simmat! Siffror något i underkant. Saras slutliga placering blev en 15:e plats. Det blev inget World Cup i Kina för hennes del, men ändå ett klart fall framåt, både för Sara och för svensk konstsims del. Ohotad 1:a blev USAs Becky Dyrone-Lances, en tekniskt oerhört skicklig simmare från Santa Clara med Chris Carver som tränare. Bara att gratulera en given konstsimmardrottning.
World Cup-uttagningens avslutning med säckpipeblåsare i kilt blev startskottet för Scottish Open. Här skulle vårt "Ronjalag" testas för första gången, med full besättning.

Laget simmar tillmusik ur filmen Ronja Rövardotter, med kampen mellan rövargängen. Borka och Mattis som tema. Idé och koreografi står Eva Johnsson för. Först på programmet stod emellertid figurtävlingen. Återigen var det grupp 3 som lottades fram. Sara gjorde även denna gång en mycket bra figurtävling.

"Borkahövdingen" (Sara) låg 7:a. Jättekul med tanke på att detta moment tidigare varit hennes svagaste. Målmedveten träning har onekligen givit resultat. De övriga 8 i laget låg poängmässigt väl samlade längre ner i resultatlistan.

Sara Lindholm och segrarinnan i Scottish Open, Anna Kozlova från USA.



Söndag och lagfinal. Sveriges rövare med startnummer 1 av 9 startande lag. Borka i gröna dräkter och Mattis i rosa, intog arenan. Spänningen var stor, inte hos oss på läktaren. Hur skulle Ronja tas emot? Resultatet blev Bra! Musik, koreografi, idé. Allt håller!
Genomförandet = helt ok!
Tre veckoslut har Eva haft tillsammans med de nio tjejerna sedan uttagningarna var klara. Tre helger där man tveklöst använt tiden väldigt väl. Bra jobbat alla 10! Fortsätter ni så här och vi hemmatränare hjälper till att fixa till skruvar, spinnar, balettben m.m. har vi något stort på gång.

Nu undrar säkert vän av ordning vad som hände med Saras solo. Jo, hon samlade åter ihop krafterna, på sin 5:e tävlingsdag i rad, och pressade upp samtliga domarsiffror till över 9. Härligt kämpat Sara! Resultatet blev en 4:e plats, 0.2 poäng efter kanadensiskan på bronsplatsen. Bittert, men mycket bra!

Avslutningsvis kan sägas att arrangörerna hade stora problem med att klara båda tävlingarna. Träningsmöjligheterna för lag och Scottish Open-deltagarna var så gott som 0!

Amerikanska laget anlände på måndagen och fick gå i vattnet först på fredagen! Själva kom vi på onsdagen. Protester mot detta gjorde att figurtävlingen flyttades från att ursprungligen ha varit både under fredag och lördag till enbart lördag. Deltagande länder plockade fram de G-domare som fanns på plats, däribland jag själv, och lyckades genom detta få ihop fyra paneler. 60 deltagare, fyra paneler och grupp 3 tog 1 timma och 20 minuter. Inger hamnade som tävlingsledare när det körde ihop sig. Transporterna sköttes tyvärr mycket nonchalant. Taxi och vår frälsningsmajor räddade oss vid ett flertal tillfällen. Vi var sekunder från att missa planet hem på grund av att transporten var 20 minuter sen och tog omvägen förbi ännu ett hotell. Till kommande år rekommenderar jag envishet, gott humör och en väl tilltagen taxikassa.

Eva Svensson
Ordförande KK

Seniorlandslaget vid dags datum:

Tränare: Eva Johnsson, Borlänge
Aktiva: Sara Lindholm, Ludvika
Cecilia Hellberg, Örebro Annelie Sjölund Järfälla, Helen Svensson S 02, Eva Alm S 02, Åsa Gidsäter S 02, Karolina Gustafsson Växjö, Helene Bromander Växjö, Emma Ivarsson Växjö KK,
Ordf. Eva Svensson
Sekr. Christina Eriksson
Ekon. Annika Ahlin
Nat. Tävl. Eva Larsson
Utb. Klaes Bromander

Träningsläger utomlands

Årligen reser drygt 60 simgruppper med oss på simläger till ett flertal resmål i Danmark samt till Malta och Spanien (Club La Santa, Lanzarote).

Ring och beställ vår specialbroschyr om simläger!

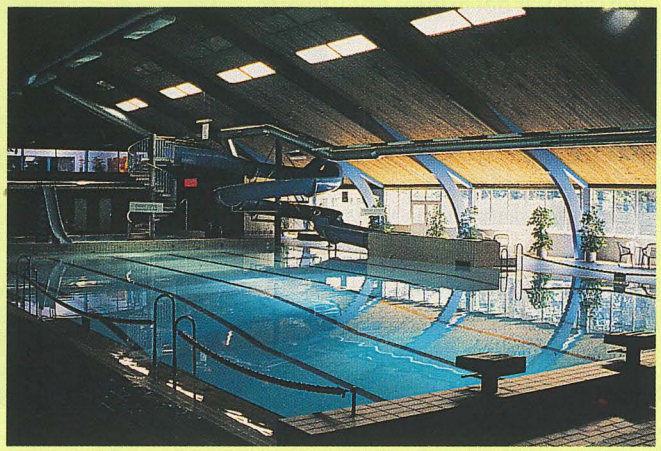
Nörresundby Idrottscenter



Danmarks mest kompletta idrottscenter! 50-metersbassäng, styrketräningslokaler, 2 idrottshallar, fotbollsplaner, tennishall, squashbanor, boulebanor m.m.

Prisexempel 1997: 4 dagar **1.295:-**
6 dagar **1.985:-**

Lökken Idrottscenter



Vårt mest populära resmål sommartid! 25-metersbassäng, stor idrottshall, beachvolley, biljard, boule m.m. Endast 500 meter till en underbar sandstrand.

Prisexempel 1997: 4 dagar **1.245:-**
6 dagar **1.875:-**

Han Herred Fritidscenter



Ett av våra mest populära simresmål!!! 25-metersbassäng, två idrottshallar, gymnastiksal, biljard, pingis, fotbollsplaner m.m.

Prisexempel 1997: 4 dagar **1.295:-**
6 dagar **1.985:-**

Vi har rest med OLKA många år i rad till ett flertal resmål i Danmark och även till Spanien. Lökken är dock vår speciella "25-metersfavorit". ***Eleonor Fekete, Skövde SS.***

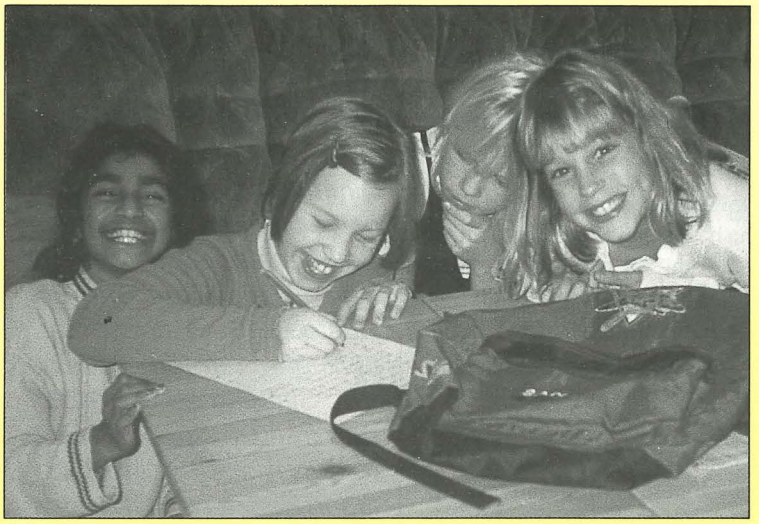
Ett komplett idrottscenter. Jag har varit på Nörresundby Idrottscenter med Svenska Juniorlandslaget och med Skäret SS och varit mycket nöjd med hela arrangemanget. ***Leif Karlsson.***

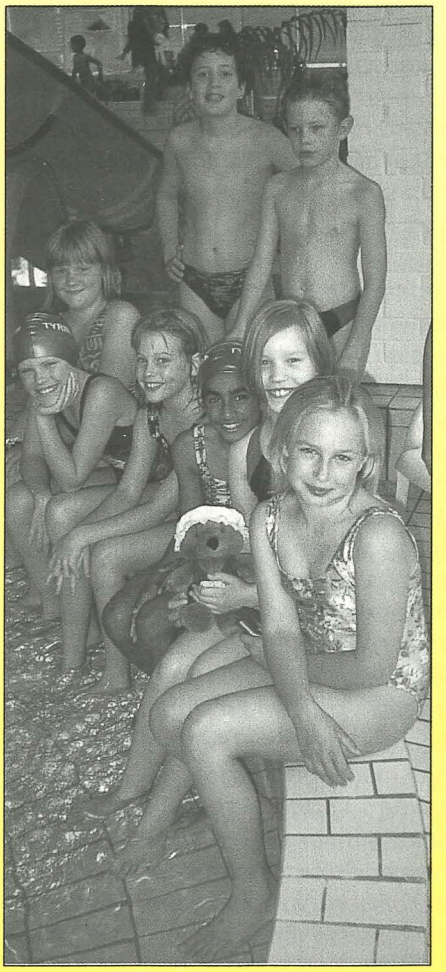
Idrottens Resebyrå

OLKA resor

OLKA Sportresor AB
Erik Dahlbergsgatan 1
411 26 Göteborg
✆ **031-13 74 00**
Fax 031-13 50 90

Små simmarna





Från Tyringe SS får vi en efterlysning av brevvänner.
Brevet lyder:

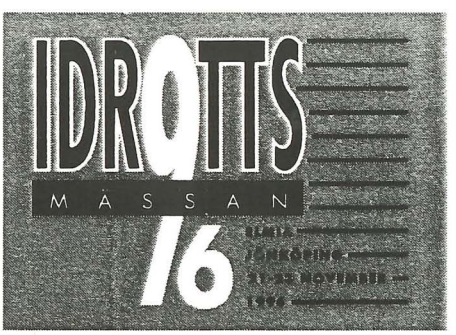
Hej! Vi är tolv simmare i en medleygrupp.
Vi vill att det skall vara en barn- och ungdomssida i Simsport.
Det blir nog roligare att köpa den då. Vi skulle vilja ha varsin brevvän.
De skall vara mellan 9 och 12 år. Vi håller på att lära oss fjärilsim.
Vi har en maskot som heter Simmi, hon är en nalle. Vi i gruppen gör grejer till henne. Vår tränare heter Lena.

Vi hoppas att simmare från hela Sverige vill skriva till oss.
Vår adress är Tyringe SS Box 155 282 00 TYRINGE Hej då!

Självklart skall barnen ha en egen sida.
Välkommen in med material till Simsport,
Vingalandsgatan 8, 417 63 Göteborg.

Red

Förbundet på plats på Idrottsmässan i Jönköping



DEN 21-23 NOVEMBER är det åter dags för Idrottsmässan i Jönköping, den femte i ordningen.

Simförbundet finns på plats i hall 1, monter H7. I övrigt kan du som besökare på mässan ta del av:

- Utställningar
- Utbildningar
- Uppvisningar
- Underhållning

På internet hittar du mer information om Idrottsmässan under adressen:
www.swesport.se/mass96/

SIMCENTRA 25 ÅR

För 25 år sedan diskuterades livligt möjligheten att kombinera idrott och studier på ett bra sätt. Svenska Simförbundet var först ut av alla idrottsförbund med en lösning. I Klippan i Skåne startade Simförbundet sitt första simgymnasium. Lars-Eric Paulsson blev dess förste tränare och en av dem som tränade då i Klippan hette Gunnar Larsson. De båda firade skolavslutningen med dubbla OS-guld för Gunnar vid OS i München 1972. Sedan dess har mycket vatten och många simmare flutit runt i Simförbundets gymnasier. Som mest fanns det fyra. Hallsberg följde efter Klippan och i Älvsbyn, några mil från Piteå, startades en simlinje vid Pitedalens folkhögskola. För några år sedan tillkom simgymnasiet i Nyköping. Den senaste OS-medaljören från en simlinje är Christer Wallin som en tid studerade och tränade i Älvsbyn. I Atlanta tog han silver med laget och för två år sedan blev han världsmästare i Rom. En annan simcentakändis, som gått i Älvsbyn, är Europamästarinnan Linda Olofsson. Nu är simlinjen i Älvsbyn inne på sista längden.

Det har alltid funnits en viss turbulens runt träningen vid Simförbundets simcentra. Den som höll ut längst vid samma simcentra var Åke Hansson i Älvsbyn. Efter nedläggningen flyttade han till Hallsberg för att ta över efter Bosse Westergren, som blivit tränare i SK Neptun i Stockholm. Ann Forsell var simcentratränare i Nyköping från starten för några år sedan. När hon blev ny tränare i Södertörn tog Ulf Kaustinen från Borlänge över tränarjobbet vid simcentrat. I Klippan är fortfarande Ingemar Söderhult ansvarig tränare.

I Älvsbyn tog Monika Johansson över som tränare när Åke Hansson tvingades flytta. Hon har själv gått simlinjen i Älvsbyn. När hon såg hur dåligt simmarna mådde inför det sista läsåret och nedläggningen ryckte hon ut från köket, där hon jobbade och in i simhallen för att hjälpa till de sista två terminerna.

Firas med nedläggning!!

- Det är tråkigt att stora Norrland inte skall kunna ha ett eget simcentra. Det har skyllts på för få sökande för att hålla simlinjen vid liv men här finns underlag. Simmarnas hemkommuner har också blivit allt mindre intresserade av att bidra ekonomiskt eftersom skolan i Älvsbyn är en folkhögskola och inget vanligt gymnasium. Det skall sparas överallt och med förra skolledningens lilla intresse för simning blev det tyvärr så att simlinjen skall läggas ner efter vårterminen 1997. Men vi har ändå inte gett upp hoppet om att få fortsätta. Det behövs många sökande som visar att de är intresserade. Då behövs också en mer kvalificerad tränare, säger Monika Johansson.

Rektorn vid Pitedalens folkhögskola i Älvsbyn, Mats Antesten, är inte speciellt glad över att simlinjen skall försvinna.

- I praktiken är den redan nedlagd men de simmare som finns här skall få avsluta sin utbildning och simträning det här läsåret. Vi har haft stor glädje av simlinjen. Tillsammans med den andra idrottslinjen, skidor, har idrottarna haft utbyte av varandra och lärt sig av varandra. Men kanske är det mer naturligt med en skidlinje här i Älvsbyn. Vi har helt enkelt haft för få sökande till simlinjen. Nu senast var det sex stycken som ville hit och det går inte att driva en linje på det viset. I dagens samhälle då allt skall sparas på och hemkommunerna eller landstingen inte vill släppa till ett öre kan vi inte själva bidra med pengar för att hålla simningen i gång. Men jag tycker det är tråkigt att den försvinner. Samtidigt visar Älvsbyn sin dragningskraft för flera simmare vill komma hit på träningsläger, säger rektor för Pitedalens folkhögskola i Älvsbyn, Mats Antesten.

Pitedalens folkhögskola drivs av Luleå stift i Svenska kyrkan. Med tanke på att de i sina medlemsled har en som sägs ha gått på vattnet, hittills den ende, för snart 2 000 år sedan bör det finnas en tradition att även föra simkonsten vidare.

LOUISES FEMTE RAKA?

Simmarnas andra deltävling i ett Svenskt Grand Prix i Örebro 9-10 november är också kval till kortbane-EM i Rostock 13-15 december. Båda tävlingarna är förberedelser inför VM. Simmarna har ett tufft program framför sig. Efter EM väntar för landslaget ett långt träningsläger i Kapstaden, Sydafrika, innan världscupen börjar i januari. Sedan väntar SM i mars med hårda kval för att få fram det största landslag som släppts i en bassäng i Scandinavium i Göteborg i april nästa år.

Förbundskapten Hans Chrunak hoppas på en trupp på 15 simmare till EM i Rostock. Efter den första deltävlingen i ett Svenskt Grand Prix var han dock lite besviken på att inte fler etablerade simmare ställde upp. Bara sex OS-simmare fanns på plats i Eskilstuna.

- Vi har fått kritik för att det inte finns tillräckligt bra tävlingar för seniorer men i Eskilstuna fanns bra motstånd från bland andra USA. På damsidan var det främst Emma Igelström och Johanna Sjöberg som visade fin form. Unga Emely Zackrisson är en talang som kan bli mycket bra. Herrarna visade dock inte upp några nya fantomer, sammanfattar Hans Chrunak.

I Örebro blir det bättre. Förutom att samla poäng till prispengar i Grand Prixtävlingarna gäller det att ta en plats i truppen till Rostock och EM. Flera av de etablerade simmarna som t e x Linda Olofsson och Louise Karlsson har anmält intresse. För Louise Karlssons del är tävlingen i Örebro en steg på vägen till den femte raka EM-titeln på 100 meter medley. Hon har vunnit i Gelsenkirchen, Espoo, Newcastle och Stavanger 1991-1994 och har fortfarande världsrekordet på distansen. Tillsammans med tyskan Sandra Völker, 50 meter rygg, är Louise Karlsson den enda simmare som vunnit sin gren fyra år i rad.

SWIM SHOP

Adr. Box 25
680 60 Sysslebäck

Har du fått SWIM-SHOP katalogen 96 ?

64 färgsidor med all utrustning för simmare.

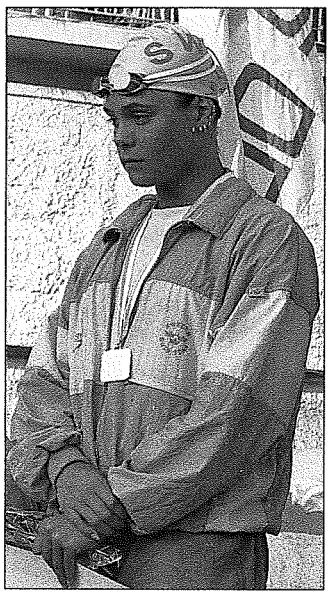
Sänd oss en fax, eller ring och beställ så kommer den direkt hem till din postlåda!

Swim Shop Telnr. 0560/14808

Fax nr. 0560/10515

HOLMERTZ SIMMAR VM

Anders Holmertz har bestämt sig. Det blir en fortsättning efter OS i Atlanta. Sim-VM i Scandinavium vill han inte missa.



Drygt 300 simmare från 27 nationer kommer till EM. Alla för att slåss om medaljer och 1,3 miljoner i rekordpengar. Sedan är det bara fyra månader kvar till VM i Scandinavium och Göteborg.

- Tävlingarna i Örebro och Rostock blir också bevis på var vi står internationellt detta viktiga VM-år. Vid EM får simmarna en chans att simma VM-distanserna mot internationellt motstånd. Det blir betydligt tuffare där än vid en svensk klubbtävling i december. Så jag hoppas alla tar chansen att simma fort på kvalet i Örebro. Louise Karlsson, Emma Igelström och Jonas Åkesson har sina EM-titlar, tillsammans med herrarnas frisimslag, att försvara från senaste kortbane-EM, säger Hans Chrunak.

- Jag kommer att simma lagkapperna. Några dagar före start bestämmer jag mig för om jag även skall simma individuellt på 200 meter och 400 meter fritt, men det känns som om jag är färdig med de distanserna på VM-nivå. Fram till VM i april handlar det om träning. Jag skall simma World Cup i Malmö i januari och SM för Spårvägen i mars. Sedan efter VM är det slut.

Inför OS var förväntningarna stora. Främst från honom själv men också från omgivningen. Två individuella femteplatser, silver i laget på 4x200 m fritt och sjunde plats på halva distansen blev för många en besvikelse. På en del håll talades det om fiasko efter den missade medaljen på 200 m fritt. Anders var nog den som var mest förbannad.

- Jag var besviken med en gång efteråt. Men fiasko håller jag inte med om. Det var egentligen bara en som skrev så men om man inte kan eller vet så är det enklast att vara negativ. Övriga kritiker var sakliga och det var inget bra lopp. Jag tog inte så illa vid mig. Några dagar senare, efter silvret, tyckte alla vi var bra igen. Det svänger snabbt. Men det var inget bra OS. Segertiden på 200 meter fritt var den sämsta på 16 år och 400 meter var också sämre än i Barcelona och Söul. Kanske är det kosthållningen som har ändrats.

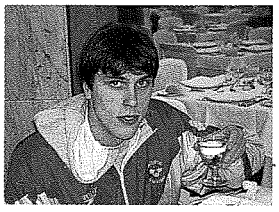
Anders Holmertz har i mer än tio år varit en av världens bästa på sina distanser. I Sverige har han med något undantag varit obesegrad sedan 1985. När han lägger av efter kortbane-VM står inte efterträdarna precis i kö för att upprepa Anders resultat. Det är tunt bakom den bäste.

- Det kan ändra sig snabbt. Men det krävs mycket arbete för att nå toppen. Jag vet inte om det finns någon som är beredd att offra lika mycket som jag gjort. Jag började tidigt, har aldrig haft någon bra teknik men med hård träning hela tiden har det gått bra. Ibland har det verkat som om det bara varit arbete men så plötsligt släpper allt, träningen ger resultat och så kommer framgångarna. Det är också en fråga om att vilja och jag har nog varit extra envis. Många vet vilket arbete som krävs men orkar inte försöka.

Efter ett decennium i världstoppen lägger Anders Holmertz av. VM i Göteborg blir hans sista stora tävling. Sedan finns det annat i livet som lockar.

- Jag måste tänka på framtiden. Simningen kan inte längre få ta all tid. Ett pass om dagen får räcka. Jag har fått ett jobb i databranschen och måste tänka på framtiden. Det krävs för mycket för att fortsätta i toppen. Men visst vill jag avsluta på ett bra sätt. Bara en sådan sak som att simma i Scandinavium är en höjdare. Även om jag sagt att jag bara kommer att simma lagkapp så sitter det inte helt fel med ett individuellt guld på 200 meter fritt. VM i Rio de Janeiro för ett år sedan missade jag då jag var sjuk så en revansch finns också i huvudet. Men individuell start eller ej bestämmer jag några dagar innan. Räkna bara inte med några rekordtider. De tiderna är förbi.

ÅRSBÄSTA 1982 - 1996, Anders Holmertz (50m)



Anders Holmertz är född 1 december1968. Han var alltså inte 14 år fyllda när han simmade sitt första EJM i Österrike 1982. Sedan dess är det en fantastisk resultatsvit han visar upp. Se själv!

(Tabellen sammanställd av S-A Selling).

År	200 m fritt		400 m fritt	
1982	2.01.08,	Stockholm	4.08.60	Innsbruck
1983	1.54.72	Muhlouse	3.59.18	Muhlouse
1984	1.51.55	Västerås	3.58.75	Västerås
1985	1.50.91	Jönköping	3.56.04	Jönköping
1986	1.50.70	Mölndal	3.53.83	Madrid
1987	1,48,44	Strasbourg	3.53.59	Göteborg
1988	1.47.89	Söul	3.49.21	Jönköping
1989	1.48.06	Bonn	3.49.58	Bonn
1990	1.47.28	Rom	3.52.44	Norrköping
1991	1,48,53	Uppsala	3,49,72	Perth
1992	1.46.76	Barcelona	3.46.77	Barcelona
1993	1,47,53	Sheffield	3.48.98	Sheffield
1994	1.48.24	Rom	3.52.29	Norrköping
1995	1.49.12	Wien	3.51.01	Wien
1996	1.48.41	Atlanta	3.50.68	Atlanta

Ta pulsen på träningen

Tränar du rätt? Ja, det är klart att du gör. Du tränar så att mjölksyran står dig upp i halsen. Träningsvärken gör sig påmind varje morgon när du ska upp ur sängen. Är det verkligen rätt sätt att träna eller lurar du bara dig själv?



Det verkar ju logiskt att ju mer vi tar ut oss under ett träningspass, desto bättre effekt uppnår vi med vår träning. Det är nu inte helt sant. Träningsresultaten är beroende av flera olika faktorer. Hur ofta tränar du, hur länge tränar du varje gång och hur hårt kör du.

Individuell sport

Simning är en individuell idrott. Men under träningspassen är du oftast hänvisad att träna tillsammans med andra på samma bana. Det ställer stora krav på din tränare. Om alla i en grupp tränar lika mycket och lika hårt kan träningen egentligen bara passa en av er perfekt. Resten av gruppen får hänga med.

I Sverige tränar vi flickor och pojkar tillsammans. Det innebär ytterligare problem för tränaren att anpassa träningen till varje simmare.

Logiskt borde den bästa träningen vara att en tränare bara har hand om en simmare. Det faller nu på sin orimlighet i vårt land. I forna Sovjetunionen och i en del andra länder fanns dessa möjligheter.

Ska flickor och pojkar träna tillsammans? I andra länder går utvecklingen allt mer åt att separera deras träning.

Finns det något enkelt sätt att träna effektivare? Att ge tränaren ett verktyg för att göra träningen mer anpassad till varje simmares behov.

Ett sätt skulle kunna vara *pulsträning*.

Vad är pulsträning?

Hjärtat är det centrala organet i kroppens förbränningsmotor. Genom att noga hålla reda på dess varvtal, *pulsen*, och anpassa träningen till den kan man uppnå maximal effekt på sin träning.

Ett pulsmätare består av två enheter. Ett elektronbälte som spännes runt bröstkorgen. Elektronbältet sänder sedan signaler till en mottagare på armen som ser ut som en klocka.

Mottagaren visar inte bara vilken puls du har utan kan också programmeras att för bestämda intervall. Sjunker pulsen under eller går den upp över ett bestämt intervall ger den ifrån sig en signal. Simmare kan lämpligen sätta fast mottagaren i badmössan för att lättare höra signalen.

Genom att bestämma vad man vill uppnå med sin träning bestämmer man i vilket pulsintervall träningen ska ske. Men först måste man ta reda på sin maxpuls. Det är nämligen utifrån den som intervallet kan bestämmas. Maxpulsen testar man lätt hos läkare eller på en träningsstudio.

Sedan är det bara att följa tränarens direktiv.

Utan träningsvärk

Pulsträning kan utföras överallt. Själv har jag haft tillfälle att testa under ett antal löprundor. Det var inte lätt men rätt. Jag joggade för fort?

Efter att ha tagit reda på min maxpuls ställde jag in "klockan" på rätt pulsintervall för min typ av träning. De första gångerna visade det sig att jag sprang för fort. Klockan signalerade hela tiden och jag var tvungen att slå av på tempot. Efter några rundor hittade jag min löptakt. Det var fantastiskt. Det kändes helt rätt. Det känns också att den "nya" träningen givit effekt. Utan träningsvärk och ett hjärta som hotade att hoppa ur kroppen.

Anders Wernesten

Vill ni träna rätt?

Ulf Haak, som är projektledare på *Sport och Testkliniken* i Stockholm är intresserade att låta någon eller några simklubbar testa pulsträning under en period.

Vill ni bli en av dessa träningsgrupper kan ni skriva några rader till Simsports redaktion så skall vi se till att de skickas till Ulf Haak.

Pulsträning för mer effektiv träning

En del tränar för att få bättre kondition eller gå ner i vikt andra för att komma i tävlingsform.
Det är klart att olika mål kräver olika typer av träning.
OM DU VILL LÄRA DIN KROPP ATT KLARA AV LÅNGVARIGT ARBETE, DIN UTHÅLLIGHET, måste du träna rätt lugnt men under lång tid. Under denna typ av träning förbränner du också fett. Träningen ska alltså pågå under lång tid 5-7 dagar i veckan. En till en och en halv timma är minimum. Under passet ska du försöka hålla en puls som är 50-60% av din maxpuls. Denna träning gör dig knappt anfådd, bara varm.

OM DU VILL FÖRBÄTTRA DIN KONDITION, hjärtats och lungornas kapacitet, måste du träna lite hårdare. Du bör hålla på en till en och en halv timma åt gången. Pulsen bör ligga på 60-70% av din maxpuls. Du bör träna 3-4 dagar i veckan.

OM DU HAR BRA KONDITION OCH VILL FÖRBÄTTRA DIG YTTERLIGARE kan du öka tempot så att du hamnar på 70-85% av din maxpuls. Den här träningen är jobbig och du kommer säkert att drabbas av mjölksyrabildning i slutet av träningspasset som bör vara kortare än en timma. Hur ofta du ska träna beror givetvis på vilka dina mål med träningen är.

De ovanstående pulsvärdena gäller när du tränar löpning, cykling mm. Tränar du simning kan du sänka ovanstående pulsvärden med 10% beroende på att du använder stora muskelgrupper och på ditt läge i vattnet.

Försäkra dig för säkerhets skull

Om olyckan skulle vara framme är en försäkring en trygghet för alla. Oavsett om du är ledare eller aktiv i en förening skall du omfattas av ett försäkringsskydd.
Din förening har, om den fullgjort sina medlemsskyldigheter, en så kallad Grundförsäkring, som Sveriges Riksidrotsförbund, RF, upprättat hos Folksam. Grundförsäkringen innehåller:

- Olycksfallsförsäkring för ledare och funktionärer.
- Rättsskyddsförsäkring.
- Ansvarsförsäkring.
- Förmögenhetsbrottsförsäkring.

Försäkringen omfattar även dem som utför ideella uppdrag åt föreningen utan att vara medlemmar. Premien betalas av RF.

Inget skydd för enskilda!

I RF:s grundförsäkring finns inget skydd för den enskilda. Det är därför viktigt att du tar reda på vilka försäkringar din förening har.
Föräldrar som saknar olycksfallsförsäkring eller har en försäkring med undantag för fridisverksamhet, har lättare att tycka att föreningen har ett ersättningsansvar när något händer deras barn. Några försäkringsbolag har även restriktioner när det gäller fritidsverksamhet.
Som ledare på uppdrag för en förening kan du oavsiktligt medverka till att någon person eller egendom skadas. Ansvarsförsäkringen skyddar dig och föreningen delvis mot kostnader för skadestånd och eventuell juridisk process.

Räcker inte till

För de flesta föreningar är inte grundförsäkringen tillräcklig och Folksam har därför utvecklat RF:s kompletteringsförsäkring. Den ger föreningen möjlighet att bygga försäkringsskyddet utifrån sina egna speciella behov för utrustning mm. Föreningen betalar då premien för försäkringen.

Tänk på!

Händer det en olycka är det du som ledare som hamnar i fokus. För din egen skull och för din trovärdighet som ledare bör du därför kontrollera hur föreningens föräkringsskydd fungerar.

FAKTA OM FÖRSÄKRINGAR

Alla föreningar som är anslutna till Svenska Simförbundet omfattas av den "Grundförsäkring" som är tecknad av RF. Komplettering till RF:s grundförsäkring. Föreningar kan teckna tilläggsförsäkring för bl.a.

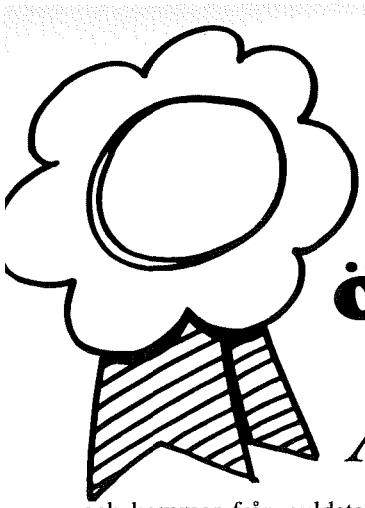
- försäkring för lös egendom mot brand, vatten, inbrott mm
- byggnader
- allrisk
- idrottsreseförsäkring

Folksams idrottsförsäkring K63600 (försäkring för aktiva)

Det åligger varje förening att se till att de aktiva har ett bra försäkringsskydd. Genom Folksams idrottsförsäkring kan alla aktiva olycksfallsförsäkras enligt följande:

- invaliditetsförsäkring 200.000 kr
- dödsfallsersättning 20.000 kr
- tandskador
- akutersättning
- skadade idrottskläder och glasögon

Premien är baserad på antalet försäkrade över 16 år. Alla under 16 år är försäkrade utan kostnad.



Novembernumrets förslag till

Månadens överraskning

heter

Anna Ricknell..

..och kommer från guldstaden Skellefteå. Anna är 15 år och simmar för Skelleftesim, S 34. Hon har tagit fram det bästa ur registret och fått en mycket bra utdelning i sin simning.

Annas korståg började på USM i Västerås där hon tog guld på 50 m bröst, silver på 100 m bröst och ett brons på 50 m fritt. Hon följde upp med ett silver och ett brons på 50 respektive 100 m fjäril vid USM i Kristianstad. Passade samtidigt på att plocka hem ett brons på 50 m bröst. Styrkt av dessa framgångar ökade hon sin träningsdos ned 2 styr-kepass per vecka. Vid norrlandsmästerskapen kvalade hon till SM i 200 m medley, 50 m bröst samt fjäril. På JSM i Uppsala satte Anna ribban till att bli uttagen till EJM, men nådde tyvärr inte ända fram. En vecka senare fick hon dock chansen på USM som gick i Sjöbo.

Den stora överraskningen var att en av de EJM-uttagna simmarna ej kunde deltaga, varför en ny simmare skulle utses. Den bästa USM-simmaren på 100 m fritt skulle få denna plats i juniorlandslaget. Anna som är en utomordentlig mobiliserade sina krafter och simmade på 1.00,25, vilket var en putsning med drygt 1,5 sekunder på sitt personbästa. Tiden visade sig vara fullt tillräcklig för att bli uttagen till USM. I Sjöbo blev medaljskörden 3 brons fördelat på distanserna 50 m bröst och fjäril samt 100 m fritt, och detta i konkurrens med ett år äldre simmare.

På EJM i Köpenhamn friserade hon sitt nyslagna rekord med ytterligare 4 hundradelar, men det räckte tyvärr inte till en finalplats. I finalen på lagkappen 4x100 m fritt simmade Anna den sista sträckan på tiden 59,65. Anna tycker att sommaren tillsammans med sina trevliga simmar-polare varit fantastisk. "Den bästa som-maren jag haft" säger Anna som fortsätter "Nu gäller det att satsa ordentligt till nästa års EJM-uttagning". Anna började simma redan som liten 4-åring, och vid 10 års ålder började hon träna och tävla för Skelleftesim. Under de åren tränade hon ett pass i veckan. Hon har gradvis ökat träningen och kör idag 6 pass i veckan. A-truppen har tyvärr inte haft några flickor de senaste åren, så Anna tränar med de äldre pojkarna. Kanske beror framgångarna på just pojkarnas jagande eller jagandet av pojkarna, eller hur det nu var.

Vi inom simsporten kan glädjas åt att i konkurrens med de "stora sporterna" såsom fotboll, hockey och skidor har Västerbottens Idrottsförbund utsett Anna till årets stipendiat. En jättecheck överlämnades i pausen på fotbollsmatchen mellan Umeå och Göteborgskamraterna inför 12.000 åskådare. Stipendiet är på 15.000 kronor varav 5.000 kronor går till hennes klubb. Stipendiet skall användas bland annat till en resa till simcentrat i Hamburg, Tyskland. Simsport gratulerar höstens ljus som i år visade sig komma från Norrland.

Insändare

Vad har hänt med Simsport?

På senare tid har jag märkt att våran tidning har förändrats. Det är svårt att sätta fingret på det, men den känns "lättare" att läsa och man förstår vad som står i artiklarna på ett annat sätt än tidigare. Det känns som att man äntligen fått en tidning som är skriven för simintresserade av simintresserade. Jag har talat med flera kollegor till mig och de instämmer. Jag vill med denna insändare tacka för en mycket bra tidning och önska er lycka till med erat arbete.
Leif Hultgren Ungdomstränare

Simsport svarar: Vi tackar å det hjärtligaste för dessa värmande rader så här i höstrusket. Som vi nämner på sidan 3, är vi tacksamma för kritik, särskilt när denna är välgrundad och konstruktiv. Vi har naturligtvis fått negativ kritik också, men den positiva överväger med råge.

Vi kommer dock inte att slå oss till ro med detta, utan kommer att med oförminskad intensitet arbeta vidare för en bättre och mer intressant simtidning. Vi finns för Er. Utan Er blir det ingen Simsport.
Håkan Allvar Redaktör

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

GRAND PRIX 1

Eskilstuna 19-20/10

Deltävling 1 av Grand Prix 1996/97 avgjordes helgen 19-20/10 i Eskilstuna. Stora delar av svenska eliten visade upp sig för första gången denna VM-säsong. Dock saknades flera "stora" klubbar. vilket undertecknad inte kan förstå då GP-tävlingarna bör vara rankade väldigt högt tävlingsmässigt med tanke på den fina konkurrens som är på dessa tävlingar. Bl.a. var dåliga kommunikationer för hemresan en orsak till återbud ...!!
Ett friskt inslag var USA-simmerskorna från Alabama och Arizona, bl.a. ingick Rania Elwani, Egypten i truppen, OS-simmerska med kort bana som special, bl.a. 54,74 på 100 m frisim och 1.59,73 på 200 m som pers. Här vann hon bl.a. 100 m på 56,41, 5/100 före Johanna Sjöberg.

Tunafors SK skall ha en blomma för ett perfekt genomfört arrangemang, inga "ålderskrämpor" på den-na 90-åring !, (grattis till jubileèt förresten!) både vad det gäller själva tävlingsarrangemanget och "allt" vid sidan om.

Vad uträttades då i bassängen ? jo, tre tjejer imponerade stort, helsingborgssimmarna Johanna Sjöberg och Emma Igelström samt inte minst Emely Zakrisson, SK Neptun. Johanna var bara en sek över sitt svenska rekord på 100 m fjäril med sina 1.00,93, mycket starkt så här tidigt på säsongen. Vad blir det på VM i Göteborg? ...58,5 ! Sedan såg det ut som hon "badade"sig igenom den dubbla distansen noterande 2.16,09. När Johanna "lärt" sig sträckan så handlar det säkert om 2.10-2.11, ett försök på SM kanske ?!?

Emma Igelström verkar ha kommit väl till rätta med sin simning i Helsingborg, bra simningar helgen före i Malmö (bl.a. 2.30,22 på 200 m bröstsim) följdes upp med 2.29,05 (öppning 1.12,82 vid 100 m), endast 8/10 från Maria Östlings SJR och upp på en 4:e plats på sverigebästa listan genom tiderna. Tvåa på denna sträcka var Spårvägens Lena Eriksson, också under 2.30 med sina 2.29,14.
Emma noterades också för 1.10,44 på den halva distansen, dessutom seger också på 50 m.

Det stora utropstecknet på Grand Prix-tävlingarna i Eskilstuna var Emely Zakrisson -82, framförallt hennes insater på 100 m och 200 m ryggsim var imponerande. Fina pers på båda sträckorna med flera sekunder, 1.03,67 resp 2.15,76 blev facit och därmed en 7:e plats genom tiderna på båda sträckorna. En VM-start i Göteborg för denna 15-åring är inte omöjligt snarare möjligt med tanke på hennes stora framsteg bara nu under hösten. Emely kan också simma medley vilket hennes 4.56,95 på 400 m visar, här besegrade hon svenska mästarinnan Malin Svahnström (Väsby) med 3/100.

På herrsidan var det klart "tunnare" så att säga, här kan nämnas västeråsaren Patrik Isakssons tider på 100 m och 200 m bröstsim, 1.03,10 resp. 2.16,42. Kul att se att Peter Aronsson, Spårvägen, är tillbaka efter sin fotskada som spolierade förra säsongen för hans del.

Resultat från denna GP-tävling, se resultatbörsen.

Berth Johansson

arena

officiell sponsor på Sim-VM i Göteborg

Arena har i dagarna tecknat ett avtal med organisationen för Sim-VM som skall simmas i Scandinavium i Göteborg april 1997.

Avtalet innebär att Arena är huvudsponsor, och därmed erhållit rättigheterna till världens största sportevenemang under 1997.

Arena har i sitt stall några av världens bästa simmare som ingår i internationella TEAM ARENA: Alexander Popov, Franziska van Almsick, Denis Pankratov, Julia Jung, Samantha Riley, Daniel Kowalski, Norbert Rozsa, Attila Czene, Karoly Guttler, Agnes Kovacs, Chris-Carol Bremer och Torsten Sandberg.
Det stora flertalet av dessa TEAM ARENA-simmare kommer att delta i Sim-VM i Göteborg.

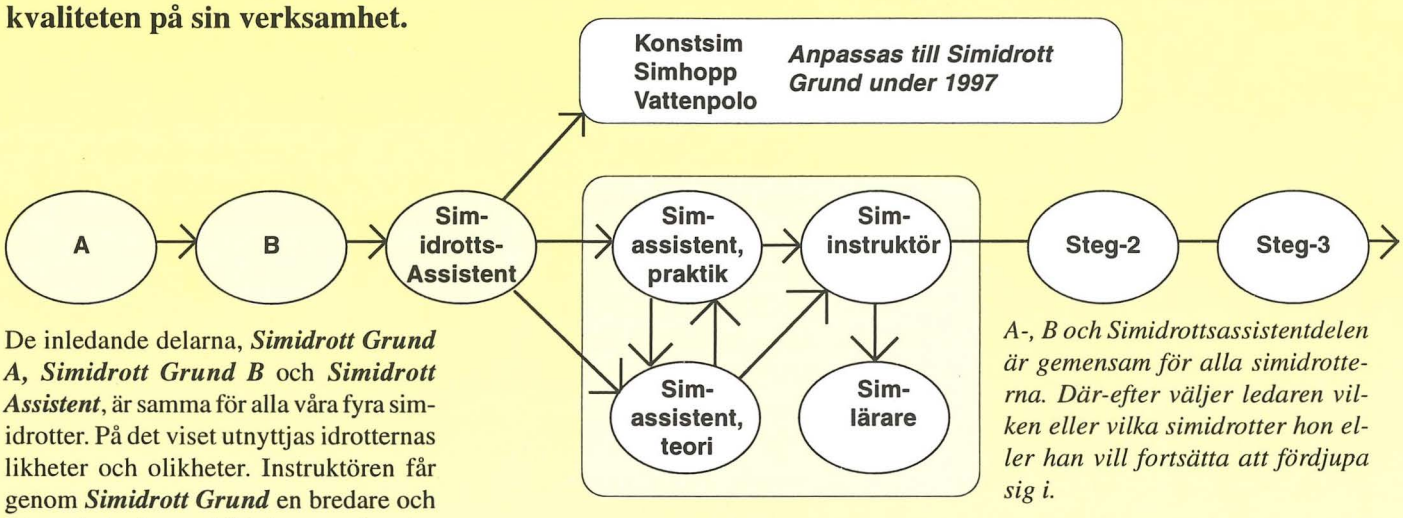
Har Anders Holmertz planer på ny karriär?

Uppgifter når Simsport att Anders Holmertz spelar tennis, och han spelar inte dåligt. Anders är nämligen regerande mästare i simlandslaget. Anders spelar mest med tränarna, vilka brukar ordna en cup under varje träningsläger, som sedan avslutas med en final i slutet av året. Det är alltså ingen tillfällighet att simlandslaget alltid ser till att det finns en tennisbana på hotellet de tar in på.

Håkan Allvar

Simidrott Grund
-Ny instruktörsutbildning

***Simidrott Grund* är Svenska Simförbundets nya utbildning för ledare och instruktörer. *Simidrott Grund* är en grundläggande utbildning som kommer att hjälpa föreningarna att höja kvaliteten på sin verksamhet.**



A-, B och Simidrottsassistentdelen är gemensam för alla simidrotterna. Där-efter väljer ledaren vilken eller vilka simidrotter hon eller han vill fortsätta att fördjupa sig i.

De inledande delarna, ***Simidrott Grund A, Simidrott Grund B*** och ***Simidrott Assistent***, är samma för alla våra fyra simidrotter. På det viset utnyttjas idrotternas likheter och olikheter. Instruktören får genom ***Simidrott Grund*** en bredare och bättre ledarskapsutbildning, med andra ord en bättre kompetens vilket gör att instruktören kommer att känna sig säkrare i sin roll.

Hela utbildningen är studiecirkeranpassad, med undantag för ***Simlärardelen***. Detta innebär att föreningar och distrikt kan välja om man vill genomföra utbildningen i cirkel- eller kursform. Syftet med detta flexibla system är att föra utbildningen närmare föreningarna.

Efter ***Simidrott Assistent*** väljer ledaren vilken eller vilka simidrotter som hon eller han vill fördjupa sig i för att bli färdigutbildad assistent.

Assistenten som sedan fortsätter att fördjupa sig inom respektive simidrott blir instruktör och kan ta ett större ansvar för föreningens verksamhet.

Simidrott Grund finns nu klar med undantag för Siminstruktörsdelen.

Simidrott Grund A

8 studietimmar - simidrotten, ledarskap, barns utveckling, etik, livräddning och första hjälpen.

Grund A vill väcka nyfikenheten hos den nya ledaren och samtidigt lägga en grund i simidrottsledarens utbildning. Åldersskravet för Grund A är att deltagaren fyller 16 år det år utbildningen genomförs.

Simidrott Grund B

8 studietimmar - inlärning, kommunikation, planering, medicinsk information och livräddning.

Detta är den andra delen av simidrottsledarens grundläggande utbildning. Den handlar om att planera och hur man når fram till den aktive på bästa sätt.

Simidrott Assistent

26 studietimmar - barns utveckling, inlärning, grupputveckling, konflikter och mobbning, lek och teknik, mekanik, simmärken, materielkunskap, planering samt livräddning.

Assistentdelen är till stor del praktiskt inriktad och tyngdpunkten ligger på lek och teknik. Här behandlas allt från vattenvana och simundervisning till en första inblick i de fyra simsätten, konstsim, simhopp och vattenpolo.

Simassistent, praktik

8 studietimmar - planering, lek och teknik samt simmärken.

Detta är den första fördjupningsdelen inom simning och den är till stor del praktiskt inriktad. Deltagaren kan välja mellan två inriktningar inom "Simlinjen": Baddare till Simborgare eller Simborgaren till Medleyskolan.

Simassistent, teori

8 studietimmar - mekanik, fysiologi, individanpassad träning och regelkunskap.

Med både den praktiska och teoretiska fördjupningen inom simningen kan deltagaren kalla sig simassistent. Denna teoretiska del ska försöka ge deltagaren ett svar på varför man ska träna på ett visst sätt.

Siminstruktör

16 studietimmar - planering, pedagogik & psykologi, lek & teknik samt simmärken.

Denna del syftar till att ge en sådan kunskap om "Simlinjen" att deltagaren ska kunna leda inte bara sin egen grupp utan också hela verksamheten. Efter det att deltagaren är klar och godkänd på denna del kan hon eller han kalla sig siminstruktör.

Simlärare

10 studietimmar - planering, pedagogik och psykologi, simmärken, badanläggningar, simskola för vuxna och invandrare samt orientering.

Simlärardelen är en fördjupningskurs med inriktning mot simskolan och den är inte studiecirkelanpassad. Syftet är att ge deltagaren kunskap om att leda både sin grupp, assistenter samt simskolor. Efter genomgången kurs kan deltagaren kalla sig simlärare.

Information

Vill du ha ytterligare information om den nya utbildningen kan du kontakta ditt SDF:s utbildningsledare eller Lars Modin på Svenska Simförbundet, telefon 08-605 63 86

SIMKLUBBEN RAN INBJUDER TILL

SEMINARIUM I BABYSIM

DEN 18 - 19 JANUARI 1997
SCANDIC HOTELL SEGEVÅNG, MALMÖ

FÖRELÄSARE KOMMER ATT VARA;

ILONA AUTTI-RAMO
BABYSIMSLEDARE SAMT LÄKARE FRÅN FINLAND
KOMMER ATT PRATA OM BABYSIM I FINLAND SAMT
BABYSIM MED HANDIKAPPADE BARN

INGA FRIIS MOGENSEN
BABYSIMSLEDARE I DANMARK
KOMMER ATT PRATA OM BABYSIM I DANMARK
SAMT BARNS UTVECKLING KOPPLAT TILL BABYSIM

PIA SVENSSON
PEDAGOG FRÅN SVERIGE
KOMMER ATT PRATA OM BARNS UTVECKLING
0-3 ÅR

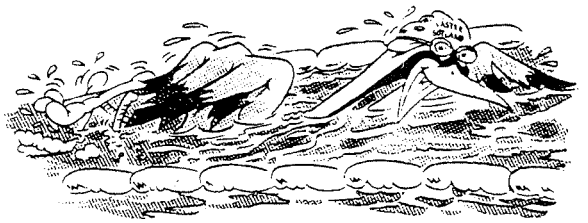
PRIS: 1 950:- (utan logi)
2 200:- (med logi lör-sön)

Anmälan sker senast den 10 december till:
Simklubben RAN, Box 171 31, 200 10 Malmö.
För mer information ring 040-94 40 75 och tala med
Lena Andersson-Stenqvist

Missa inte detta tillfälle

SIMLÄGER I MARIESTAD

Mariestad
Vänerns pärla



Vi håller min. 24° i bassängen

Hela paket!

Pris från 310:-/person och dag
Helpension i campingstugor
2 pass om 2 tim per dag

Boka nu!!! Begränsat antal klubbar...

Mariestads Turistbyrå
Hamnplan, 542 30 Mariestad
Tel 0501-100 01, 162 64. Fax 0501-708 19.



MEDICINSKT KURSFORUM

MASSAGE

• Grundkurser •
• Yrkesutbildningar •
• Vidareutbildning •

Medicinskt Kursforum
ULVSUNDAVÄGEN 153 A • 168 67 BROMMA
TEL 08-28 44 14 • FAX 08-288 488

Må Bra Institutet - Kropp & Själ
Kurser 1997

"MED VATTNET SOM REDSKAP" ***A) 1-2/3 + 15-16/3 B) 4-5/10 + 18-19/10***
4-dagars utbildning (2 helger) i vattengymnastik som ger omfattande kunskaper. Både friskvård och sjukvård tas upp och denna kurs är mer än en grundutbildning! Vi går igenom över 100 vattenrörelser! Förkunskaper krävs ej, förutom erfarenhet av att själv deltagit i vattengymnastik tidigare.

"WET´N SWEAT" ***27-28/5***
2-dagars instruktörsutbildning i djupvattenträning med wet vest. Ur innehållet: löpteknik i vattnet, teori kring djupvattenträning, genomgång av över 90 rörelsevarianter mm. Lär dig även använda de unika Hydrotone booths och hantlar samt Pool Ponyn. Förkunskaper krävs ej.

"DET RÄTTA FLYTET" ***29-30/5***
2-dagars fortsättningskurs med inriktning rehabilitering och "anpassad motion". Är främst en praktiskt inriktad kurs kring rehabträning efter skador i ffa benen och vid ryggont. Främst vattenövningar på djupt vatten med wet vest, men även kompletterande övningar på grund del och med Hydrotone utrustning (booths, hantlar och Pool Pony).

"MER-FLYT" ***A) 12-13/4 B) 8-9/11***
2-dagars hydroterapi-utbildning främst för leg.sjukgymnaster och sjukgymn. assistenter, vilka aktivt och regelbundet arbetar med individuell behandling i vatten. Förkunskaper "Med vattnet som redskap" rekommenderas.

"ACK-VA´-KUL" ***Utan redskap: A) 11/1 B) 23/8***
Pool Ponyn: A) 12/1 B) 24/8
1-dags fortsättningskurs/inspirationsdag för dig som är aktiv vattengympa-ledare. "Med vattnet som redskap" prioriteras.

Må Bra Institutet - Kropp & Själ AB
Maria Ström, *leg.sjukgymnast,*
Hagagatan 72C, 602 14 Norrköping
Telefon: 011-10 75 06 Fax: 011-660 82

HJÄLP BARN MED CANCER



BARNCANCERFONDEN

POSTGIRO 90 20 90-0

Grand Prix 1 Eskilstuna

Gren 1 100 m fritt herrar
1 00:51.01 Fredrik Letzler 72 Spårvägens Simförening
2 00:51.53 Johan Wallberg 77 Simklubben Neptun
3 00:51.81 Niklas Larsson 77 Linköpings ASS

Gren 2 200 m fritt damer
1 02:02.41 Johanna Sjöberg 78 Helsingborgs Sim
2 02:02.56 Rania Elwani 77 University of Alabama
3 02:05.89 Louise Jöhncke 76 Spårvägens Simförening

Gren 3 50 m bröst herrar
1 00:29.05 Patrik Isaksson 73 Västerås Simsällskap
2 00:29.72 Patric Robertsson 72 Södertälje Simsällskap
3 00:29.81 Peter Aronsson 77 Spårvägens Simförening

Gren 4 100 m bröst damer
1 01:10.44 Emma Igelström 80 Helsingborgs Sim
2 01:11.52 Maria Östling 78 Mora Simsällskap
3 01:11.73 Lena Eriksson 72 Spårvägens Simförening

Gren 5 400 m medley herrar
1 04:28.65 Micke Jacobsson 79 Täby Sim
2 04:30.68 Mattias Olshed 78 Simklubben Sydsim
3 04:36.85 Joakim Andersson 79 Kungsbacka Simsällskap

Gren 6 100 m fjäril damer
1 01:00.93 Johanna Sjöberg 78 Helsingborgs Sim
2 01:02.51 Tiffany Houser 77 Arizona State University
3 01:02.78 Karen Jones 76 University of Alabama

Gren 7 100 m rygg herrar
1 00:57.77 Mattias Ohlin 78 Trelleborgs Simsällskap
2 00:57.83 Tobias Marklund 75 Sundsvalls Simsällskap
3 00:57.97 Daniel Carlsson 76 Väsby Simsällskap

Gren 8 50 m rygg damer
1 00:30.21 Rania Elwani 77 University of Alabama
2 00:30.38 Nelly Jörgensson 80 Helsingborgs Sim
3 00:30.71 Ashley Bigbie 76 Arizona State University

Gren 9 200 m fjäril herrar
1 02:06.84 Tero Wälimaa 78 Haparanda SK Taktik
2 02:08.73 Johan Setterberg 76 Simklubben Neptun
3 02:10.58 Per Bergkvist 75 Väsby Simsällskap

Gren 10 200 m medley damer
1 02:19.34 Carolyn Adel 78 Arizona State University
2 02:19.68 Tiffany Houser 77 Arizona State University
3 02:20.43 Malin Svahnström 80 Väsby Simsällskap

Gren 11 400 m fritt herrar
1 04:02.50 Mattias Olshed 78 Simklubben Sydsim
2 04:02.94 Niklas Larsson 77 Linköpings ASS
3 04:05.80 Anders Forsberg 77 Simklubben Neptun

Gren 12 50 m fritt damer
1 00:26.28 Johanna Sjöberg 78 Helsingborgs Sim
2 00:26.40 Rania Elwani 77 University of Alabama
3 00:26.92 Nelly Jörgensson 80 Helsingborgs Sim

Gren 13 200 m bröst herrar
1 02:16.42 Patrik Isaksson 73 Västerås Simsällskap
2 02:17.26 Peter Aronsson 77 Spårvägens Simförening
3 02:21.16 Peter Karlsson 71 Västerås Simsällskap

Gren 14 800 m fritt damer
1 08:50.89 Ann-Sofie Jönsson 74 University of Alabama
2 08:54.25 Carolyn Adel 78 Arizona State University
3 08:54.63 Åsa Sandlund 79 Linköpings ASS

Gren 15 100 m medley herrar
1 00:58.88 Johan Nyström 75 Sundsvalls Simsällskap
2 00:59.28 Mattias Ohlin 78 Trelleborgs Simsällskap
3 01:00.80 Pelle Karlsson 74 Simklubben Laxen

Gren 16 200 m rygg damer
1 02:15.76 Emely Zackrisson 82 Simklubben Neptun
2 02:18.07 Jenny Dudley 77 University of Alabama
3 02:18.96 Lisa Lundqvist 75 Jönköpings SS

Gren 17 50 m fjäril herrar
1 00:25.28 Jonas Åkesson 71 Södertälje Simsällskap
2 00:25.36 Fredrik Letzler 72 Spårvägens Simförening
3 00:25.47 Patrik Isaksson 73 Västerås Simsällskap

Gren 18 100 m fritt damer
1 00:56.41 Rania Elwani 77 University of Alabama
2 00:56.46 Johanna Sjöberg 78 Helsingborgs Sim
3 00:57.81 Carolyn Adel 78 Arizona State University

Gren 19 200 m fritt herrar
1 01:53.03 Tobias Marklund 75 Sundsvalls Simsällskap
2 01:53.22 Johan Wallberg 77 Simklubben Neptun
3 01:53.73 Patric Robertsson 72 Södertälje Simsällskap

Gren 20 50 m bröst damer
1 00:33.04 Emma Igelström 80 Helsingborgs Sim
2 00:33.41 Maria Östling 78 Mora Simsällskap
3 00:34.20 Michaela Rosenholm 79 Spårvägens Simförening

Gren 21 100 m bröst herrar
1 01:03.10 Patrik Isaksson 73 Västerås Simsällskap
2 01:03.59 Peter Aronsson 77 Spårvägens Simförening
3 01:04.17 Peter Karlsson 71 Västerås Simsällskap

Gren 22 400 m medley damer
1 04:54.54 Carolyn Adel 78 Arizona State University
2 04:56.95 Emely Zackrisson 82 Simklubben Neptun
3 04:56.98 Malin Svahnström 80 Väsby Simsällskap

Gren 23 100 m fjäril herrar
1 00:56.16 Fredrik Letzler 72 Spårvägens Simförening
2 00:56.31 Daniel Carlsson 76 Väsby Simsällskap
3 00:56.59 Mattias Ohlin 78 Trelleborgs Simsällskap

Gren 24 100 m rygg damer
1 01:03.67 Emely Zackrisson 82 Simklubben Neptun
2 01:03.85 Rania Elwani 77 University of Alabama
3 01:04.19 Nelly Jörgensson 80 Helsingborgs Sim

Gren 25 50 m rygg herrar
1 00:26.81 Daniel Carlsson 76 Väsby Simsällskap
2 00:26.97 Joel Lindfors 76 Södertörn Simsällskap
3 00:27.24 Joakim Ohlsson 77 Södertörn Simsällskap

Gren 26 200 m fjäril damer
1 02:16.08 Johanna Sjöberg 78 Helsingborgs Sim
2 02:18.81 Karen Jones 76 University of Alabama
3 02:20.47 Pernilla Marcus 78 Simklubben Neptun

Gren 27 200 m medley herrar
1 02:07.42 Micke Jacobsson 79 Täby Sim
2 02:09.24 Joakim Andersson 79 Kungsbacka Simsällskap
3 02:10.94 Ola Frejd 71 Simklubben Neptun

Gren 28 400 m fritt damer
1 04:20.70 Åsa Sandlund 79 Linköpings ASS
2 04:21.44 Casey Murphy 78 Arizona State University
3 04:23.75 Ann-Sofie Jönsson 74 University of Alabama

Gren 29 50 m fritt herrar
1 00:23.41 Fredrik Letzler 72 Spårvägens Simförening
2 00:24.02 Johan Nyström 75 Sundsvalls Simsällskap
3 00:24.05 Jan Helgesson 74 Borlänge Simsällskap

Gren 30 200 m bröst
1 02:29.05 Emma Igelström 80 Helsingborgs Sim
2 02:29.14 Lena Eriksson 72 Spårvägens Simförening
3 02:35.13 Maria Östling 78 Mora Simsällskap

Gren 31 800 m fritt herrar
1 08:16.37 Mattias Olshed 78 Simklubben Sydsim
2 08:21.83 Magnus Fredriksson 79 Norrköpings KK
3 08:28.32 Tero Wälimaa 78 Haparanda SK Taktik

Gren 32 100 m medley damer
1 01:05.11 Carolyn Adel 78 Arizona State University
2 01:05.25 Tiffany Houser 77 Arizona State University
3 01:06.55 Marie Ulfves 78 Västerås Simsällskap

Gren 33 200 m rygg herrar
1 02:02.48 Tobias Marklund 75 Sundsvalls Simsällskap
2 02:05.81 Mattias Ohlin 78 Trelleborgs Simsällskap
3 02:07.41 Joel Lindfors 76 Södertörn Simsällskap

Gren 34 50 m fjäril damer
1 00:28.02 Johanna Sjöberg 78 Helsingborgs Sim
2 00:28.58 Tiffany Houser 77 Arizona State University
3 00:29.23 Anna Karin Rantzow 76 Södertälje Simsällskap

Gren 35 100 m fritt
1 01:03.09 Tora Strandberg 79 Ängelholms Simsällskap

Gren 36 100 m bröst
1 01:10.97 Björn Svedlund 78 Upsala Simsällskap

Gren 37 100 m fjäril
1 01:08.73 Susanne Steen 77 Ängelholms Simsällskap

SOLAR SWIM SPORT
Wherever you are!

Dessa simmare har erövrat Simförbundets Simtrofé under 1996

Ann-Louise Alderberg Härnösand
Magnus Andersson Örebro
Holger Bjarnehag Solna
Yvonne Blad Huskvarna
Helena Bockner Farsta
Mariana Borkowski Lindesberg
Anders Brangefält Västerås
Jan Brågård Helsingborg
Babben Böninger Nävekvarn
Tommy Carlsson Köping
Stig Eriksson Lima
Tommy Eriksson Motala
Ulrika Fjällklint Haninge
Börje Gahlin Kumla
Fredrik Guldstrand Malmö
Sten Åke Gustafsson Köping
Anders Gyhlenius Kungsängen
Johan Gyhlenius Kungsängen
Leif Götesson Eringsboda
Helena Holm Hofors
Lars Holm Hofors
P-O Hvitfeldt Haninge
Ingvar Johansson Eskilstuna
Lennart Johansson Mariestad
Åsa Johansson Eskilstuna
K-E Karlsson Skövde
Håkan Karlsson Ängelholm
Tomas Larsson Skövde
Gabriel Linton Nora
Richard Lovik Täby
Krister Långbacka FIN-06750 Tolkis FINLAND
Ghita Grönstrand FIN-06750 Tolkis FINLAND
Henry Nestin Norrköping
Torbjörn Ottosson Malmö
Michael Pettersson Söderbärke
Margareta Rainer Gävle
Alexander Ström Linköping
Cecilia Ström Linköping
Rosita Strömberg Kumla
Patrik Ståhl Skövde
Pertti Tomminen Stockholm
Lars Törnqvist Motala
René Östberg Haninge
Lennart Andersson Nykvarn

Seriesim 1996-97

Ställning efter omgång 1

Division 1
MKK 1 460,5
SK Triton 446,0
Ystad SS 397,5
Klippan SS 359,0
SK Poseidon 1 353,0
SK Ran 1 321,0
Division 2
SK Lödde 428,0
Trelleborg SS 399,0
Helsingborgs SS 396,0
SK Sydsim 389,0
Landskrona S 355,0
MKK 2 351,0
Division 3
Nordöstra
S 71 1 372,0
KSLS 1 302,0
Österlen Sim 223,0
SK Delfin 184,0
Division 3
Sydvästra
Ängelholms SS 318,0
Vellingenäsets SK 302,0
Höganäs SS 246,0
Sjöbo SS 202,0
Division 4
Nordöstra
BOSS 286,0
Osby SS 274,0
Tyringe SS 263,0
Åhus SS 251,0
Division 4
Sydvästra
Eslövs SS 310,0
MKK 3 255,0
SS Artemis 249,0
SS Iden 226,0
Division 5
SK Ran 2 464,0
SK Poseidon 2 405,0
S 71 2 335,0
SK Spiggarna 321,5
KSLS 2 235,0
Ystad SS 2 233,5

Arrangörer omgång 2
Division 1 SK Poseidon 1
Division 2 MKK 2
Division 3 NÖ S 71 1
Division 3 SV Sjöbo SS
Division 4 NÖ Tyringe SS
Division 4 SV SS Iden
Division 5 KSLS 2

Sluttabell Seriesim 1995-96

Småland-Blekinge
Division 1
1. Kalmar SS 1.570 p
2. Jönköpings SS 1.347 p
3. Oskarshamns SS 1.157 p
4. Karlskrona SS 1.021 p
5. Växjö SS 854 p

Division 2 Norra
1. Eksjö SLS 1.052 p
2. Nässjö SLS 877 p
3. Västerviks SS 665 p
4. Vetlanda SS 621 p

Södra
1. Karlshamns SK 1.256 p
2. Markaryds SS 1.063,5 p
3. Värnamo SS 586 p
4 Älmhults SS 277 p

Division 3 Norra
1. Anderstorps SS 868 p
2. Gislaveds SS 632 p
3. Tranås SS 358 p
4. Gnosjö SS 318 p

Södra Ej genomförd
Alvesta SS Ronneby SS
Emmaboda SS Ölands SK



HOPP
SM/RM 5-6 oktober Växjö
Simhopp Slutresultat Svikthopp
1 m damer
1. Anna Lindberg BSHK 216.60
2. Maria Lund SPIF 183.90
3. Sofia Wiktorsson JSS 160.00
4. Astrid Mellblom SK Poseidon 151.95
5. Josefine Askagården MKK 144.10
6. Matilda Andersson SK Neptun 142.10
7. Sofie Nilsson MKK 151.75
8. Kerstin Sigbo SK Poseidon 147.50
9. Maria Meckbach SK Neptun 135.15
10. Madeleine Pettersson JSS 128.55
11. Åsa Forsman SK Neptun 109.35

Höga hopp 5 m herrar
1. Jimmy Sjödin MKK 267.05
2. John Johansson JSS 250.20
3. Simon Chrisander MKK 242.35
4. Frej Tulin SK Neptun 217.95
5. Matts Martinsson SK Neptun 207.25
6. Martin Jeppson SK Poseidon 196.35
7. Anders Höglund JSS 197.70
8. Emil Östlin JSS 196.50
9. Martin Kylberg SPIF 195.65
10. Petter Bergström VÖSS 192.75
11. Oskar Brunlid US 182.55
12. Anders Swarts MKK 180.90
13. Erik Nilsson SPIF 156.60
14. Fredrik Strandberg US 155.85
15. Mats Wiktorsson JSS 152.75

Svikthopp 1 m herrar
1. Jimmy Sjödin MKK 276.70
2. Simon Chrisander MKK 272.80
3. John Johansson JSS 236.60
4. Oskar Brunlid US 221.95
5. Anders Höglund JSS 216.05
6. Petter Bergström VÖSS 199.20
7. Mats Nilsson SPIF 215.80
8. Matts Martinsson SK Neptun 211.45
9. Martin Kylberg SPIF 201.45
10. Emil Östlin JSS 184.95
11. Martin Jeppsson SK Poseidon 183.45
12. Frej Tulin SK Neptun 174.70
13. Anders Swarts SK Poseidon 159.50
14. Fredrik Strandberg US 154.15
15. Mats Wiktorsson JSS 143.30

Höga hopp 5 m damer
1. Anna Lindberg BSHK 271.85
2. Josefine Askagården MKK 261.70
3. Astrid Mellblom SK Poseidon 236.85
4. Maria Lund SPIF 220.65
5. Matilda Andersson SK Neptun 171.25
6. Sofie Nilsson MKK 170.05
7. Åsa Forsman SK Neptun 159.80
8. Kerstin Sigbo SK Poseidon 156.40
9. Madeleine Pettersson JSS 152.40
10. Sofia Wiktorsson JSS 149.65

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

© 3rd SHORT COURSE SWIMMING WORLD CHAMPIONSHIPS GÖTEBORG SWEDEN 1997

Svenska Simförbundet

Passa på!

VM-lotteri

Vårt VM-lotteri har fått stor uppmärksamhet och uppskattning från de klubbar som kommit igång med försäljningen. Det är inte så konstigt. Den största delen av försäljningsvinsten går ju till dem som säljer lotterna.
Men det finns fler lotter att sälja. Ett utmärkt sätt att finansiera exempelvis en resa till sim-VM på och samtidigt sprida PR för simning och VM.
Ett evenemang som kommer att bli en hit. Det kan vi lova!



Fakta:

Försäljningsperiod	1/9 1996 - 28/2 1997
Lottpris	25 kronor
Högvinster	5.000 - 50.000 kronor i resepresentkort, Vingresor
Övriga vinster	Varuvinster 300 - 1.000 kronor
Lägsta vinst	Ny lott
Antal lotter	100.000 st

- Lotten är en skraplott med 10 skrapfält som motsvarar 10 simgrenar.
- Full returrätt på alla osålda lotter
- Lotteriet sköter all administration, inklusive vinster kostnadsfritt till vinnarna.
- Har man skrapat fram minst 3 världsrekord vinner man.
- Förskottsbetalning ger 10 kronor/såld lott till klubben.
- Efterskottsbetalning ger 9 kronor/såld lott till klubben.

Vår förening ..... vill gärna sälja VM-lotter och beställer härmed ..... st lotter á 25:-

Vi vill betala i förskott (15:-/lott) ☐ efterskott (16:-/lott) ☐

Namn ..... Funktion i föreningen .....

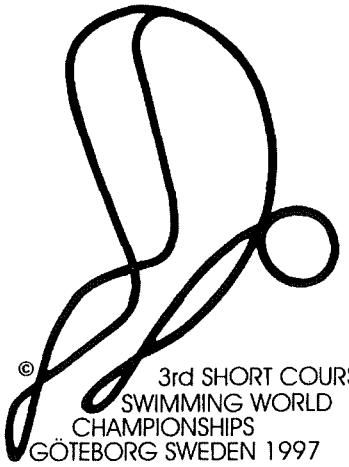
Adress ..... Post nr ..... Postadress .....

Telefon bostad ..... Telefon arbete .....

Beställningen skickar du till:

Svenska Simförbundets Rese-Lotteri • Box 17 127 • 412 61 Göteborg • Tel 031-80 26 40 • Fax 031-15 81 35

VM-lotten.pm6*1*



Sista chansen

VM-biljetter

Svenska Simförbundet

Många föreningar har förhandsbokat biljetter till Sim-VM 1997. Vi vill med denna påminnelse ge de simklubbar som ännu inte bestämt sig **en sista chans** att förhandsboka VM-biljetter.
Den första december kommer biljettförsäljningen till allmänheten att starta. Intresset är på topp och många vill få möjligheten att vara med om den simfest som kommer att äga rum på Scandinavium den 17-20 april 1997.
För att vara säkra på att kunna erbjuda alla intresserade i simklubbarna biljetter behöver vi få er bokning senast den 20 november 1996.

Sim-VM 1997, Scandinavium,

Göteborg, Scandinavium 17-20 April 1997

Biljetter

Namn _____

Förening _____

Adress _____

Telefon _____ Telefax _____

Biljettbokningar kan göras via brev eller telefax till kansliet för Sim-VM 1997.
15 kr tillkommer i förköpsavgift.

*inkluderar samtliga försök, invigning och finaler,
**inkluderar samtliga försök, invigning och finaler samt speciella VIP-arrangemang

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

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

50:manna för 55:e gången

1996 års 50-manna simning i Forsgrenska badet, Medis, vid Medborgarplatsen i Stockholm, blev lite svår att som åskådare följa då Södertörn Simsällskap och Täby Sim satte in några av sina starkaste kort redan i början bland de 50 som skulle simma var sin 50 metersträcka i lagkappslaget. Simklubben Neptun som har de flesta inteckningarna i den åtråvärda bucklan under åren, valde att toppa med sina starkaste kort bland de sista simmarna i den ofantliga lagkappen. Stundtals ledde därför Södertörns simmare med hela 100 meter, dvs två simmares försprång till hemmaklubben Simklubben Neptun.

Taket nästan lyfte sig i Medis under dessa slutsträckor, då publik och alla som simmat färdigt hejade fram sina lagkamrater. Neptun med sina starkaste ess OS-simmaren Johan Wallberg (22,83), Anders Forsberg (23,33), John Miranda (23,71), Klas Lindfors (24,61) och Ola Frejd (24,25) sattes in på slutstäckorna och upphämtningen startade. Man nådde nästan enda fram. Södertörn Simsällskap vann knappt, men med andan i halsen. I mål skilde drygt 3 sekunder.

I Söderstörns snabb simmande och vinnande 50-mannalag återfanns bland annat Joel Lindfors (23,44), Joakim Olsson (24,30) Christer Jonsson (24,55) och Göran Sköld (24,64). Klubbens sluttid blev 21:48,50. Sluttiden för Simklubben Neptun blev 21:52,30.

Stockholmspolisen, SPIF var med i slutstriden efter ett jämt lopp och fick sluttiden 21:59,66. SPIF´s snabbaste simmare var Patrik Robertsson (23,43), Jonas Åkesson (23,87) Peter Pärklo (23,97) Joakim Sjöholm (24,07) och Anders Blad (24,49)

Täby Sim tog fjärdeplatsen med tiden 22:17,50. I laget deltog bland annat Micke Jacobsson (24,05), Henrik Bohell (24,40), Mats Forslund (24,70) och Magnus Gustafsson (24,81).

Väsby Simsällskap som var med för första gången kom in på 23:22,90. I laget simmade bland annat Daniel Carlsson (23,86) Krister Hörding (24,35 startsträcka) och Anders Jönsson (24,41)

50-manna, som i år arrangerades för 55 året av den 90 års firande Simklubben Neptun, startades 1937 av några eld själar i klubben Lars Berg och Nils Dunér. Då tävlande man i det Sportpalatset, den första 50 meters bassängen inomhus i Sverige. Under Världskriget var det några års uppehåll. Det var på 40- och 50-talen den största simshowen i Stockholm och arrangerades i samband med Stockholms Tidningens Lucia evenemang första veckan i December.

50-manna är en tävling där också lagkaptenen som tar ut laget får ett hektiskt jobb att få ihop laguppställningen. Pelle Lindvall den gamle storsimmaren som svarar för SK Neptuns laguppställning fick lägga ner åtskilliga timmar i telefon för att få sina nuvarande och gamla stjärnor och lagkamrater att medverka. Men här gäller som vanligt att man får kvalificera sig in i laget. Det är kul att se de gamla storsimmarna fortfarande kan mäta sig med sina yngre kolleger i bassängen.

Le-Mans, damernas lagkapp

De senast tjugo åren har 50-manna tävlingen föregåtts av en "Le-Mans" tävling för damer. Tävlingen innebär att de olika klubbarnas lagkappslag skall försöka simma så många 50 meters sträckor som möjligt under 20 minuter. Här var tävlingen mera jämn. Väsbys fantastiska simtalanger tog en knapp ledning i loppet och ledde i 40 av de 42 längder som simmades. Simklubben Neptuns damer kom ikapp och vann över Väsby SS, med minsta möjliga marginal på samma antal simmande längder. Södertörns Simsällskap blev trea på 41 längder. Täby Sim fyra, 40 längder och Stockholms Polisens IF, SPIFs damer femma med 40 längder.

Resultat

Le Mans damer, antal 50 meter sträckor

Simklubben Neptun	42 längder
Väsby SS	42 längder
Södertörn SS	41 längder
Täby Sim	40 längder
Stockholms Polisen IF	40 längder

Bästa 10 individuella 50 meters tider bland damer i "Le Mans":

Malin Svanström, Väsby SS	27,01
Ulrika Larsson, Väsby SS	27,41
Cathrine Carlsson, Södertörn SS	27,49
Emely Zachrisson, SK Neptun	27,54
Kia Kilpinen, SK Neptun	27,83
Emely Kirkegaard, SK Neptun	27,87
Jessica Lidström SK Neptun	27,95
Anneli Andersson, SPIF	28,11
Janettet Törner, Södertörn SS	28,33
Marie Lundeberg, Väsby SS	28,39

Slutställning "50 manna" 50 x 50 meter.

Södertörns Simsällskap	21:48,50
Simklubben Neptun	21:52,30
Stockholms Polisen IF	21:59,77
Täby Sim	22,17:50
Väsby Simsällskap	23:22,90

Bästa 10 individuella 50 meters tider bland herrar i 50 manna:

Johan Wallberg, SK Neptun	22,83
Anders Forsberg, SK Neptun	23,33
Patrik Robertsson, SPIF	23,43
John Miranda, SK Neptun	23,71
Daniel Carlsson, Väsby SS	23,86
Jonas Åkesson, SPIF	23,87
Peter Pärlklo, SPIF	23,97
Micke Jacobsson, Täby Sim	24,05
Joakim Sjöholm, SPIF	24,07
Klas Lindfors, SK Neptun	24,16

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



Internationellt

Adidas kortbane-EM

Hela 27 nationer har anmält sig till Adidas kortbane-EM som går i Rostock i Tyskland 13-15 december, 1996.

De deltagande länderna är: Belgien, Bulgarien, Estland, Finland, Frankrike, Grekland, Irland, Island, Italien, Kroatien, Lettland, Litauen, Luxemburg, Nederländerna, Norge, Rumänien, Ryssland, Schweiz, Slovakien, Slovenien, Spanien, Storbritannien, Sverige, Tjeckien, Tyskland, Ukraina och Österrike.

Över 300 idrottsmän kommer att vara med i tävlingarna, som kommer att bli vintersäsongens höjdpunkt för att försöka sätta nya europeiska rekord. Varje nytt europarekord kommer att inbringa minst 5.000 DM (SEK. 21.250) och som mest 380.000 DM (SEK. 1.615.000).
De största lagen kommer från värdnationen Tyskland följt av Storbritannien, Nederländerna och Sverige. Deltagarnas namn offentliggörs i december, i enlighet med Europeiska Simförbundets (LEN) regler. De flesta nationers laguppställningar bestäms slutgiltigt genom nationella tävlingar. För ytterligare information, kontakta Svenska Simförbundet informationsavdelning.
Informationsansvarig för tävlingarna är mr. Gerd Heydn. Han kan nås på följande nr: telefon; 00949-2131 131201, fax; 00949-2131 131114.

Tävlingarna kommer att sändas av ARD/NDR och kan tas in med hjälp av dekoder som beställs från EBU, som har TV-rättigheterna till detta evenemang. LEN vill med detta ta tillfället i akt och tacka huvudsponsorerna Adidas, Krombacher och Omega för deras medverkan till de här första, europeiska vintermästerskapen i kort bana.

Följetongen från Ungern fortsätter

Internationella Simförbundet, FINA, avstänger nu det ungerska simlandslagets förbundskapten Joszef Ruza på två år från internationella tävlingar. Detta sedan det avslöjats att det lämnats in resultat från en tävling som aldrig ägt rum. Dessa resultat skulle hjälpt till att kvalificera halva olympiska simmartruppen till Atlanta. FINA tilldelade Ungern även en skarp varning för tilltaget.

Popov tillbaka i bassängen



Ni som verkligen går in på djupet i Simsport vet att Alexander Popov blev brutalt knivstucken i Moskva i augusti. Popov låter nu meddela till Simsport att han är redo för nya krafttag i världens bassänger. Popov planerar även att delta i OS i Sydney år 2000. Den olympiske guldmedaljören förklarar vidare att han räknar med att det tar ungefär sex månader att komma tillbaka i toppform igen, och fram till dess tränar han hemma i Australien. Bli inte förvånade om Popov kniper en medalj på EM i Sevilla nästa år. Vid vår nästa kontakt med Popov skall vi närmare undersöka om han avser att ställa upp i kortbane-VM i Göteborg nästa år.

FINA SWIMMING WORLD CUP 1997

Fina

FEDERATION INTERNATIONALE DE NATATION AMATEUR
FOUNDED IN 1908

Den stora nyheten för 1997-års World Cup är att FINA åter finns med officiellt, därav kan tävlingen åter kallas FINA Swimming World Cup
Antal tävlingar: Åtta stycken fördelat på Asien och Europa enligt följande:

* 4-5/1	Hong Kong, HKG	* 28-29/1	Glasgow, GBR
* 8-9/1	Beijing, CHN	* 1-2/2	Gelsenkirchen, GER
* 22-23/1	Espoo, FIN	* 4-5/2	Imperia, ITA
* 25-26/1	Malmö, SWE	* 8-9/2	Paris, FRA

Kategorier:			
	Sprint	frisim:	50/100/200 m
	Distans	frisim:	400/800/1500 m
		ryggsim:	50/100/200 m
		bröstsim	50/100/200 m
		fjärilsim:	50/100/200 m
		medley:	100/200/400 m

Poäng: 1:a 10 poäng, 2:a 7, 3:a 5, 4:a 3, 5:a 2, 6:a 1.
Vid eventuell diskning (även final) utgår inga poäng.
Poäng kan räknas från två grenar (av tre) vid respektive deltävling. Av ovan nämnda åtta deltävlingar räknas totalpoäng från fyra tävlingar, varav max tre tävlingar från samma kontinent. Prispengar: Kategori-vinnare (efter åtta deltävlingar): 1:a 7.500 USD 2:a 3.500 USD 3:a 1.500 USD Bonuspengar: 2.000 USD för världsrekord vid varje deltävling Starten: Ingen tjuvstart tillåts, det vill säga starten "går" på första försöket!

KRITIK

Den australiensiske guldmedaljören Kieren Perkins riktar hård kritik mot Internationella Simförbundet, FINA. Detta för att han anser att FINA inte tillräckligt tar avstånd från det kinesiska dopingmissbruket inom simningen. Perkins som blivit nominerad till Årets simmare 1994 av FINA, uppger för Simsport att han helt står bakom det australiensiska simförbundets krav på att Kina avstängs minst fyra år från internationella tävlingar.

"Det är helt otroligt att de kan ge mig utmärkelser för att ha tillfört simningen något positivt och samtidigt tillåta Kina att svärta ner idrotten" **säger Perkins som fortsätter** ***"Att låta Kina fortsätta som hittills, utan att vidta åtgärder, är att ge simningen som idrott dåligt rykte".***

FINA sade så sent som förra veckan att det finns inget som tyder på att kineserna oftare åker fast i dopingkontroller än andra. Perkins tillsammans med Australiensiska Simförbundet kräver vidare att FINA utreder före detta Östtysklands dopingmissbruk och redovisar detta offentligt.

Diabetiker korsar kanalen

Scott Coleman från Florida, USA, är den förste diabetiker som simmat över Engelska kanalen. Coleman som i sin ungdoms dagar var ledare för simlaget på Pennsylvania College simmade mellan Dover, England och Cap Gris-Nez, Frankrike, en sträcka på 34 kilometer på drygt 10 timmar. Coleman kollade blodsockerhalten varje halvtimma men behövde aldrig någon insulininjektion.

Mer POPOV

Mindre än tre veckor sedan då Alexander Popov råkade i handgemäng med en gatuförsäljare på en av Moskvas gator åkte han till Volgograd för att närvara vid en ceremoni tillägnad de olympiska medaljörerna. Han möttes av tusentals fans, däribland hans föräldrar som flugit dit ända från Sverdlovsk.

Popov anlände till Volgograd i sällskap med hans flickvän Daria Shmeleva, som också hon simmar. Fastän Alex var trött efter all uppståndelse deltog han ändå i en presskonferens tillsammans med andra framstående simmare i Ryssland. Efteråt följde en mottagning arrangerad av deras sponsorer. Uppenbart rörd, talade han om att alla krya-på-dig-hälsningar, betydde mycket för honom.

Popovs läkare förklarade att Alex var mycket glad över att tillfrisknandet gick så fort. Kniven tog mycket nära lungorna och operationen tog över två timmar. Popov tackade sin lyckliga stjärna för att han över huvudtaget överlevde och anslöt sig omedelbart efter sjukhusvistelsen till den ryska ortodoxa kyrkan. Incidenten i den ryska huvudstaden har dock inte fått honom att kasta in handuken än, "Jag försöker nu att lägga det som har hänt bakom mig och siktar istället in mig på OS i Sydney. Inget kan få mig att lägga av nu" säger Alex. Sakkunniga Simsport talat med rekommenderar dock Popov att ta det lugnt i början, för att trappa upp succesivt.

Popov håller naturligtvis med oss i detta och har lovat att han skall bli helt återställd innan han ger järnet igen. Det tar ju bara sex månader, och vad är väl sex månader i ett liv. Han kunde ju faktiskt förlorat mycket mer.

Mc Donald´s

Tidigare ryggsimmerskan och bronsmedaljören från sommar-OS 1956, Iréne Mc Donald, lider av Alzheimer. Ett konto har öppnats i Mc Donald´s namn för att samla in pengar till hennes sjukvård. Det krävs cirka 200.000 kronor för att täcka de närmaste sex till nio månaderna på sjukhus. Där efter hoppas hon att staten tar över betalningsansvaret.

Bidrag sättes in på: Iréne Mc Donald Care Fund TD Bank 2105 West 41:st Avenue Vancouver, British Columbia V6M 1Z7. I annat fall rekommenderar Simsport alla läsare att skänka en "Paco-peng" till Ronald Mc Donald-sjukhuset. Dessa sparbössor finns vanligen vid kassorna på alla Mc Donald´s-restauranger. Om vi inte är felunderrättade, ligger Ronald Mc Donald-sjukhuset i Huddinge.

Schwenk gifter sig på Schwenks vis



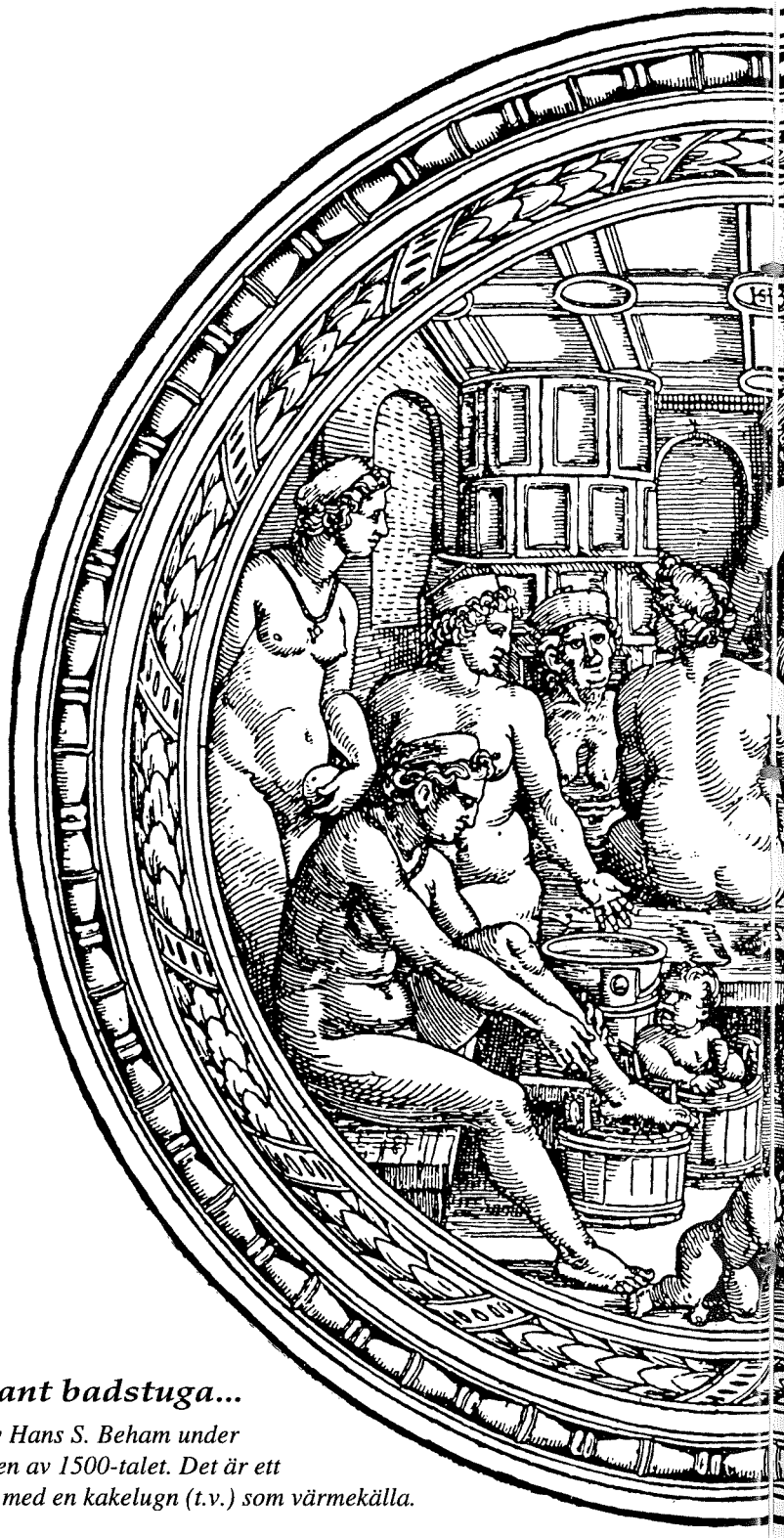
Den olympiska guld- och silvermedaljören, Tripp Schwenk har knutit äktenskapets band med Heather Chapple. Med tanke på Schwenks rykte som rapp i käften kunde man ju förvänta sig precis vad som helst framme hos prästen. Mycket riktigt, på prästens fråga om det fanns några invändningar mot detta giftermål svarade Schwenk; *"Jag visste inte att man behövde några".* Simsport lyckönskar de båda.

Egerszegi lägger baddräkten på hyllan

Den femfaldiga olympiska guldmedaljören Kristina Egerszegi meddelar att hon trappar ner från världseliten. Hon kommer dock fortsätta simma ytterligare ett år fast på en lägre nivå. Detta för att låta kroppen få en lugn övergång. Ungerns president tilldelade Egerszegi den ungerska hederslegionen för hennes insatser för ungersk simning genom åren.

Badandets historia

Det mesta i människornas värld har sin start eller vagga någonstans under mänskligheten utveckling. Men badandet har förmodligen ingen egentlig start. En gång i tiden förändrades urtidsdjuren från att ha varit vattendjur till att bli landdjur. Vad som var vistelse i vatten eller bad i det läget kan vara svårt att klara ut och torde också vara ointressant.



En elegant badstuga...

avbildad av Hans S. Beham under första hälften av 1500-talet. Det är ett hetluftsbad med en kakelugn (t.v.) som värmekälla.



Under tiden vi kan betraktas som människor har badandets utveckling hos människorna varierat mycket. I mycket gammal tid kunde vi inte beskriva för eftervärlden hur vi levde. Då fortlevde kunskapen genom att man berättade från gammal till ung. Badandet och simningen finns omnämnda i många gamla sagor och berättelser. Och av dessa att döma har vi badat och simmat långt tillbaka i tiden. Fet äldsta egentliga beviset för att vi har simmat är cirka 5 200 år gammalt. Det är figurer på en gammal egyptisk sigillcylinder som visar bilder på ett crawlliknande simsätt. Det finns också hieroglyftecken för simning som är från 3 000 f Kr. Badhusen började sannolikt att byggas långt före Kristi födelse. Perserna var förmodligen först med detta. I Xerxes praktfulla palats från omkring 500 f Kr. har man funnit badhus med rörledningar och bassänger.

Badhusbyggandet spred sig sedan runt på olika platser runt Medelhavet. *Luktade åsna* Baden var till en början överhetens njutningsplatser. Där idkade de rika allehanda badformer. Men badandet har inte alltid skett i vatten. Kejsare Neros hustru Pompeja Sabina badade i åsnemjölk, som skulle vara bra för skönheten. Hon hade ett stall med 600 åsninnor som skulle ge mjölk till hennes bad. Då hon var på resa lät hon 80 åsninnor följa med för att ge färsk mjölk till badet. Hur fru Nero luktade då åsnemjölken härsknade förtäljer inte historien. I Rom flyttade så småningom badandet in från att ha varit ett bad ute i det fria till att bada i badhus. Detta berodde till stor del på att man lärt sig att transportera vatten långa vägar. På höjderna runt Rom fanns sjöar med bra vatten. Genom att man lärt sig bygga tunnlar i berg och lägga diken på pelare, så kallade akvedukter, fick man vattnet att rinna in till staden av sig själv, in till de stora badhusen i stadens centrum. Där hade man också lärt sig att värma vatten i stora mängder, vilket man inte kunnat förut. Dessa badhus kallades för termer.

Jag Claudius

I Rom byggdes 11 stora vattenledningar in till staden mellan 312 f Kr. till 226 e Kr. Man uppskattar att vattenflödet via akvedukterna under den perioden var 900 000 kubikmeter (900 miljoner liter) per dag. Stockholms vattenförbrukning idag är cirka 400 000 kubikmeter. Men så har man inte lika många bad i Stockholm idag som man hade i Rom då. Rom hade lika många stora badhus som det fanns akvedukter, det vill säga 11 stycken, och dessutom fanns det 850 andra bad som lär varit mycket luxuösa fast av mindre storlek. Caracallas termer anses vara de förnämligaste som någonsin åstadkommits av vad slag det vara må. Bland annat fanns det en bassäng som var 35 x 50 meter, vilket var mycket stort för den tiden. Kejsar Claudius, känd från TV-serien "Jag Claudius" byggde termer som invigdes 215 e Kr. Det badet rymde 2 000 samtidigt badande. Det fanns dock en annan farbror vid namn Diocletianus som var ännu värre i att bygga. År 302 öppnade han sitt bad som kunde ta emot 18 000 samtidigt badande och hade dessutom plats för 6 000 åskådare.

Tidig friskvård

Badhusen byggdes i början endast för överheten men de stora termerna byggdes framförallt för att bli ett folkbad. Förutom att det gav innevånarna en möjlighet att göra sig rena, var det också ett sätt att bryta ned skrankerna mellan fattiga och rika. Under antiken diskuterades, liksom idag, friskvård. Då var en frisk kropp i förening med en modig själ en mänsklig fullkomlighet. Man satte också upp sunda efterföljansvärda levnadsregler som frisk luft, kroppsövningar, kalla bad, måttlighet i mat och dryck, men också passionernas kuvande genom återhållsamhet och viljekraft, vad det senare nu skulle vara bra för.

Inte bara bad på baden

Kvinnorna räknades tydligen inte, men kvinnorna kom gärna till termerna. Det sägs att fina damer gick till termerna för att där studera de unga flickorna för att utse någon av dessa till sina giftasvuxna söner. Här kunde mödrarna studera formerna och karaktärer på de unga damer som bevistade baden, eftersom inga kroppsliga skröpligheter kunde döljas där. Under 400 år var termerna medelpunkten i romarnas vardag-liga liv. Man gick dit inte bara för att bada. Där fanns också bibliotek, idrottshallar, teatrar och idrottsbanor. Där kunde man träffa sina vänner och affärsbekanta. Där diskuterades politik, man lyssnade på musik och uppläsningar och såg på teater. Baden var folkets samlingsplats där kultur, idrott och allehanda fritidssysselsättningar utspe-lades. De var sådana som de nya folkbaden i Sverige håller på att bli nu 2 000 år senare.



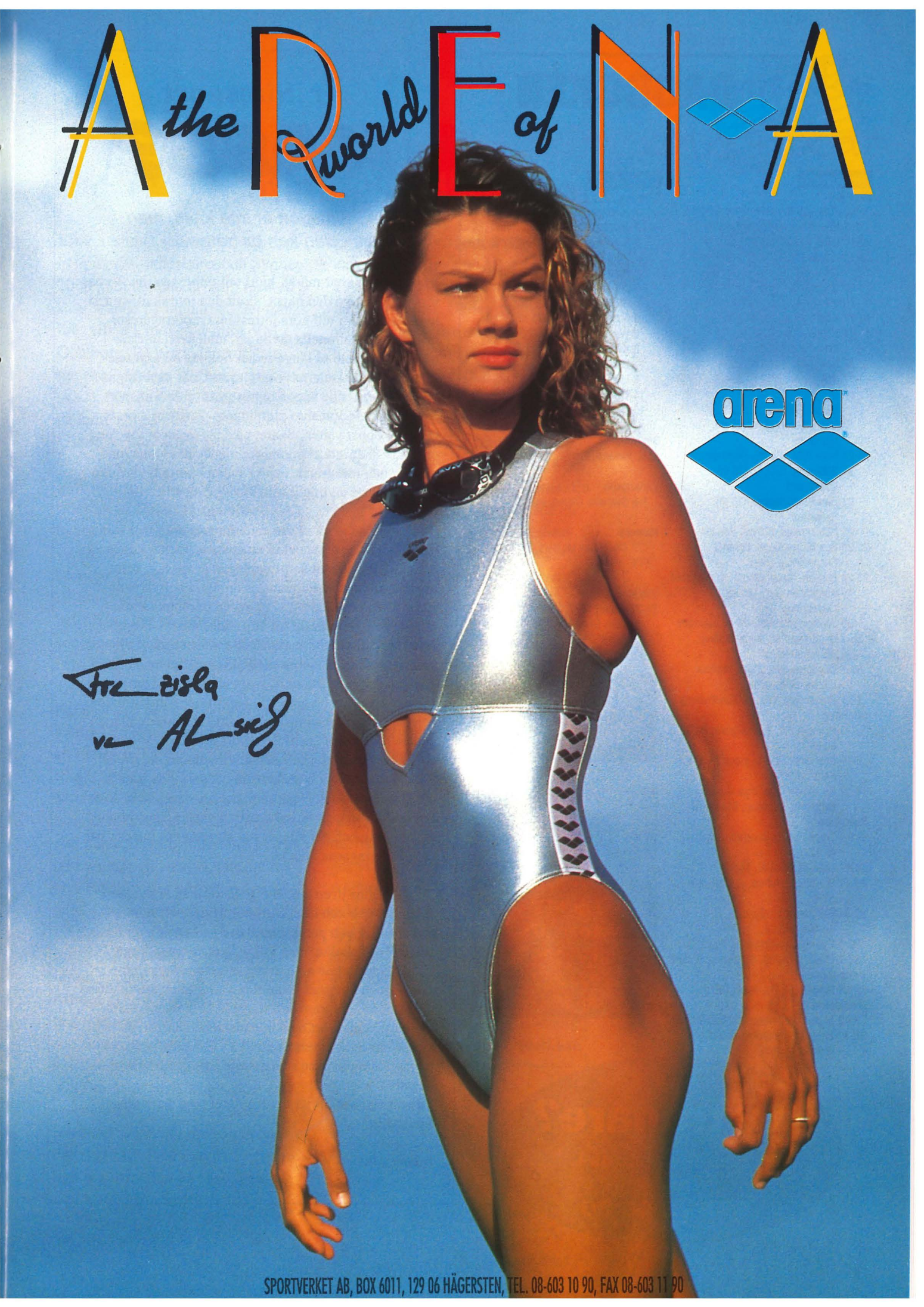
Interiör från ett dambad 1496. Penntecknin av Albrecht Dürer.

Smutsen kommer

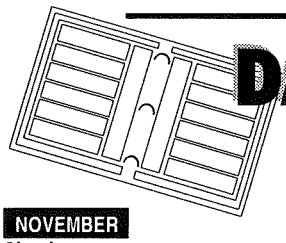
Utvecklingen svänger alltid fram och tillbaka. Efter att ha varit viktigt att bada och hålla sig ren blev det i efterhand till och med lätt att vara smutsig. Det var under den mörka medeltiden. Med hjälp av kyrkan efterträdde en smutsig tid den renliga tiden. Stora häxprocesser och olika vidskepliga idéer fick människor att bli rädda för vatten och renhet. Själva kroppen ansågs vara det syndigaste som fanns. Man beundrade den heliga Antonius för att han aldrig tvättat sig. Den heliga Silvia (får inte jämföras med en viss drottning) höll ut så länge med att inte tvätta sig, att hon blev sjuk och måste tvätta fingertopparna. När kyrkan fick herravälde i den romerska staten påbjöds stängning av termerna. Om det berodde på att folket hellre gick till badet än till kyrkan vet vi inte. Våra nordiska förfäder hjälpte till med detta genom att de i guds namn reste ner och rev akvedukterna så att inte det farliga vattnet mer skulle komma i beröring med invånarna i Rom. Människorna hade till och med en djävulsk plan för hur man skulle utröna om en människa var skyldig eller oskyldig. Man band den misstänkte till händer och fötter och slängde vederbörande i ett vattendrag. Sjönk han ansågs han vara oskyldig och uppslukades av det heliga vattnet. Flöt han upp och försökte simma tog man upp honom och slog ihjäl honom. Man ansåg då att vattnet hade stött bort den son var skyldig.

Allt förbjöds

I Tyskland var det dessutom förbjudet att rädda en människa som höll på att drunkna. I Böhmen rådde den föreställningen, att den som räddade en drunknande från vattendemonerna själva snart skulle drabbas av döden. Mot slutet av medeltiden gick riddarväsendet mot sin undergång och badet som folkbad försvann nästan helt under cirka 200 år. I vissa delar av Europa var simbad i det fria helt förbjudet. Goethe kallar år 1770 badandet utomhus för "en förrykthet hos entusiasterna för naturtillståndet". I Sverige förbjöds bastubadandet också, men fortsatte förmodligen hos människorna i norr dit inga civiliserade påfund nådde fram. Från norra Ryssland och Finland kom så småningom bastubadandet tillbaka, efter 200 års frånvaro. Den första nedskrivna ögonskildringen om nordbornas tvagningsvanor kom från en arabisk köpman som färdades längs Volgas stränder. Om den skildringen och om badandets utveckling fram till nu berättarjag om i kommande nummer.



SPORTVERKET AB, BOX 6011, 129 06 HÄGERSTEN, TEL. 08-603 10 90, FAX 08-603 11 90



DAGBOKEN

NOVEMBER

Simning
1-3 JDM, (25 m), rekommendation
2-3 Novembersim, (25 m), Eslöv
9-10 USM, äldre, regions, (25 m)
9-10 Ungdoms-SM, yngre, regions, (25 m)
9-10 Grand Prix 2, (25 m), Örebro
15 20-manna, Stockholm, (Hellas)
16-17 Höst Simiaden, distrikts, (25 m)
16-17 Hoppe Cup, U, (25 m), Eskilstuna, (ESS)
17 Knatte Cup, (25 m), Hallsberg
17 Kurispelen, (25 m), Luleå
17 Skvalpet, S, J, U, (25 m), Bålsta, (Håbo)
17 Lilla Sälsimmet, U, (25 m), Njurunda
21-24 Inne-JSM, (25 m), Helsingborg
23 Stålbadet, S, J, U, (25 m), Oxelösund
23 Sandaredsdoppet, (25 m), Sandared
23 Karpsimmet, (25 m), Perstorp
23-24 Sparbankscupen, (25 m), Skepplanda, (Ale)
23-24 Synsam Race, (25 m), Kristianstad
30 Vargkällan Cup, (25 m), Lindesberg
30 Julklappsplasket, (25 m), Ljungby
30-1 Ungdoms-SM, äldre, riksfinal, (25 m), Mölndal
30-1 Ungdoms-SM, yngre, riksfinal, (25 m), Uddevalla
30-1 Prelek Cup, (25 m), Sundbyberg

Simhopp
1-3 Diving Lund, S, age-group B+C, Lund
8-10 Post Cup, S, age-group A+B+V, Köln, GER
15-17 Fantomen Cup, inga klasser, serie efter kunskap, Stockholm

Konstsim
1-3 Trygg-Hansa Synchro, Göteborg, (S 02)
15-17 USM riksfinal, U, Täby
15-17 Slovakia Synchro, J, Bratislava, SVK
22-24 Flanders Cup Synchro, U, Kortrijk, BEL
30-1 Open Championships, Brno, CZE
30-1 Slavia Stu Cup, S, Bratislava, SVK

Vattenpolo
23-24 NJM/UNM, Danmark, DEN

Utbildning
9-10 Motion, vattenworkout fortbildning
28-30 Babysim, babysiminstruktör, grundkurs del 2

DECEMBER

Simning
1 Juldoppet, S, J, U, (25 m), Gävle
7 Juldoppet, (25 m), Strömstad
7-8 NJM, EJM-åldrar -97, (25 m), Varberg
7-8 Höst Simiaden, regions, (25 m)
7-8 Julklappsdoppet, (25 m), Stockholm, (Spårvägen)
8 Jubileumscupen, (25 m), Vara
8 Wasasimmet, (25 m), Filipstad
8 Kvantum Cup, S, J, U, (25 m), Luleå
8 Uméstänket, S, J, U, (25 m), Umeå
14 Luciasim, S, J, U, (25 m), Brunflo
15 Hofors Cup, S, J, U, (25 m), Hofors

Simhopp
NJM, Finland, FIN

Vattenpolo
7-8 Svenska Cupen, slutspel

Masters
7 Christmas Masters, (50 m), Åbo, FIN

Utbildning
27-30 januari 1997, Simning elit, Steg 3 kurs, Stockholm

Utgivning
Nr 12 v 51

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

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

Är Simsport KASS?

Nej, Simsport är inte kass, men den kan bli bättre.

Vi har, som ni har märkt, gjort om tidningen lite. Vi har försökt lätta upp den något, så att den inte skall vara så tung att läsa. Vi vill göra intressanta reportageresor, inte bara till nationella tävlingar, utan även internationella. För inte så länge sedan fick jag ett argt telefonsamtal från Dalarnas Simförbund, där man frågade varför vi inte hade någon representant från Simsport som bevakade Vansbro-simningen - världens största tävling i öppet vatten. Svaret på den frågan är mycket enkelt. Vi har inte ekonomiska medel att avlöna journalister och fotografer, och vi själva hinner tyvärr inte åka på alla de tävlingar som vi så gärna vill.

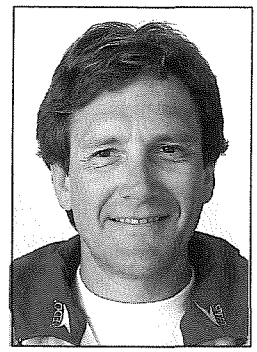
Vi vill ha in ett större antal färgsidor än vad som är idag. Tyvärr är detta också en kostnad vi inte kan ta på oss idag. Problemet är att upplagan är för låg, detta innebär mindre prenumerationsintäkter och färre annonsörer. I september drog vi igång en prenumerationstävling som riktade sig till alla simklubbar i Sverige. Avsikten var att klubbarna skulle tjäna en slant till egna kassan samt att vi själva skulle få de ekonomiska resurser som krävs för att höja standarden på Simsport. Jag har kikat lite på gamla Simsport och Simjournalen, och där finns många inslag vi borde återinföra, bland annat "Bad News" och "Simsport besöker". Vidare är dagens resultatsidor inte särskilt inspirerande. En del vill till och med ta bort dem, de tycker att de bara är utfyllnadsmaterial. Nåja, så drastiska skall vi väl dock inte vara. Simsport är ju faktiskt Svenska Simförbundets tidning och det åligger oss att redovisa hur det går ute på tävlingarna i landet.

Det finns ju en anledning till att man är medlem i en simklubb och läser Simsport - man vill ständigt förbättra sig och putsa rekord o. dyl. Det är ungefär som betyg i skolan, man vill ju veta var man ligger. Vi har naturligtvis noterat missnöjet med resultatsidorna och kommer i framtida nummer att komplettera med staplar, diagram och statistik. Hur svenska simmare ligger jämfört med utländska och varför, nu och t.ex. 10 år sedan, trender etc. Vi vill ha Era synpunkter på tidningen även i fortsättningen, positiva som negativa.
Tillsammans påbörjar vi nu arbetet med framtidens Simsport.

Håkan Allvar

Chrunaks chrönika

Nu sprudlar det i träningsbassängerna.



Efter avslutad sammandrabbningshelg med A-landslaget och Sydney 2000 gick jag och la´ mig med ett stort leende på läpparna. Det tränas bra, vilket känns gott inför VM i Göteborg. På herrsidan var "altmeister" Anders Holmertz god att skåda. När de nya grabbarna tryckte på lade han på en extra växel och visade att bäst alltid är bäst.

bäst är alltid bäst

Vilken inspiration för Valter, Mattias m. fl. Att få matchas in i senioreliten med en av världens bästa simmare som träningskamrat. På tal om Mattias Ohlin, den grabben blir hur bra som helst. Han har en naturlig snabbhet som är otroligt vass. Han simmar fritt, fjäril och rygg, precis som en viss Bengt Baron gjorde en gång i tiden. Visserligen är ryggsimmet i kantigaste laget, men allting går ju att rätta till. På damsidan visar framförallt Johanna Sjöberg världsklass. Mitt tips är att hon blir europamästarinna innan den här säsongen är slut Så snabb och stark som hon är på träning och träningstävling har hon aldrig varit i närheten av tidigare. Louise Karlsson missade lägret i Helsingborg, men jag tror inte hon missar att bli europamästarinna för femte gången i rad på 100 m medley, när det avgörs i Rostock. En fantastisk svit med världsrekord på distansen som extra krydda. För övrigt ett världsrekord som stått sig sedan 1992 trots att både kinesiskor och tyskor försökt att radera ut det. Två unga och mycket intressanta damer har slagit till med nya fina personliga rekord redan på säsongen.

Emma Igelström som är regerande europamästarinna på 50 m bröst från 1994 i Norge, rycker nu fram också på 200 m bröst. Under magiska 2.30 vid GP 1 i Eskilstuna. Den andra unga damen som ger löften om en fin framtid är Emely Zachrisson. Strax över 1.03 respektive 2.15 på rygg, får oss att minnas Johanna Larsson från 80-talet. Även dessa resultat kom vid GP 1 i Eskilstuna. En tävling som saknade en hel del av den svenska eliten, men som genomfördes mycket fint av arrangören.

Toppenservice, trevligt bemötande och till och med en "funktionärsvåg" till de aktiva. Att man dessutom hade fått över två gäng från USA gjorde inte tävlingen sämre. Bra jobbat. Efter att ha inlett med herrar, fortsatt med damer, så avslutar jag med herrar. Kan ni se bilden framför er, vid VM i Göteborg, när Anders Holmertz går sista sträckan på 4 x 200 m fritt. Precis som på Mallorca ligger vi långt efter vid sista växlingen. Anders är ifatt redan vid 50, ligger och stressar upp till 100, drar ifrån upp till 150 och krossar allt och alla sista 50. 7078 i Scandinavium vrålar ut hyllningen och undertecknad tuppar av. Va´ kul det skall bli med alla svenska framgångar i Göteborg. Missa inte att boka biljett, snart kan de vara slut.

Hans Chrunak
Förbundskapten

Hotel Mercure Carisma

Växjö-hotellet där alla trivs!

Från och med sommaren 1997 kan vi erbjuda härliga, avkopplande utomhusbad i vår helt nyrenoverade 50-meters-bassäng.

Dessutom har vi både barn-bassäng och vatten-rutschbana.

- Våra rum är ljusa och moderna. Samtliga rum har dusch, toalett, kabel-Tv och telefon.
- Alla våra konferensrum är ljusa, nyrenoverade och komplett utrustade.
- I vår á la carte-restaurang serverar vi frukost, lunch och middag - allt till överkomliga priser.

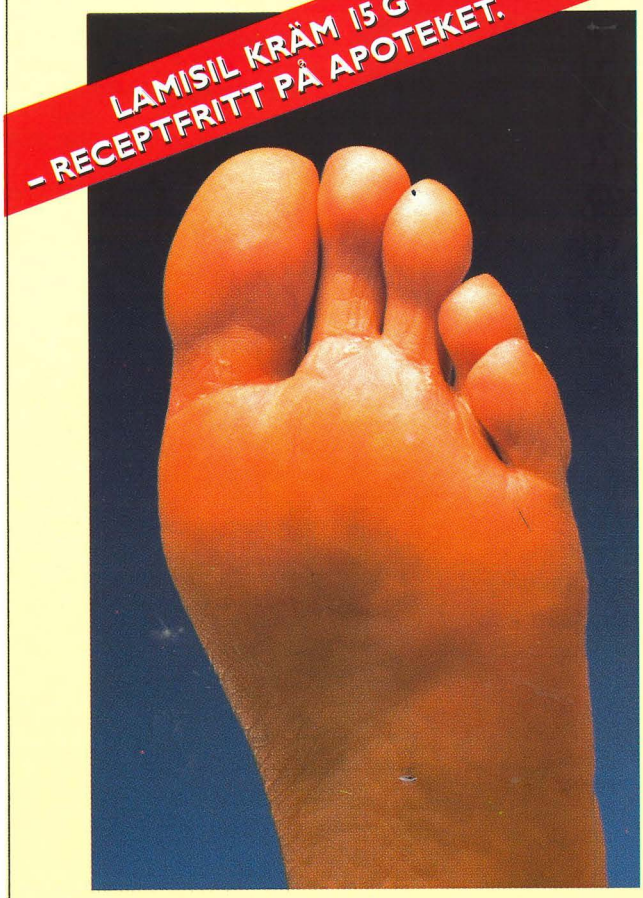
Boka in ett tränings-läger - eller bara kom och njut!

VÄLKOMMEN!

Vår reception tar emot Din beställning på telefon 0470-104 40 eller på telefax 0470-232 11.

Hotel Mercure Carisma ägs av Samhall Restaurang AB (publ).

LAS OTC 96/1



Svamp mellan tårna?

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



SANDOZ
Box 1150, 183 11 Täby.

Lamisil® kräm

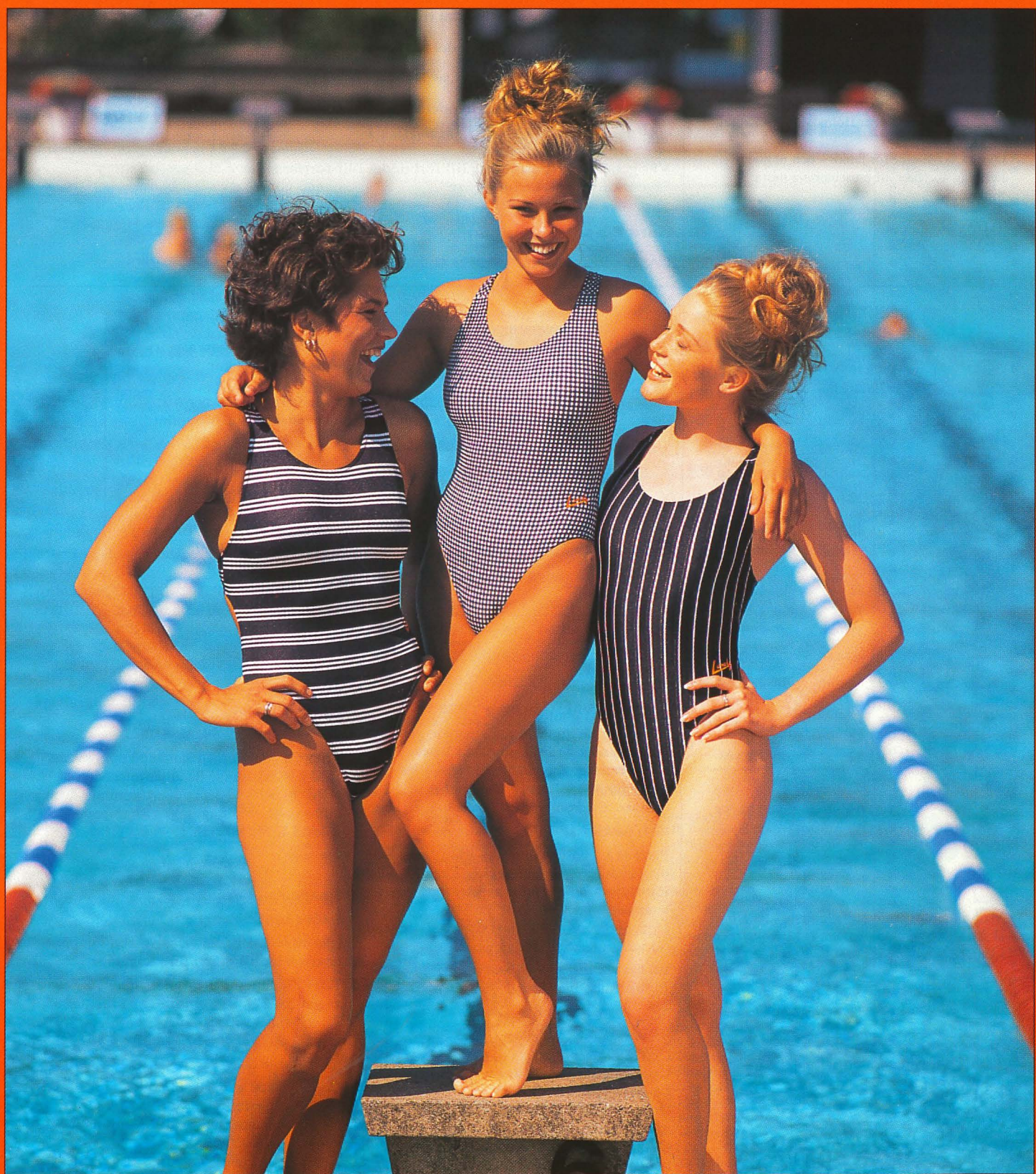
(terbinafin)

En veckas behandling vid svamp mellan tårna.

SWIMWEAR

MAILORDER WITH PERSONAL SERVICE

Lane 4®



Lane 4 Fashion, Nybrog. 9B, 503 31 Borås, Tel. 033-41 55 30 Fax 033-14 01 04
International Phone +46 33-41 55 30 Fax +46 33-14 01 04

SIMNING

Juniorlandslaget 1996/97

Kärntrupp: Valter Magnusson, KSLS, Max von Bodungen, MKK, Micke Jacobson,Täby Sim, Anders Wallin, Katrineholms SS och Stina Lindman, SK Triton.

Komplettering kommer att ske efter NJM i Varberg (7-8/12)

EJM-tränare-97: Ulrika Sandmark, Väsby SS, Nils Hjertstrand, KSLS, Per Holmqvist, Trelleborg

Övriga aktiviteter för junior - och ungdomslandslag kommer att presenteras i nästa Simsport.

Anne Forsell

E-post

Riksidrottsförbundet ändrar sin www-adress från och med 21 november. Adressen ändras till "www.svenskidrott.se". Som en följd av detta ändras även e-mail-adressen till Svenska Simförbundet till "www.svenskidrott.se/simning/.

Simförbundets egna adresser kommer fortsättningsvis att vara:

olle.axling@simforbundet.rf.se

barbro.carlsson@simforbundet.rf.se

lennart.hjarpne@simforbundet.rf.se

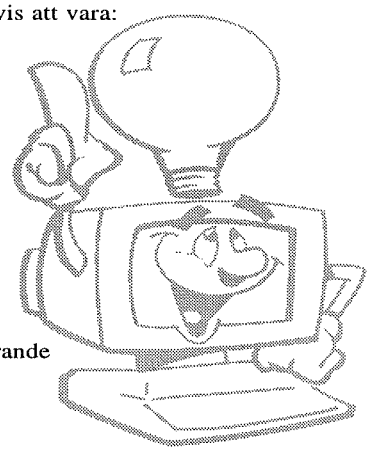
berth.johansson@simforbundet.rf.se

lars.modin@simforbundet.rf.se

annette.nordlund@simforbundet.rf.se

maud.uddman@simförbundet.rf.se

Vår generella e-postadress till förbundet blir fortfarande "svenska.simforbundet@rf.se".



Mera E-post

LASS adress till sin hemsida är: http://www.lass.se

RIKTTIDER
EJM 1997

	Pojkar 1979/80	Flickor 1981/82
Frisim		
100 m	52,51	59,41
200 m	1.55,39	2.07,60
400 m	4.03,01	4.23,00
800 m		9.05,22
1500 m	16.22,27	
4x100 m	3.31,30	3.59,03
4x200 m	7.44,96	8.37,63
Ryggsim		
100 m	59,52	1.06,20
200 m	2.06,40	2.21,62
Bröstsim		
100 m	1.05,60	1.15,08
200 m	2.23,81	2.40,67
Fjärilsim		
100 m	57,18	1.05,20
200 m	2.05,33	2.20,83
Medley		
200 m	2.09,92	2.24,79
400 m	4.33,50	5.03,43
4x100 m	3.51,59	4.25,52

Med rikttid avser tid att "sikta mot" för att skapa sig en uppfattning om vad övriga länder i Europa simmar på.

Kval till EJM sker på JSM i Norrköping, 10-13 juli,förhandsnominering kan bli aktuell.

Anne Forsell
Förbundskapten, Juniorlandslaget

Från MOTIONSKOMMITTÉN

Svenska Simförbundet och Motionskommittén söker medarrangör till Nordiska Masters

Nordiska Masters arrangeras i Sverige 1997. Tävlingarna avgörs 27-28 september 1997.

OBS! Tävlingen avgörs under två dagar.

Ansökan insändes till:
Svenska Simförbundet
Idrottens Hus
123 87 Farsta

Förfrågningar kan göras hos Lars Ekdahl tel 0220-408 07 eller Ove Engberg tel. 026-68 57 69.

UTTAGNINGSNORMER 1997:

SENIORER:

Kortbane-VM, Göteborg 17-20/4

Uttagning av truppen, två simmare/gren, sker i samband med Inne-SM i Västerås (28-31/3), resultat uppnådda vid NCAA för herrar (samma helg som SM) kommer också att beaktas. Ev. kommer förhandsnom. att ske.

EM, Sevilla 19-24/8

För EM i Sevilla gäller Ute-SM i Norrköping (10-13/7) som uttagning, även här kan förhandsnominering bli aktuell för vissa simmare.

Uttagningsnorm: För ind. start skall uppnådd tid vara internationell gångbar.

Ett bra resultat på EM kan resultera i en förhandsnominering till VM i Perth.

UNGDOM:

Ungdoms-OS, Lissabon 18-24/7 (po.-81, fl.-83)

Uttagningarna kommer att ske utefter resultat uppnådda vid GP4/OBS Swim Meet 17-18/5 i Burlöv och Wella Cup 24-25/5 i Täby. Båda dessa tävlingar arrangeras i 50 m bana.

JUNIORER:

EJM i Glasgow,

31/7-3/8 (po.-79/80, fl.-81/82)

Truppen nomineras i samband med kvalet på JSM i Norrköping. Resultat uppnådda på NJM-96 och vid 8-nationers kommer även att beaktas vid uttagningen av truppen. Rikttid är 8:e tid från 1996-års EJM

(se ovan)

8-nationers i Frankrike ,

5-6/4 (EJM-åldrar)

Här ligger tider från NJM-96 och inrapporterade tider till grund för uttagningen.

Tider rapporteras till Anne Forsell, Östervägen 23, 171 35 Solna eller på fax: 08-83 27 46 senast 970310.

NJM i Norge, 13-14/12 (po.-80/81, fl-82/83, EJM-åldrar-98)

USM resultat gäller som uttagningför NJM, samt kompletteringar vid JSM. Truppen meddelas i samband med JSM i Kristinehamn.

OBS! NJM går 5 dagar efter JSM, simmare som aktuella bör i god tid göras uppmärksamma på detta.

INBJUDAN
Swimming World Cup
MALMÖ 25-26 JANUARI 1997

Malmö och Limhamns Simsällskap i samarbete med Svenska Simförbundet inbjuder till 1997 års World Cup i Malmö.

Plats: Aq-va-kul i Malmö, 25 m x 7 ban.

Täv.tider: Försök kl 09.00 och finaler kl 17.00 båda dagarna.

Insimning: Kl 07.00 - 08.45 och 15.15 - 16.45 i tävlingsbassängen.

Avsimning: 50m bassängen från kl 06.00 - finalslut.

Anmälan: Anmälan sker på SSF:s anmälningslista, gärna kompletterad med diskett, och ska vara World Cup kansliet, Banérsgatan 2 a, 211 48, tillhanda senast den 18 dec 1996. Vi tar gärna emot er anmälan på diskett.
Underlätta hanteringen genom att lämna lista både i bokstavsordning och i grenordning !
Anmälningstiderna ska vara uppnådda under 1996 i 25m- eller 50m bana.
OBS ! Tider noterade i 50m bana omräknas inte.

Kvaltider: Kvaltider tillämpas inte. Vi förbehåller oss dock rätten att begränsa antalet heat.
Inbjudna utländska deltagare har förtur oavsett anmälningstid !

Efteranmälan: Mottages inte.

Anmälningsavgift: 10:- per start, som betalas in på postgiro 809416-1; World Cup org kommitté, c/o Malmö Simsällskap, samtidigt som anmälan skickas.

Startavgift: 70:- per start , som betalas in på ovanstående postgiro när startlistan mottages.

Entrébiljett: Endagsbiljett med försök och finaler 125:-.
Seriebiljett till samtliga pass 200:-.
Beställning av biljetter kan göras hos World Cup kansliet på telefon 040 - 122386 eller 79341.
Betalning på postgiro 809416-1 senast 9 januari 1997.
Icke betalda biljetter lämnas till försäljning efter den 9 januari.
Biljetterna kan hämtas i World Cup byrån i Aq-va-kul från och med fredagen den 24 januari kl 12 00.

Upplysningar: World Cup kansliet, tel: 040 - 122386 eller 79341; fax 040 - 236575.

GRENORDNING:

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

* direktfinal, "finalheatet" (de 8 bästa anmälda simmarna) simmas i finalpasset.

Tävlinsplanering
LÅNGLOPP 1997

12/7	Tjejsimmet, 1000m, Vansbro
13/7	Vansbrosimningen, 3000m, Vansbro
26/7	Ferlindoppet, Filipstad
3/8	Åsimningen, 2700m, Nyköping
16/8	Stadssimningen, 1700m, Strängnäs
16/8	Stockholm Open Water, 2000m, Hellas
16/8	Gerdskensimmet, 1000m, Alingsås

Pandaklubben
för barn och ungdom
Är du intresserad av djur och natur?
Ring 08-624 74 00
Världsnaturfonden WWF
WWF

FÖRENINGSBYTEN

Namn	Klubb	Ny klubb	Täv. klar
Malou Serneholt	IFK Lidingö SK	SK Neptun	1996-10-25
Angelica Ericsson	Kanaans SS	Järfälla S	1996-10-26
Johan Snällfot	Lindesbergs SS	Spårvägen SF	1996-10-26
Martina Svensson	Göteborg Sim	S 02	1996-10-30
Frida Weng	Säffle SS	Skäret SS	1996-10-30
Mathias Svedlund	Upsala S	SK Neptun	1996-10-30
Andreas Lindh	SK ENA	Upsala S	1996-10-31
Veronica Ekström	Borlänge SS	Lysekils SS	1996-11-01
Christian Farkas	SK Neptun	Danderyds SK	1996-11-02
Victoria Törnwall	Tranås SS	Jönköpings SS	1996-11-03
Dario Nazemson	Botkyrka-Rönninge SS	Södertörns SS	1996-11-03
Mika Pedersen	SS Delfin	Tyringe SS	1996-11-04
Cecilia Brundin	IFK Strömsund	Upsala S	1996-11-07
Tomas Nelsén	Göteborg Sim	Mölndals ASS	1996-11-07
Henrik Hultenius	Malmö KK	SK Triton	1996-11-08
Ahmet Mardin	SK Neptun	Södertörns SS	1996-11-08
Anne Erikson	Kanaans SS	Spårvägen SF	1996-11-09
Louise Brädde	Falkenbergs SS	SK Laxen	1996-11-13
Håkan Djusberg	Östersunds SF	Södertälje SS	1996-11-16
Pernilla Cullin	SK Laxen	Sjöbo SS (end. simn.)	1996-11-16
Alexander Ström	LASS	Norrköpings KK	1996-11-17
Nicklas Petersson	Göteborg Sim	'S 02	1996-11-17
Linda Olofsson	Södertälje SS	Spårvägen SF	1996-11-22
Marcus Olsson	Skellefte SS 34	Sundsvalls SS	1996-11-23
Jennie Nilsson	Matfors SS	Sundsvalls SS	1996-11-23
Soheila Zamani	Södertälje SS	Botkyrka-Rönn. SS	1996-11-30

Simkalendern • Simkalendern • Simkalendern
för 1997 finns nu att köpa hos Svenska Simförbundet på tel. 08-605 63 81.

Tävlingsplanering 1997

Tävlingskalendern kommer också att presenteras i SIMKALENDERN 1997

JANUARI

4 Sparbanken Sprint, S;J;U, 25m, Kristianstad
4-5 World Cup 1, 25m,Hong Kong
4-5 Älvsbysimmet, S,J,U, 25m, Älvsbyn
8-9 World Cup 2, 25m, Beijing, CHN
11-12 US Open, S, 25m, Upsala
12 Duvedoppet, S,J,U, 25m, Katrineholm
19 Lilla Vasadoppet, U, 25m, Hedemora
19 Kinnekulledoppet, 25m, Götene
22-23 World Cup 3, 25m, Espoo, FIN
25-26 World Cup 4, 25m, Malmö
25-26 NUSS, yngre, 25m, Västerås
25-26 Silverdoppet, J,U, 25m, Arjeplog
25-26 Guldsprint, J,U, 25m, Skelleftehamn
25-26 Bessemersimmet, S,J;u, 25m, Sandviken
26 Hylte Simcup, 25m, Hyltebruk
26 Nyckelsim, S,J,U 25m, Nyköping
26 Daloc Cup, 25m, Töreboda
26 Sparbanken Cup, S,J,U, 25m, Nässjö
28-29 World Cup 5, 25m, Glasgow, GBR
31/1-2/2 NUSS, äldre, 25m, Örebro

FEBRUARI

1-2 World Cup 6, 25m, Gelsenkirchen, GER
1-2 Väsby Cup, 25m, Upplands Väsby
1-2 Korsvirkessim, S,J,U, 25m, Ystad
1 Olandspokalen, S,J,U, 25m, Gimo
2 Sollefteå Sim, 25m, Sollefteå
4-5 World Cup 7, 25m, Imperia, ITA
7-9 TRÄNINGSHELG
8-9 World Cup 8, 25m, Paris, FRA
9 USF-Cupen, 25m, Uddevalla
9 Galtendoppet, S,J,U, 25m, Köping
9 Grumscupen, S,J,U, 25m, Grums
9 Februaridoppet, J,U, 25m, Ludvika
15-16 Hindersmässodoppet, 25m, Örebro
15-16 Kringelsim, S,J,U 25m, Södertälje
16 Peters Simcup, S,J,U, 25m, Hallstahammar
22 Magplasket, 25m, Lysekil
22 Balton Swim, U, 25m, Anderstorp
22-23 Lappdoppet, S,J,U, 25m, Lycksele
22-23 Kramfors Sprint, S,J,U, 25m, Kramfors
23 Ferro Si Cup, 25m, Ulricehamn
25 Distanspokalen, 25m, Norrköping
27 Skandialoppet, 25m, Uddevalla (Skäret)
27 Sparbanksdoppet, 25m, Tidaholm

MAJ

2-4 Rosenlundsbadets Sprint, S,J,U 25m Jönköping
3-4 Simiaden, regions, 25m
3-4 ÖPPNA Västsvenska Mästerskapen, 50m Falkenberg
3-4 Mitt i Prick, S,J,U, 25m, Eksjö
8 Deje Cup, S,J,U, 25m, Deje
8 Majplurret, Nybörj., 25m, Avesta
9-11 TRÄNINGSHELG
9-11 Ullbergstrofén, 25m, Göteborg (G-sim)
10-11 SIK-leken, S,J,U, 25m,,Holmsund (Sandvik)
11 Flick-10-manna, 25m,Haninge (Södertörn)
17-18 Grand Prix 4/OBS Swim Meet 50m Burlöv
17-18 Jämtglass Cup, S,J,U, 25m,Brunflo (ÖSF)
17-19 Arena Cup, 50m, Mölndal
17-19 Neptuniaden, 50m, Stockholm
18-19 Wadköpingsdoppet, S, 50m, Örebro
19 Examenssimmet, S,J,U, 25m, Hallsberg
19 Lilla VM, S,J,U, 25m, Karlstad
19 Krillan Medley, S,J,U, 50m, Köping
20 Simcentramatchen, 25m, Hallsberg
24 Knallesimmet, U, 25m, Borås (Elfsborg)
24-25 Mare Nostrum 1, 50m, Monte Carlo, MON
24-25 Wella Cup, 50m, Täby
25 Trandoppet, 25m, Falköping
27-29 Mare Nostrum 2, 50m, Barcelona, ESP
31 Examenscupen, J,U, 25m, Ludvika
30/5-1/6 Mare Nostrum 3, 50m, Canet, FRA
31/5-1/6 Filbyter Cup, S,J,U, 50m, Linköping
31/5-1/6 Laxaleken, S,J,U, 50m, Halmstad
31/5-1/6 Risösim, S,J,U, 50m, Sollefteå

JUNI

7-8 Grand Prix 5, 50m, Landskrona
7-8 Skogaholmsdoppet, S,J,U 50m, Eskilstuna (ESS)
7-8 Kanalen Sprint, S,J,U, 50m,Hallstahammar
7-8 Falu SS Långbanet, S,J,U 50m, Falun
27-28 Vasadoppet, S,J,U, 25m, Hedemora
27-28 Vågspelet, S,J,U 25m, Skellefteå
27-28 Sundsvall Sprint, S,J,U, 25m, Sundsvall
27-28 Linnédoppet, S,J,U, 25m, Älmhult
28 Astra-Speedo Cup, S, 25m, Södertälje
28 Kanal Cup, 25m, Töreboda

OKTOBER

4 Dalarnas Sim, S,J,U, 25m, Falun
4 Trelleborg/Solar Open Sprint, S, 25m, Trelleborg
4 Väsby Knatte Cup, 25m, Upplands Väsby
4-5 Höstdoppet, 25m, Örebro län SF
4-5 Distanscupen, 25m, Haninge (Södertörn)
4-5 Scheele Doppet, S,J,U, 25m, Köping
4-5 Grand Prix 1, 1997/98, 50m, Upsala
4-5 Ludvika Water Games, J,U ,25m, Ludvika
4-5 Sagaväg-simmet, S,J,U, 25m, Vilhelmina
4-5 Trollsimmet, 25m, Trollhättan
5 Hagforsdoppet, S,J,U, 25m, Hagfors
5 Upp till 13, 25m, Göteborg (G-sim)
5 Åman Race, U, 25m, Karlshamn
11 Lions Cup, S,J,U, 25m, Brunflo (ÖSF)
11 10-manna, S,J,U, 25m, Nässjö
11-12 Arena Sum Meet, 25m, Stenungsund (S77)
11-12 Åkersbergs Sim, 25m, Åkersberga
11-12 Botvids Sim, 25m, Botkyrka-Rönninge
11-12 Kalix Internat. S,J,U, 25m, Kalix
11-12 Umé-stänket, S,J,U, 25m, Umeå
12 Kraftsimmet, U, 25m, Laholm
12 Lag o Sprint Sim, 25m, Nässjö
17-19 TRÄNINGSHELG
18 Medley Cup, 25m, Skene
18-19 Svenska Ungdomsspelen, 25m, Borlänge
18-19 Kalmar Cup, S,J,U, 25m, Kalmar
19 Chiquita Cup, 25m, Täby
19 Flagga Mera Cup, 25m, Tidaholm
25 Saltstänket, 25m, Uddevalla (USF)
25 Ena-Cupen, S,J,U, 25m, Enköping
25-26 Nokia Cup, S,J,U 25m, Motala
25-26 Tunafors Nationella, S,J,U, 25m, Eskilstuna
25-26 Sun Cup, 25m, Solna
25-26 Sälsimmet, U, 25m, Njurunda

MARS

1 Quattro-Cup,S,J 25m, Enköping
1-2 Finspång Simcup 25m, Finspång
1-2 Skomakardoppet, S,J;U, 25m, Kumla
1-2 Coca-Cola Sprint, S,J,U, 25m, Eskilstuna
1-2 Sundsvalls Sim, S,J,U, 25m, Sundsvall
1-2 S-71 Cup, S,J,U,25m, Hässleholm
2 Shellflytet, 25m, Laholm
7-9 DM, 25m rekommendation!
8 Stenungsdoppet, 25m,Stenungsund (S77)
8-9 Botkyrka Cup, 25m, Botkyrka-Rönninge
9 Carlshamns Cup, S,J,U, 25m, Karlshamn
15 Åmålsdoppet, 25m, Åmål
15 Sjörövarsim, 25m, Göteborg (S 02)
15-16 Sollentuna Simfestival, 25m, Tureberg
15-16 Hammarslaget, S,J,U, 25m, Nordmaling
15-16 Öjebyspelen, S,J,U, 25m, Öjebyn (Piteå Sim)
16 Valloncupen, S,J,U, 25m, Österby
16 Säffle-Cupen, S,J,U, 25m, Säffle
21-23 Njurunda Sim, S,J,U, 25m, Njurunda
22 Minisim, U, 25m, Kalmar
22-23 Fyrishov Cup, J,U, 25m, Uppsala
22-23 Jobson Cup, S,J,U, 25m, Varberg
22-23 Höglandsdoppet, S,J,U, 25m, Nässjö
23 Sparbankscupen, S,J,U, 25m, Håbo
22-23 Malaco Sim à Go-Go, U, 25m, Malmö
22-23 Artemis Cup, S,J,U, 25m, Tomelilla
23 Electrolux Ungdomscup, 25m, Motala
23 Hemglass-Cup, S,J,U, 25m, Strängnäs
23 Milko Sprint, S,J,U, 25m, Falun
23 Sandaredssimmet, 25m, Sandared
28-31 SM + VM-kval + GP3, 25m, Västerås
31 Äggadoppet, U, 25m, Sjöbo
31 Vellinge Frisim Cup, S,J,U 25m, Vellinge

APRIL

5-6 8-nationers (EJM-åldr.), 50m, FRA
5-6 Mora Cup, S,J,U 25m, Mora
5-6 Fjällr. Sprint Cup, S,J;U 25m,Örnsköldsvik
6 Kycklingdoppet, 25m, Skövde
6 Jubileumscupen, S,J,U, 25m, Oskarshamn
12-13 Simiaden, distrikts, 25m
12-13 Smésimmet, S,J,U, 25m, Eskilstuna (TSK)
12-13 Järfälla Nationella, 25m, Jakobsberg
13 DUK-trofén, 25m, Linköping
17-20 VM, 25m, Göteborg
19 Bromma Nat (pojk-10-m),25m,Bromma (Kanaan)
20 Burträsk Cup, S,J,U, 16m, Burträsk
8 Viking Cup, Vallentuna
8 Byske Havs Cup, S,J,U, 25m, Byske
13-15 Ute-DM/JDM, 50m, rekommendation!
14-15 Speedo Cup, 50m, Mariestad
14-15 Färsingadoppet, S,J,U, 50m, Sjöbo
28-29 Sommarland Cup50m, Skara
30/6-3/7 Stockholm Summer Games 50mSthlm (SPIF)

JULI

5-6 SUM-SIM, äldre, 50m, Halmstad
5-6 SUM-SIM, yngre 50m, Åhus/KSLS
5-6 Bockstensdoppetm, S-U 50m, Varberg
10-13 SM/JSM + GP6, 50m, Norrköping
18-24 Ungdoms-OS, 50m, Lissabon, POR
31/7-3/8 EJM, 50m, Glasgow, GBR

AUGUSTI

17 Gästabudssimmet, S, J, U, 50m, Nyköping
18 Augusti 25:an, S,J,U, 25m, Hörnefors
19-24 EM, 50m, Sevilla, ESP
28 Rekord Gala, 25m, Helsingborg
30 Sparbankssimmet, S,J,U, 25m, Markaryd
30-31 McDonalds Cup (Dam 10-m) 25m Sundberg

SEPTEMBER

5-7 Poseidon Team Cup, S,J,U, 25m, Lund
6-7 Sydnärke Cup, S,J,U, 25m,Hallsberg/Kumla
6-7 Ållebergsdoppet, 25m, Falköping
7 Picasso Cup, S,J,U, 25m, Kristinehamn
7 Polstänket, S,J,U, 25m, Boden
13 Ungdomsdoppet, 25m, Jakobsberg (JS)
13 Sprinter Cup, U, 25m, Värnamo
13-14 Wadköpingsdoppet, J,U, 25m, Örebro
13-14 OK Cup, S,J,U, 25m, Kungsbacka
13-14 Härnösim, S,J,U, 25m, Härnösand
13-14 E-Center Cup, S,J,U, 25m, Söderhamn
13-14 Luna Cup, 25m, Alingsås
14 USF-Cupen, 25m, Uddevalla
14 Violdoppet, S,J,U, 25m, Flen
20 Solstadoppet, S,J,U, 25m, Karlstad
19-21 TRÄNINGSHELG
19-21 Delfinsimmet, U, 25m, Linköping
20 Kafédoppet, 25m, Mölndal
20-21 Älvsby Sim Cup, S,J,U, 25m, Älvsbyn
20-21 Strömbadsspelen, S,J,U, 25m, Gävle
21 Falksprintet, 50m, Falkenberg
27 Sjörövarsim, 25m, Göteborg (S 02)
27 Anusdoppet, U, 25m, Västerås
27 Arne Borgs Minne, 25m, Stockholm (SKK)
26 NLT Cup, U, 25m, Ludvika (Gränges)
26 Lilla SIK-leken, U, 25m,Holmsund (Sandvik)
26 Örnasimmet, J,U, 25m, Hyltebruk
26 Lilla Kinnekulledoppet, 25m, Götene

NOVEMBER

1 alt 2 Sandaredsdoppet, 25m, Sandared
1-2 Knatte Cup, U, 25m, Hallsberg
1-2 Malaco Grand Prix 2, 50m, Malmö
1-2 Fantomen Cup, 50m, Stockholm (SPIF)
8-9 SUM-SIM, regions, 25m
14 20-manna, 25m, Stockholm (Hellas)
14-16 JDM, 25m rekommendation!
15-16 Lödde Cup, S,J,U, 25m, Löddeköpinge
16 Skvalpet, 25m, Enköping
22 Wasasimmet, S,J,U, 25m, Filipstad
22-23 Sparbanks Cupen, 25m, Skepplanda (Ale Sim)
22-23 Hoppe-Cup, U, 25m, Eskilstuna (ESS)
23 Vargkällen Cup, 25m, Lindesberg
28-30 VM-kval + Grand Prix 3, 50m, Örebro
29-30 SUM-SIM, riksfinal, 25m, Gävle el Tureb. ?
29-30 Simiaden, distrikt/reg, 25m
30 Kulknappssprintet, 25m, Varberg

DECEMBER

4-7 JSM, 25m, Kristinehamn
6 Juldoppet, 25m, Strömstad
6 Julklappsplasket, U, 25m, Ljungby
7 Stålbadet, S,J,U, 25m, Oxelösund
7 Jubileumscupen, 25m, Vara
13-14 NJM (EJM-åldr, -98), 25m, NOR
13-14 Julklappsdoppet, 25m, Stockholm (Spårvägen)
13-14 Kvantum Cup, S,J,U, 25m, Luleå
14 Juldopp, 25m, Göteborg (S 02)
14 Hofors Cup, S,J,U, 25m, Hofors

JANUARI 1998

8-18 VM, Perth, AUS

Bad News



Snacka om stopp i avloppet. I flera år har jag försökt komma tillbaka till den här sidan men det har varit stopp. All skit från alla badande hade samlat sig på ett ställe och underst låg jag. Det luktade skämt. Ivriga efterfrågningar från den växande läsekretsen har dock gjort att proppen löstes, med hjälp av Sveriges samlade badmästare och när det nu är Allvar dyker jag upp igen. Med den svengelska titeln - Bad News. Hej!

Det är många tankar som värdigt förflyttar sig genom hjärnbarken när man ligger däckad i skvalprännan, golvbrunnen och själva kröken. Som varför jag inte fick nobelpriset i år heller. Jag menar att jag lever upp till allt vad som krävs. Skriver obegripligt, är gammal och fullständigt okänd för en större läsekrets. Inte ens min gamle kompis, invandrad från Långbortistan, var aktuell fastän det klingande namnet Ejned Utnöd. Hans kusin, Härnu Ejdär, har dock gett ut en liten diktsamling, en av de mindre med bara blanka sidor. En förläggare satte dit rubriken - "En analfabets dag-bok".

Och galna kor har det varit också. Någon sa att om man blandar mjölk från galna kor med O´Boy så får man Pucko. Illa. Här gäller det att visa lite kadaverdisciplin.

Inte har man haft råd att bo på hotell heller. Till skillnad från landslagssimmarna. Ett hotellrum kostar ju drygt tusen spänn. Men då får man å andra sidan en liten chokladbit på kudden, kostar väl en krona och ett halvtaskigt schampo i en förpackning som inte går att öppna, kostar kanske två kronor, så egentligen är priset för hotellrummet inte mer än niohundranittiosju kronor. Inte illa.

Upptäckte att det hänt en hel del de år jag varit borta. Det finns inte så många parkeringsvakter längre. Kanske har dom fått Parkingsons. Så läste jag att boxarens valspråk "The noble art of self defense" bytts ut till "the noble art of self demens".

Utbildning är annars något som varit på tapeten. Vad det nu skulle där att göra. På tapeten alltså. Simmarna har gått i kostskola. Jotack. Smakar det så kostar det. Med träningsläger på Co´sta Bra´va. Varför inte på Koster. Men det finns ju speciella simmarrätter. Som Fjärilskotletter, Ryggbiff och Kalkonbröst. Det enda jag saknat är Kråldolmar. Men å andra sidan finns ju Pytt-i-panna. Tidernas medleyrätt med lite av varje eller Hänt-i-veckan..

Men konstsimmarna mår bra. Bena upp och huv´et ner. Och hopparna går på djupet med sina övningar. Snart är det bara polospelarna kvar vid det gamla. Aldrig varit bättre men stolpe-ut, bollen-gick-inte-vår-väg, kallt-i-vattnet, för-lite-pengar och okamratliga-motståndare på de förtryckta löpsedlarna förklarar det mesta.

Utbildning igen. När jag kanade runt i de olika avloppen på min väg tillbaka till den här sidan hamnade jag på herrarnas till universitetet där jag fick lära mig en hel del om logik. Följande utspann sig mellan eleven och den tillförordnade professorn som mest blivit känd för att ordna pisserior vid olika mästerskap runt om i världen:

- God afton, sa eleven, skakade av handen och hälsade på grannen. Vad jobbar du med?
- Jag är teäff professor i logik.
- Jaha. Och vad sysslar en sådan med?
- Det är kanske lite komplicerat men låt mig ge dig ett exempel. Har du något akvarium hemma?
- Ja jag har en fisk som stör.
- Då kan jag räkna ut att du tycker om djur.
- Stämmer.
- Kanske tycker du om alla slags djur?
- Ja, nästan.
- Då tycker du säkert om människor också?
- Ja de flesta.
- Kanske är det då så att du tycker bäst om flickor?
- Ooooojaaaa.
- Förmodligen tycker du då om att även älska med flickor?
- Ja, svarade den rodnande eleven.
- Se där, sa teäff professorn. Så arbetar jag. Efter vissa givna förutsättningar drar jag logiska slutsatser.
- Fantastiskt, sa eleven djupt imponerad av logikprofessorn.

När vår elev träffade en kompis beslöt han att prova teäff professorns utvecklande logiksamtal.

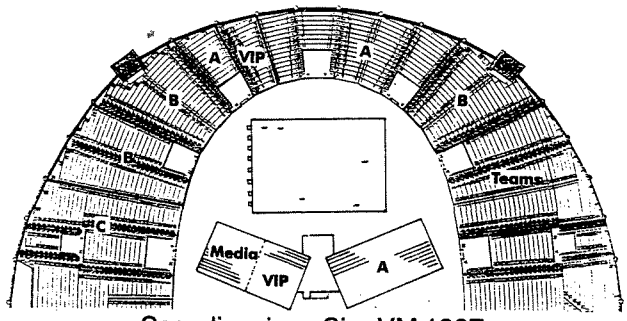
- Du jag träffade en häftig polare vid rännan igår. Han va smart. Särskilt i logik.
- Jaha. Vad gjorde han då?
- Jag skall ge dig ett exempel. Det är lite komplicerat men låt mig försöka. Har du något akvarium hemma?
- Nej!
- Va! Är du homo eller?

Jo det är mycket man får höra där nere bland rören och i brunnen. Men det skall jag berätta om en annan gång. Om jag inte är bortspolad innan dess. I så fall kanske vi hörs i duschen.

Inge N Hjelte

Välkomna till Sim-VM och Göteborg den 17-20 april 1997

Vi hälsar alla välkomna till Göteborg och de tredje världsmästerskapen i simning på kort bana. Tävlingarna kommer att avgöras i en av Nordens största inomhus-arenor, Scandinavium.



Scandinavium, Sim-VM 1997

Vi kan utlova en alldeles speciell upplevelse för alla er som på ett eller annat sätt, väljer att delta i de fyra dagarnas VM-fest. Vi presenterar här olika övernattningsmöjligheter. Från hotellrum till boende i egen stuga. Lunch- och middagsbuffé kommer att stå framdukad på VM-restaurangen bara 50 meter från Scandinavium.

Biljetter till tävlingarna bokar ni lättast med hjälp av anmälan som finns på på denna sida.

Vi kan lova att vi kommer att göra allt för att detta det tredje VM i simning ska motsvara era förväntningar på ett tävlings-arrangemang av högsta klass.

Gör som så många andra. Boka din resa till Göteborg och Sim-VM i april 1997, men gör det nu...

Hotel Europa		Hotel Spar	
Enkelrum	990 kr	Enkelrum	660 kr
Dubbelrum	650 kr	Dubbelrum	510 kr
Trebäddsrum	550 kr		
Fyrbäddsrum	450 kr		

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

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

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

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

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

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

Namn _____ Ev. förening _____

Adress _____ Postadress _____

Telefon _____ Telefax _____

Hotel/logi enligt följande önskemål:

_____

_____

Datum: _____ Signatur: _____

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

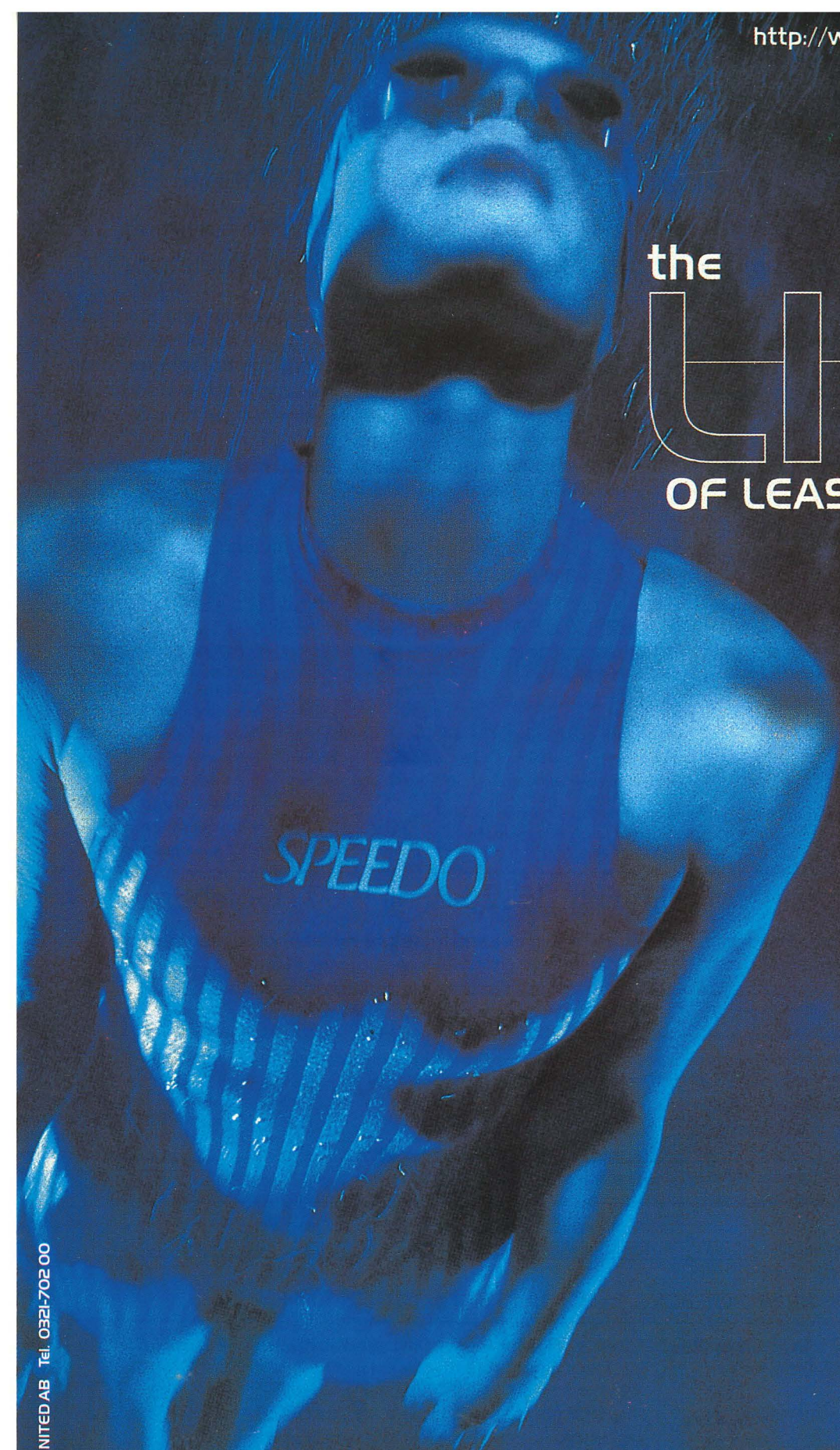
	Försök dag 1-4				Invigning, final	Finaler dag 2-4			Seriebiljetter*	Företag/VIP**
	1	2	3	4	1	2	3	4		
Kategori A 70:-/st	☐	☐	☐	☐	250:-/st ☐	200:-/st ☐	☐	☐	800:-/st ☐	1600:-/st ☐
Kategori B 45:-/st	☐	☐	☐	☐	150:-/st ☐	100:-/st ☐	☐	☐	400:-/st ☐	
Kategori C 30:-/st	☐	☐	☐	☐	50:-/st ☐	50:-/st ☐	☐	☐	200:-/st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

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

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

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

the LINE OF LEAST RESISTANCE



aquablade

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



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

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

SPEEDO®

BORN IN THE WATER

Marknadsförs av SEGER UNITED AB Tel. 0321-702 00