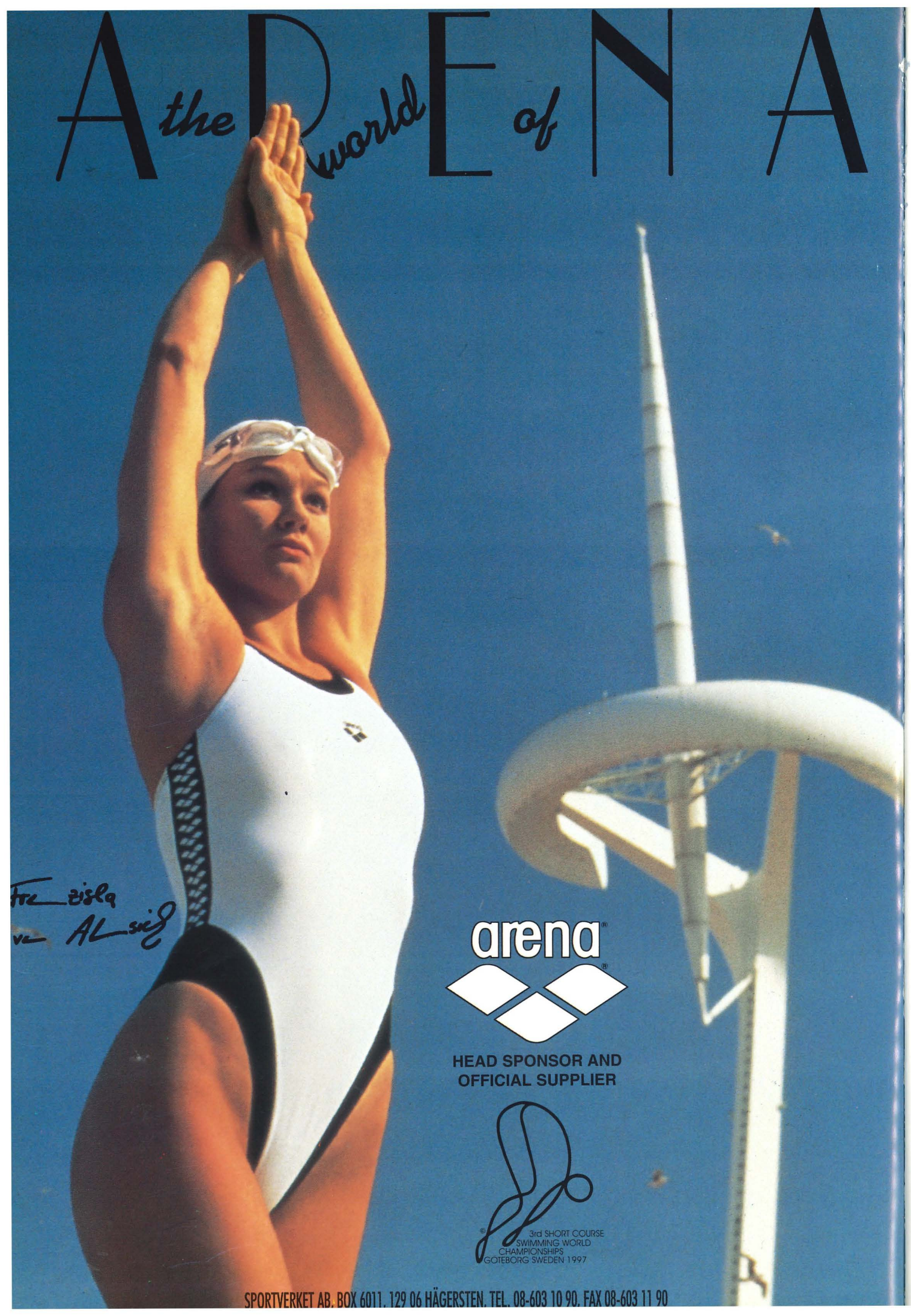
Sim sport

SVENSKA SIMFÖRBUNDETS
OFFICIELLA TIDNING
Nr 12-96
PRIS 37kr




A the world of ARENA
arena
HEAD SPONSOR AND
OFFICIAL SUPPLIER
3rd SHORT COURSE
SWIMMING WORLD
CHAMPIONSHIPS
GOTEBORG SWEDEN 1997
SPORTVERKET AB. BOX 6011. 129 06 HÄGERSTEN. TEL. 08-603 10 90. FAX 08-603 11 90

Välkommen ...

...till årets sista Simsport. Vi har nu kommit till den tid på året då man gör sina sista panikinköp av julklappar. Ja, för de som inte har jultomten till hjälp förstås. Tack förresten för alla trevliga synpunkter på mitt utseende.

Mitt passfoto hade av misstag kommit med på sidan 3 i förra numret. Den vanligaste frågan är om jag ser ut så i verkligheten. Svaret är att jag normalt är mer välfriserad men annars stämmer det.

Under det gångna året är det framförallt två stora händelser som inträffat. Dels Anna Lindbergs genombrott i seniorklassen och dels Sveriges OS-silver på 4 x 200 m i Atlanta.

Ett glädjande besked är också att Anders Holmertz, vår i särklass främste simmare, avser att simma för Sverige vid kortbane-VM i april 1997.

Detta för svensk simning mycket prestigefyllda arrangemang tillsammans med EM i Sevilla, Spanien utgör 1997 års stora händelser i europeisk simning 1997.

I det här numret skriver vi om kosttillskottens vara eller icke vara. Tidningen Svensk Idrott har beslutat bojkotta all annonsering för så kallade kosttillskott. Förbundsläkare Bengt Eriksson samt företrädare för branschen reder ut begreppen.

I början av november gick Grand Prix 2 i Örebro. Där sattes bland annat två nya svenska rekord av Johanna Sjöberg och Malin Svahnström. Hasse Chrunak kommenterar detta samt EM i Rostock längre fram i tidningen.

Under 1997 skall en del förändringar göras. En gammal trotjänare, Inge N. Hjelte gjorde ett gästspel med Bad News, efter många års frånvaro.

Ambitionen är att åter fiska upp honom ur kloakerna. Vi skall vidare försöka avsätta en sida för våra yngsta läsare. Vi efterlyser därför hjälp från er med att komma in med idéer och synpunkter.

Simsport blir vad vi, alla tillsammans, gör den till och med detta hälsar vi på redaktionen alla läsare en riktigt god jul och ett got nytt år.

Håkan Allvar
Redaktör

Innehåll 12 -96

Sid	4	ledare
	5	JSM
	6	polo
	7	NJM
	8-10	USM
	16-20	kost
	22-30	resultat
	34-35	internationellt
	41-42	europabästa
	49	chrunaks krönika
	49-50	officiellt

Omlaget: Johanna Sjöberg och Mattias Ohlin. Foto: Anders Wernesten

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.



SSF är i full gång

med att utarbeta en IT-strategi.

SSF:s målsättning är att öka informationsmöjligheterna till och från rörelsen samt till och från utomstående. Vi skall bidra till att öka kommunikationsvägarna för alla inblandade intressenter i simidrotten. Vi skall skapa en databas innehållande den information som krävs av rörelsen, media och andra grupperingar i vårt samhälle. Elektronisk post kommer att vara en hörnsten i den framtida strategin.

Med den nya tekniken kan många rutiner göra lättare, snabbare och säkrare i framtiden:
Med elektronisk post kan i princip hela det administrativa flödet kring tävlingar lösas. Vidare kan aktuell tävlingsstatistik alltid finnas tillgänglig. Beställning av simmärken, anmälan till kurser, inlämnande av årsrapport och medlemsstatistik kan även ske med detta media vilket medför avsevärda förbättringar.
Andra typer av information som rimligen kan finnas på hemsidor är regelboken, stipulationstider mm

Sedan sommaren 96 finns förbundet ute med hemsidor på internet som underhålls kontinuerligt. (ny adress fom 96-11-21 är: www.svenskidrott.se/simning/). All personal på kansliet kan nås via email och de flesta i styrelser och kommittéer kan även bli nådda med detta media, aktuella adresser finns på hemsidorna med länkar till respektive. På hemsidorna finns aktuella rekord, simnyheter och lite annan matnyttig information. Dina synpunkter på vilken information som ska ligga där ÄR VI MYCKET INTRESSERADE AV -SÅ HÖR AV DIG!

Vi är idag endast i begynnelsen av IT-samhället. Det är dags för oss att ställa frågorna Vilka framtida potentialer finns? Hur kommer den elektronisk handeln att utvecklas? Kommer detta att ske mer i vissa regioner än i andra? Kan klubbar, distrikt och förbund bidra inom detta område? Kan vi och ska vi erbjuda våra sponsorer länkar till deras hemsidor?

Jag anser att det är viktigt att vi skapar ett diskussionsforum för denna fråga så att den inte stagnerar utan av vi hela tiden kan anpassa oss till framtida önskemål och möjligheter inom detta område. Med den teknik som idag står tillbuds så har vår avlånga land krympts avsevärt. Jag hoppas finna flera som tycker dessa frågor intressanta och att ni tar kontakt med undertecknad -Dina idéer behövs i Svensk simning!

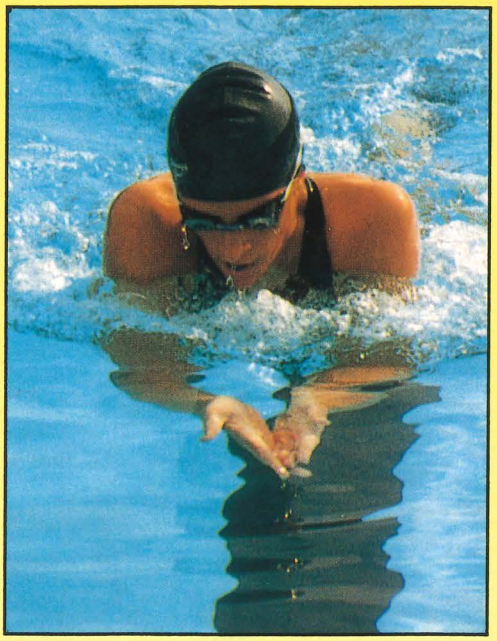
Jag önskar och hoppas höra från många med synpunkter och idéer i ämnet.
Du når mig på email: thomas.nilsson@10ben.pp.se.
(Givetvis finns jag även på både telefon och vanlig adress.)

Thomas Nilsson

Junior SM i Helsingborg

21-24 november.

Så var det dags för alla juniorer att åka till Helsingborg för att genomföra sitt stora "examensprov" denna höst.
Helsingborg skötte arrangemanget helt suveränt. Bra fart i tävlingarna trots att det i bland var många heat i de olika grenarna. Det var verkligen "trångt", varmt och gemytligt i Simhallsbadet men trots detta sågs inga sura miner.
Hela 77 föreningar deltog vid årets tävling varav 59 föreningar tog poäng i poängstriden . Poängstriden vanns av arrangörsföreningen Helsingborgs SS med 776 poäng följt av S O2 (752 p) och Malmö KK (540 p).



Johanna Sjöberg. Foto: Lars-Åke Lindqvist

Torsdagens tävlingar inleddes med fyra lagkapper och redan då angavs tonen för helgens tävlingar - att det ska simmas fort. Det blev 3 svenska juniorrekord!
Helsingborg SS slog det första rekordet, 4x200 m frisim simmades på 8.17.73 i laget simmade bland annat Johanna Sjöberg på 2.00.68.
Rekord nummer två slogs av Trelleborgs SS i 4x50 m medley med tiden 1.44.97. Rekord nummer tre slogs av Helsingborgs SS i 4x50 m medley tiden blev för tjejerna 1.56.05.

Fredagens final inleddes med 100 m fjärilsim där Johanna Sjöberg vann igen (tre guld på tre starter) tiden blev fina 1.00.57. I nästa gren vann Mattias Ohlin 100 fjärilsim på 54.14. Så var det dags för 400 m frisim där Johanna Sjöberg än en gång visade sin storhet och simmade fortast av tjejerna 4.15.72. Killarnas 400 m frisim blev en rafflande simning mellan Anders Lyrbring, Mattias Ohlin och Maximilian von Bodungen där Anders vann till slut på 3.55.07.
Emma Igelström fortsatte Helsingborgs guldrad med att vinna 200 m bröstsim på 2.29.48.
Emely Zackrisson fortsätter att simma säkert på ryggsim genom att vinna 100 m ryggsim. Cecilia Blom född 1983 från S 71 kom på andra plats tätt efter Emely.
Micke Jacobsson simmade fort på 200 m medley och slog nytt svenskt juniorrekord med tiden 2.02.74. Finalen avslutades med två lagkapper 4x100 m frisim damer resp herrar. Helsingborgs tjejerna slog svenskt junior rekord igen med 3.50.35. Johanna Sjöberg simmade på 55,7 inne i laget. Täby Sim:s pojkar vann sin lagkapp med tiden 3.28.88.

Vid lördagens finaler fortsatte Mattias Ohlin att simma fort. Slog nytt juniorrekord på 100 m medley med tiden 56.89.



Mattias Ohlin. Foto: Lars-Åke Lindqvist

100 m frisim för killarna blev en riktig rysare med Mattias Ohlin som vinnare med 50.69 tätt följd av Valter Magnusson, 50.92 och Maximilian von Bodungen på 50.96. Lagkapperna 4x100 m medley på lördagen avslutades med svenska juniorrekord Helsingborgs tjejerna vann på tiden 4.16.32 . Sedan avslutades passet med att Trelleborgs killar slog nytt juniorrekord på tiden 3.49.42 där Mattias Ohlin slog nytt juniorrekord på startsträckans ryggsim med 55.21.

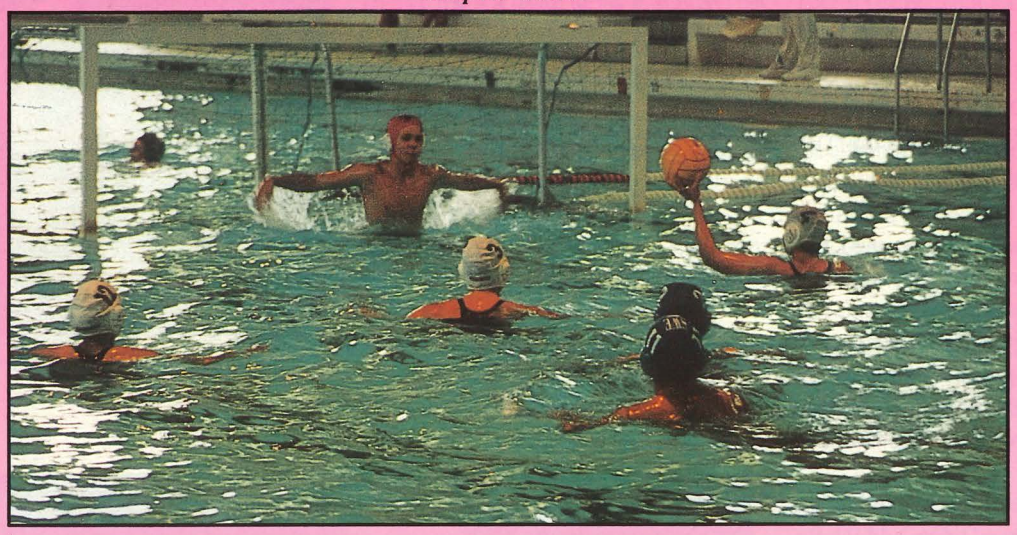
Under söndagens finaler fortsatte Mattias Ohlin sin rekordslakt med att slå nytt juniorrekord på 50 m fjärilsim med 24.57. Cecilia Blom fick revansch på Emely Zackrisson på 200 m ryggsim där Cecilia vann på tiden 2,14.27 en hundradel före Emely.

De "etablerade" juniorsimmarna Mattias Ohlin, Micke Jacobsson, Valter Magnusson, Maximilian von Bodungen, Anders Lyrbring, Johanna Sjöberg, Emma Igelström, Malin Svanström visade sin klass men det finns gott om duktiga simmare som kommer underifrån och vill vara med och leka i toppen.
Enligt Berth Johansson (konsulent på förbundet) var detta JSM detta klart bästa resultatmässigt sedan 1979.

Ewa Nyberg

Favorit i Repris

Eriksdalsbadet formligen sjöd av aktivitet då det blev klart att simning och vattenpolo hör ihop. Det framgick tydligt då 2:a upplagan av simmarnas polocup avgjordes i Eriksdalsbadet. 7/9-96 avgjordes simmarnas polocup för 2:a året i rad. 13 lag, varav 2 st rena damlag, från 8 klubbar hade slutit upp i Eriksdalsbadet för att göra upp om titeln bästa simpolo klubb.



Straffkast för Neptundam

De stora frågorna inför årets turnering var om SK Neptun skulle vinna båda klasserna även i år, och hur skulle det gå för den helt nya simpoloklubben Ösmo SS. Svaren på dessa frågor skulle vi naturligtvis så småningom få svar på. Men det återstod många roliga och jobbiga timmar innan dess. Efter en hel dags spelande, skrikande och hejande, stod det dock klart att SK Neptun fick abdikera från båda mästar tronerna och att Ösmo, på grund av en arrangörsmiss i lottningen fick se sig besegrade i ålla matcherna och trots hejarklack och applåder inte lyckades göra ett enda mål.

Mål fanns det däremot andra som gjorde, i äldsta klassen drabbade de två favoriterna Neptun och SKK samman redan i andra matchen. Eftersom matchen slutade oavgjort fick tillslut målskillnad avgöra. SKK spelade sin sista match mot Stockholms polisen, i denna repris på herrarnas SM final tog SKK en gruvlig revansch och återupprättade klubbens poloära genom att formligen krossa Polisen med hela 17-0. I sista matchen hade Neptun behövt vinna med 16 mål, men Solna som stod för motståndet ville annat, Solna stretade emot mycket bra mot ett samtränat Neptun och slutresultatet kunde tillslut fastställas till 9-2 varvid SKK knuffade ner Neptun från tronen och välförtjänt vann den äldsta klassen.

Den yngre klassen spelades i två grupper, vilket innebar att den turneringen avgjordes i rena slutspelsmatcher. Efter stor spänning och dramatik blev det så småningom klart att Solna och Södertälje skulle göra upp om slutsegern. Med mycket möda och stort besvär lyckades Stefan Adelborn (med viss hjälp av inkallade coacherna Mats Gustafsson och Christer Ljungqvist) lotsa fram sitt Solna till seger i den yngre klassen.

Upptramp 2000 vill tacka alla som ställde upp och gjorde Simmarnas polocup-96 till ett väl genomfört arrangemang, vi vill också passa på att tacka alla lag för en väl genomförd turnering och hälsa alla välkomna tillbaka nästa år. Upptramp 2000 och Svenska Vattenpolokommittén hoppas att fler distrikt tar efter Stockholms idé och arrangerar en egen simpoloturnering. På sikt kan detta bli ett riks arrangemang som både Upptramp 2000 och Svenska Vattenpolokommittén ser fram emot att få arrangera.

Hjärtligt välkomna tillbaka nästa år.

Mats Lennerthson
Stockholms ansvarig Upptramp 2000

Slutställning

Äldre
1. SKK
2. Neptun
3. Solna
4. SPIF
5. Södertälje

Yngre
1. Solna
2. Neptun lag 1
3. SPIF
4. Neptun lag 2
5. Södertälje
6. Södertälje dam
7. Neptun dam
8. Ösmo

• PRESSTOPP •

Stora svenska framgångar vid NJM

Den 7-8 december avgjordes de nordiska juniormästerskapen i simning i Varberg. Ett hundratal deltagare från inte mindre än sju nationer ställde upp. Det gör att årets NJM är det största någonsin. Nytt för i år är att Estland ställer upp med ett lag. De ligger förvisso inte på samma nivå som de svenska simmarna, men å andra sidan de är här mest "för att se och lära".

Estland är en relativt ny nation i simsammanhang.

Sverige för-väntades erövra de flesta medaljerna, och den största konkurrensen kom inte helt oväntat från Danmark.

Sverige dominerade stort och av 56 starter tog de svenska simmarna 45 medaljer, 21 fler än tvåan Danmark.

-Alla har gjort vad som förväntades av dem. Sex personliga rekord är bra med tanke på att truppen slog 45 personliga rekord så sent som vid EJM i november. Det är klart att det gärna fått bli något svenskt eller nordiskt rekord också säger en mycket nöjd Anne Forsell. Det är roligt att återväxten är så bra i svensk simning. Också vid internationell jämförelse ligger Sverige bra till, vilket visade sig senast vid EJM.

Närmast på programmet ligger nu för en del av juniorsimmarna World Cup i Glasgow den 28-29 januari. Därefter 8-nationers i Frankrike i början av april.

Ett par av juniorsimmarna kommer säkert att dyka upp vid VM i Göteborg den 17-20 april.

Håkan Allvar



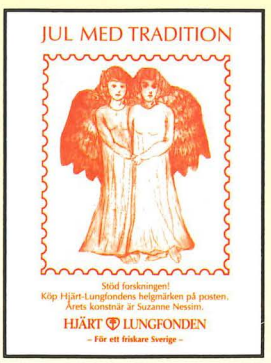
Finns med många nya spännande ortsnamn, bl.a från Asien, Afrika och Arabländerna, tryckta på ryggen. Även nya orter i Europa finns, men framförallt finns våra gamla favoriter kvar;

Kapfenberg och **Kufstein** i Österrike
Club La Santa på Lanzarote
Olumuc och **Brno** i Tjeckien
Limassol på Cypern
Aten i Grekland
Frankrike med ett 10-tal resmål
Florida och **Hawaii** i USA
Adelaide i Australien
Barbados, Mauritius och **Puerto Rico**
mm, mm

I priset ingår även ett komplett simläger.
Ring så berättar vi mer:

SPEEDY RESOR

Tel 040-79501 - Fax 040-79500



Simsport besöker USM

Den 30 november - 1 december gick USM yngre och äldre i Uddevalla respektive Mölndal.
Det som skiljer USM yngre från äldre, förutom åldern på de tävlande, är egentligen bara att distanserna är lite längre för de äldre, exempelvis 400 meter medley istället för 200 meter.
Simsport var på båda tävlingarna och kan därför rapportera följande:

USM yngre

Deltagarna här är alltså upp till 13 år. Det som speciellt utmärker en sådan här tävling är den helt fantastiskt härliga stämning på läktarna. Detta beror säkerligen på att publiken till största delen består av anhöriga och föräldrar till de tävlande. Stämningen är alltså på topp och de tävlande påhejas ivrigt med trumpeter, hejaramsor för att inte tala om tränarnas frenetiska gestikulerande och gapande.



Ida Mattsson, SK Triton. Foto: Lars-Åke Lindqvist

Tävlingen

Nåväl. Hur var då kvaliteten på simmeriet? Jodå, riktigt bra, fattas bara annat. Det är ju trots allt det här de har tränat och tävlat så hårt för. Det var i synnerhet en person som fastnade på näthinnan, Ida Mattsson från SK Triton, denna lilla tös som sopar mattan med sina konkurrenter. Det är en fröjd att se henne i aktion. Hon har en teknik som gör att det ser ut som om det inte fanns något som helst motstånd i vattnet. Jag lyckades ragga upp hennes tränare tillika pappa, Bebbe Mattsson, och frågar varför Ida är så överlägsen sina konkurrenter?

-Ida har sedan barnsben tränat väldigt hårt och verkligen satsat på simningen. Det är framförallt teknikutveckling träningen handlat om säger Bebbe som fortsätter,

-Ida tränar idag 5-6 pass i veckan och kvalar för senior-SM.

Vad vi på redaktionen kan se har ingen annan elvaåring tidigare varit ens i närheten av de resultat Ida presterar. Prestationerna har för övrigt accelererat ytterligare under sensommaren-hösten och hon har tagit steget upp till en högre nivå. Idas främsta grenar är korta distanser och då särskilt i fjäril- och frisim.

USM äldre

USM äldre gick samma helg fast i Mölndal och därifrån får vi följande rapport:

Åldern på simmarna är från 14 till 16 år. Stämningen här var något mer dämpad. Förklaringen till detta sägs vara att ju längre upp i åldrarna man kommer, desto sämre stöd från publiken.

Tävlingen

Simningarna i Mölndal bjöd inte på några sensationer. Klassen var genomgående god, dock säger förbundskapten Anne Forsell:

-Förväntningarna på de äldsta simmarna har tyvärr inte infriats, och då tänker jag framförallt på tjejerna. Det kan vara så att det är svårt med en nytändning så här kort inpå JSM som gick i Helsingborg 21-24 november. Något som är mycket glädjande är att det är många norrländska klubbar som ställer upp i dessa tävlingar. Dessvärre brukar detta avta när simmarna kommer upp i högre åldrar, men som sagt, det är mycket glädjande att se dem här nu.

Som vi nämnde tidigare förekommer det inte så många korta distanser i USM äldre, något som Anne Forsell är glad för:

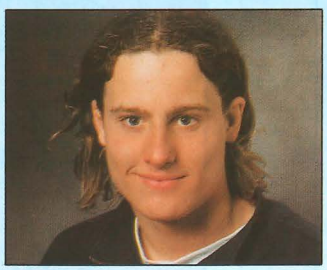
-Internationellt sett är det endast frisim som simmas 50 meter. I övrigt är det längre distanser. Lyckligtvis försvinner de mer och mer ju längre upp i åldrarna man kommer.

Värt att notera är att Karl Sunrydh, MASS, presterade mycket bra resultat, framförallt på 100 meter ryggsim. Han skulle med tiden 57,18 kvalificera sig till NJM som går i Varberg den 7-8 december. Arrangörsklubben, MASS, prioriterade dock USM istället för JSM, som ju är en förutsättning för att få delta internationellt.

I sista lagkappen, 4x100 meter medley, där "Mölndals Musketörer" deltog, vaknade publiken till och hjälpte fram simmarna. Tiden 3.57,07 är bara 6.82 sekunder från ett nytt svenskt juniorrekord. Mycket bra simmat!

Bra arrangerat

Avslutningsvis kan nämnas att tävlingarna planerats och arrangerats mycket bra med



Karl Sunrydh, MASS

pluspoäng för Skäret SS i Uddevalla. Det var en oerhörd känsla att vara med som åskådare där. Ett sjutusan till drag vid inmarscherna, bra variation i musikvalet med mycket svängiga hitlåtar, bra engagemang från publiken och ett allmänt bra flyt i hela arrangemanget. Till sådana tävlingar åker vi gärna igen.

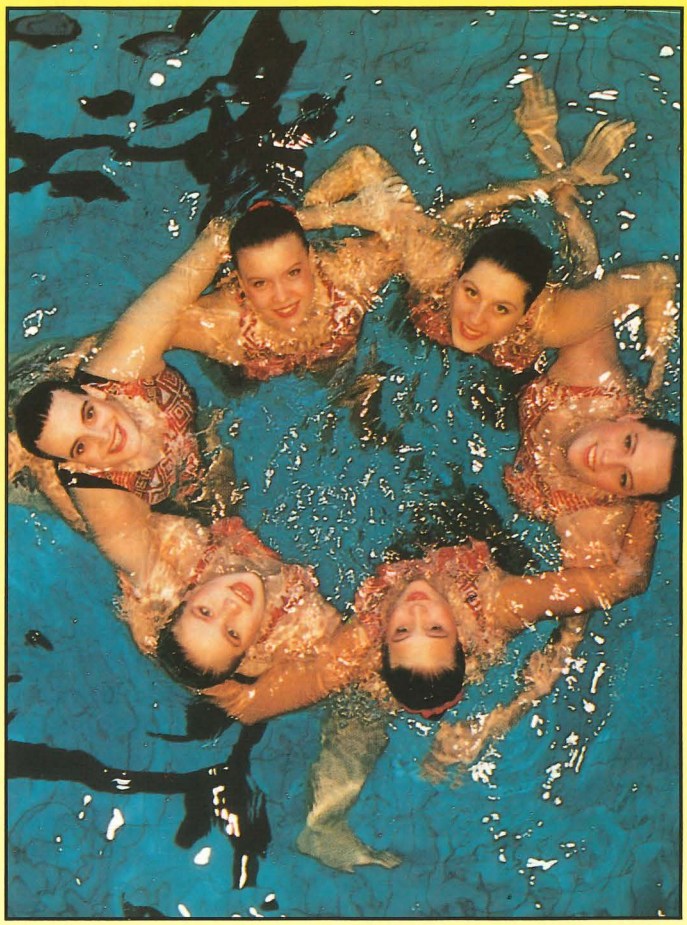
Håkan Allvar

Simsport besöker USM

Konstsim

Tibblebadet, Täby 16 - 17/11 1996.

Vädrets makter var snälla mot Täby i år, ingen snöstorm, inget trafik kaos, alla anmälda konstsimsklubbar kom till start! Och vad är det för konstigt med det, då? Jo, jag minns förra årets tävling, i Borlänge, den långa resan TILL Borlänge i full snöstorm med olycksdrabbade bilar till höger och vänster. En tävling där flera klubbar inte kom till start ... Men inte så i år! Alla föreningar var på plats, Växjö, Jönköping, Göteborg, Örebro, Ludvika, Borlänge, Åkersberga, Järfälla, Stockholm (läs SK Neptun) och Täby. Ett nittio-tal flickor från hela landet hade gått igenom kvaliferingsseriesimmen under året och hade nu kvalat för deltagande i 1996 års USM-final.



Silver i klassen 15-17 år från världklubben TS.
Foto: Täby Foto ab

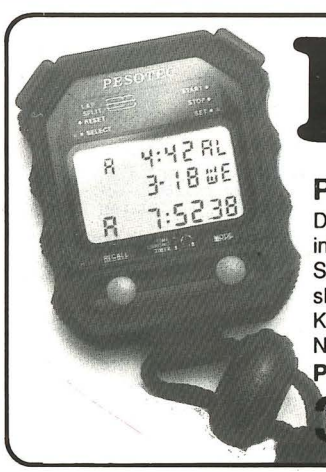
På tal om förgången tid, vissa av flickorna kan betecknas som veteraner i USM-deltagande! Visste ni om att Madeleine Hulander, Jönköping, och Helene Bromander, Växjö, redan var med på USM 1990 (mina protokoll samlingar sträcker sig inte längre tillbaka i tiden än så!). Då var det B-klassen som gällde för Madeleine och Helene simmade i C-klassen. Linda Ärlig, Ludvika, och Karin Letzler, Järfälla, deltog 1990 i A-klassen, i år var de domare i figurer. Det var då, låt oss gå tillbaka till årets tävling!

Stämningen var sober och förväntansfull när flickorna på fredag eftermiddag och kväll körde igenom sina program. Det gällde att testa bassängen, prova om spinnar och skruvar kunde köras på samma ställen i programmet, eller om Täby-bassängens form och djup (alternativt brist på djup!) krävde några sista minuten förändringar i framförandet! Tränare och aktiva jobbade febrilt med sista polishen. Det var nog så nervöst, för många var det den största tävlingen de har varit på. Ett faktum speciellt för deltagarna i C- och D-klassen, men även för en hel del B-flickor, var detta den första USM-finalen någonsin.

På lördagen började så tävlingen. Flickorna tävlar i figurer: A, B och C klassen har, var för sig, två obligatoriska figurer samt två lottade figurer medan D-klassen har 4 obligatoriska figurer. Efter figurtävlingen var resultatet förvånansvärt jämt, speciellt om man tar hänsyn till att figurresultatet räknas ner till 35% medan musik simningen räknas med 65% av totalen.

Helene Bromander, Växjö, fanns på första plats efter A figurerna, vilket inte är alltför förvånande, hon är både 1995 och 1996 års Svenska Juniormästarinna i Konstsim, samt vann Rikscupen i fgurer (Juniorklassen) för inte så länge sedan. Efter henne följde 8 flickor som alla lade sig inom två poäng från varandra. Här var det bäddat för en hård och jämn kamp! Ludvikas Sofia Andersson ledde B-klassen efter figurerna, även hon följd av ett antal flickor som kämpade om täten. Ludvika visade också sin styrka i figurer i C-klassen, Thérese Hagström gick i täten, följd av ytterligare 4 Ludvika flickor. D-klassen hade endast 4 tävlande som alla kom från Jönköping och här avgick Lilli Kassai med segern.

Lördag eftermiddag ägnades åt par och B-solo. Ludvikas två par, Kristina Lindgren / Maria Wennström och Anna Sneen / Lisa Lindberg, låg bäst till efter figurerna men Anna och Lisa simmade säkert och tog sig förbi de något yngre Kristina och Maria. Täbys Sara Melander / Ellinor Lindgren låg "bara" 5:a efter figurerna men övertygade så pass i musik



PESOTEC

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

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

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

simningen att de gick förbi Jönköpings två par och slutade på bronsplats. Skillnaden mellan 3:e och 4:e plats var endast 0,167 poäng - vilken tävling!

B-par var en öppen fråga: efter figurerna ledde Täbys Ida Björkestam / Shanty Agoes med endast (!) 0,020 poäng före Ludvikas Angelica Wetterstrand / Emma Graaf. Men Ida och Shanty slog till stort och avgick med segern, nästan en hel poäng före Angelica och Emma, som var väl värda en silverplats. Bronset gick till Göteborgs Emelie Ryan och Annika Smith, som egentligen hade fått högre musik poäng än Ludvikas silverpar men som tyvärr hade lägre figur poäng och därmed hamnade på tredje plats.

C-par dominerades av Ludvika, efter Jessica Westefall-Johansson / Micaela Carlsson kom ytterligare ett Ludvika par, Emelie Enström / Jenny Jansson-Norén och deras tredje par gick in på 4:e plats. Endast Åkersbergas Sandra Andersson / Louise Lilja kunde bryta in och ta hem en bronsplats.

Par tävlingen var ju trots allt ganska jämn och bjöd inte på alltför stora omkast i rangordningen men det kan man knappast påstå om B-solo tävlingen! Växjös Cecilia Englén låg 4 efter figurerna men efter en strålande simning gick hon in för guldet, ett poäng före Sofia Andersson (Ludvika) som fick nöja sig med silver. Kampen om brons medaljen var formidabel: Louise Göthberg (Växjö) placerade sig som trea i musiksimningen, tät, tät följd av Shanty Agoes (Täby), Ida Björkestam (Täby) och Emma Graaf (Ludvika). Det skilde minde än 0,3 poäng mellan flickorna i denna fyrklöver. Men Ida hade avgjort denna dragkamp redan vid figur tävlingen - nu kom hennes goda figur resultat väl till pass och hon tog över brons medaljen!

Därmed var lördagens tävlingar avslutade - simmarna och ledarna samlades till en gemensam "kamrat måltid". En enkel historia som ger de aktiva en chans att under avslappnade former lära känna varandra. Här umgås man över ålders- och klubb gränserna!

Söndagens övningar inleddes med C- och D-solo. Ludvika tog hand om guld och silver i C, genom Jessica Westefall-Johansson och Thérese Hagström. Växjös Hanna Gustavsson gjorde en toppen fin musik insats och avgick med högsta poängen för själva musikdelen men hade tyvärr inte tillräckligt med figur poäng och fick nöja sig med tredje plats. D-solo, som D-figurer, hade endast 4 tävlande, från Jönköping. Här fanns inga överraskningar, Lilli avgick även här med segern.

Helene Bromander (Växjö) gick ut som första simmare i A-solo och avgjorde tävlingen där och då! Hon bättrade på sitt försprång från figurerna och ledde tävlingen med knappa två poäng. Starkt! Madeleine Hulander (Jönköping) och Sara Melander (Täby) slogs om kvarvarande medaljer. Sara simmade in högre poäng men Madeleine hade redan gjort ett mycket bra resultat i figurtävlingen och avgick med silver medaljen! Melissa Shelley (Täby) och Lina Hammarlund (Jönköping) kom strax efter i musiksimningen - för Melissas del innebar detta en 4:e placering, medan Lina tyvärr halkade ner på 7:e plats eftersom Maria Wennström (Ludvika) och Anna Sneen (Ludvika) hade bättre figur resultat, och därmed högre total poäng.

Till sist kom konstsimmets "piéce de resistance". Lag tävlingen! Säga vad man vill men visst är det DET som är KONSTSIM:
Tre C-lag slogs om medaljerna - återigen slog Ludvika till på stort med guld och silver. Täby fick nöja sig med brons!
Göteborgs B-lag simmade inspirerat till "Grease" och Täbys 82:or hade svårt att matcha detta! Men nu hade Täby lite bättre figur resultat till att börja med och då gick det som det gick, Täby tog guld och Göteborg fick ta hand om silvret. SK Neptun visade upp ett fint program och fick med sig brons, tät följda av Täbys 83:or.
A-klassen bjöd på ett par mycket fina program och på mycket dramatik. Efter figurerna ledde Jönköping, knappt före Ludvika med Täby en hel poäng efter på tredje plats. Ludvikas tolkning av diverse film musik var underhållande och elegant. Lätt och ledig tog man hand om guld. Täby simmade med fart och stil, domarna lät sig övertygas till en andra placering. Jönköping simmade till "Phantom of the Opera", säkert och bra, vilket belönades med tredje plats. SK Neptun kom in på 4:e plats efter en fin insats.

Vad kan man nu dra för slutsatser av denna tävling: (ingen rangordning mellan argumenten!)

- lag med många deltagare är snyggare och uppskattas av domare/publik
- vi börjar få fler lag - toppen - fram för ännu fler lag!
- figurer är definitivt inte ute! - snarare tvärtom, sämre figurer kostar placeringar
- återväxten i D-klassen är begränsad - kommer klassen att överleva?
- återväxten i C-klassen är begränsad till vissa klubbar - fram med flera nybörjare!
- inga klara trender i musikval, program eller så kallade high-lights

För övrigt tycker i alla fall jag, att tävlingen flöt mycket bra. Monica Ulfvarsson, ska som kompetent tävlingsledare ha ett mycket stort tack. Täbys föräldrar, under ledning av Kerstin Stamyr och Ann Johnsson (vår trevliga speaker!) har länge planerat och utfört denna stora tävling väl. Tack vare Kurt Lindvalls suveräna tävlings program (dataprogram) är resultatberäkningen ytterst enkel och går som på räls! Sist, men absolut inte minst vill vi även tacka många, många sponsorer! TACK till alla som ställde upp!

Det enda som - till en början, och inte helt oväntat - verkade vara ett problem var domarbesättningen. Det är ont om KS-domare i Sverige och ännu sämre är tillgången på tillgängliga domare. Speciellt när man som nu vill bemanna med domare från alla klubbar, från hela landet! Tyvärr kunde flera klubbar inte bidra med domare och till sist återstod inget annat än att fylla leden med Stockholms domare. I gengäld fick de nu - på sedvanligt Stockholms maner - göra livet lätt (?) för sig och "endast" döma enadera teknisk eller artistisk bedömning.

Årets glada nyhet: vi börjar få publik på Konstsimstävlingar! Låt oss ta hand om denna publik och vårda dem ömt! Vi har långt kvar till kontinentens fullproppade och utsålda tävlingar. På tal om detta, vilken OS gren är först utsåld? Sorry, frågan är för lätt - inga extra poäng ges för rätt svar: KONSTSIM!

Några dagar efter USM 1996 är jag redan redo att säga "Vi ser fram emot USM 1997" - i Täby! VÄLKOMNA!

Susanne Shelley

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

Biologiska Enzymer -

Ett hjälpmedel i bassängen

Den enda riktiga nyheten på badmästarkonferensen i Göteborg var Biopool biologiska enzym extrakt. Biopool tillförs bassängvattnet för att reducera klorförbrukningen och därmed skapa en bättre miljö i simhallen.

Producenten förklarar: "Det ligger en tioårig forskning bakom frågan hur man överför naturens eget sätt att bryta ned organiska föreningar till att användas i våra bassängvatten". Tillverkaren fortsätter; "Genom att använda Biopool i vattnet uppnår man följande:

- **Reducerat bundet klorvärde**
- **Sänkt klorförbrukning**
- **Vattenlinjen hålls ren**
- **Fettavlagringar i filtermassan förhindras**
- **Miljön i simhallen förbättras**
- **Vattnet blir mer inbjudande**
- **Backspolning och rengöring förenklas**
- **Energi sparas**

Stämmer detta så är det ju fantastiskt, och borde tillföras alla bassänger i vårt land. Finns det då inga nackdelar? Fabrikanten svarar: "Svaret blir nej. Effekten varierar, men en mer eller mindre förbättring av vattenkvaliteten uppnås alltid". Vi kunde inte undgå att fråga om eventuella allergiska reaktioner. Svaret blev även här ett entydigt nej. Hittills har inga allergiska reaktioner upptäckts. Denna typ av enzymer har endast verkning på redan död organisk substans. Det betyder att det inte ens teoretiskt är sannolikt med allergiska reaktioner. Vad kostar det då att förbättra miljön? Gjorda tester visar att i de allra flesta fall ökar totalkostnaden för bassängdriften inte alls. I några fall kommer man till och med märka en besparing i bad-budgeten. Tilläggas kan att det finns klara indikationer på att filtermassans livslängd förlängs betydligt, vilket betyder ytterligare ekonomiska besparingar. För ytterligare upplysningar om dessa produkter är ni välkomna att kontakta Anders Åman på Hydro Shape of Sweden AB, tel. 042-931 19.

Håkan Allvar

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

VI BRYR OSS



Vad är viktigast med ett bra tryckeri? Närhet, tycker en del...



"Service betyder mycket. Känslan av att vara en viktig kund"

Vår affärsidé

**Bronellgruppen AB skall vara ett affärsmässigt alternativ för kunder i mellansverige.
Vi skall dock vara huvudalternativet på de orter våra dotter- och intressebolag finns.**



...”trygghet”, säger en annan.



”Leveranssäkerhet går inte att tumma på”, enligt de flesta.

BRONELLGRUPPEN AB

ARVIKA
Värmlandstryck i Arvika
Box 124, 671 23 Arvika
Tel 0570 167 00. Fax 0570 199 50

FILIPSTAD
Bronells Tryckeri AB
Box 199, 682 22 Filipstad
Tel 0590 145 40. Fax 0590 147 97

KARLSTAD
Värmlandstryck i Karlstad AB
Box 5239, 650 05 Karlstad.
Tel 054 85 41 85. Fax 054 85 46 04

KRISTINEHAMN
All-Tryck Br Lundqvist AB
Box 123, 681 23 Kristinehamn
Tel 0550 149 11. Fax 0550 818 40

KUMLA
Art Repro i Kumla AB
Box 125, 692 22 Kumla
Tel 019 58 30 90. Fax 019 58 33 60

KB Kumla tryckeri
Box 92, 692 22 Kumla
Tel 019 57 08 81. Fax 019 57 58 75

SÄFFLE
Värmlandstryck i Säffle
Box 5, 661 21 Säffle
Tel 0533 170 02. Fax 0533 171 02

Intressebolag :

GRUMS

GÖTEBORG

SUNNE

Våra affärsben

- reklam och utbildningsmaterial
- bokproduktion
- kontorstryck
- digital produktion

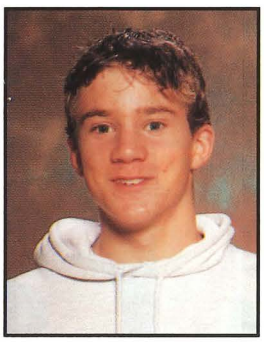
1837

BRONELLGRUPPEN AB

heter

Christoffer Nylén

.. och simmar för Trollhättans SS. Det är Christoffers tränare Mikael Tsiparis som kommer med förslaget. Christoffer är 13 år gammal och är en mycket ambitiös ung simmare.



-Christoffer tränar sex gånger i veckan och missar ogärna ett träningspass säger Micke som fortsätter, Trots tillfälliga motgångar på träning och tävling strävar Christoffer alltid framåt med stor målmedvetenhet. I somras var Christoffer med vid USM i Göteborg där han simmade åtta sträckor med en femteplats som bästa placering. Detta på distansen 50 m bröst. Emellertid var det 100 m bröst han riktade in sig på, men där blev han tyvärr diskad. Väldigt ledsen över att ha missat guldet på ett så snöpligt sätt har Christoffer gjort allt för att ta revansch. På sin favoritdistans, 100 m bröst i kort bassäng, hade han 1.15,67 som personligt rekord och har sedan presterat följande resultat på olika tävlingar: 7/9: 1.15,51, 21/9: 1.14,67, 5/10: 1.13,05, 12/10: 1.13,89, 2/11: 1.12,69 och 10/11: 1.11,70.

Den senaste tiden är från USM-region som avgjordes i Mölndal, där han vann i överlägsen stil. Hans tid placerar honom på första plats i Sverige med över tre sekunder till andre man. Christoffer har även pressat sina tider under hösten på 200 m bröst från 2.45 till 2.36, 03 och på 50 m bröst från 35,37'till 33,78. Att Christoffer även behärskar andra simsätt bevisade han vid UDM i Västergötland då han vann samtliga tio grenar i sin åldersklass. Till USM-riks i Uddevalla är Christoffer inkvalad på åtta distanser och reserv i ytterligare en. Simsport gratulerar till utmärkelsen. Christoffer får en överlevnadsbag med badkläder från Solar, badhandduk samt en hel del annat .

Alltsammans skänkt av Fs Föreningsservice.

Per-Axel i SOC

Det blev en hård kamp om styrelseposterna för de kommande fyra åren vid Sveriges Olympiska kommittés årsmöte.

Simförbundets ordförande Per-Axel Eriksson blev tillsammans med Kerstin Bodin, skytte och Thomas Gustafson, den framgångsrike skrinnaren, invalda i SOC.
Gustafson nominerades märkligt nog av curlingförbundet. Dessutom steg Pelle Svensson, Brottningsförbundets kontroversielle ordförande, upp och uttalade sitt stöd för Gustafson.
Grattis Per-Axel till posten i Olympiska Kommittén.

Nytt miljon-kontrakt med SPEEDO®

Svenska Simförbundet har tecknat ett 4 årigt kontrakt med baddräktstillverkaren Speedo.

Det nya avtalet innebär bl a att Seger United AB, som är Speedos svenska agent, kommer att förse simförbundets landslag i simning, simhopp, konstsim och vattenpolo med all tävlingsutrustning fram till nästa OS. "Självklart är vi mycket nöjda med det nya avtalet", säger Svenska simförbundets Vd Olle Axling, "förutom att vi får det absolut senaste när det gäller baddräktsteknologi, får vi även ett finansiellt stöd till våra landslagsverksamhet".

Avtal klara för Sim-VM

Ett antal sponsoravtal är i nuläget klara för sim-VM i Göteborg.

Arena kommer, förutom med pengar, att se till att alla funkyionärer under VM har utrustning.
Swiss Timing kommer att ansvara för tidtagning och resultathantering. I åtagandet ingår även att förse Sveriges Television, som är Host Broadcaster, med data.
Tävlingspoolen är till del sponsrad av Invarmex Steel AB och Avesta Sheffield samt ett antal underleverantörer.
Göteborgs-Posten och radiokanalen Energy hjälper till med den mediala delen.
Inom orådena telekommunikation, data, och kopiering kommer avtal troligen att hinna tecknas under december i år.

SOLAR® SWIM SPORT

DIANA sport

FS FÖRENINGSSERVICE

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

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

Nu är det dags med pool till pool igen

En allt viktigare del i klubbarnas ekonomi är sponsring. En i det avseendet framgångsrik klubb är SK Sydsim. Marianne Dahlgren berättar hur man går tillväga.

Pool till pool är ett rikstäckande arrangemang som vi 1997 kommer att genomföra för 4:e gången. Om vi inom simmarfamiljen kan samlas kring pool till pool och använda oss av budkavlen, från simpool till simpool, kan detta få ett stort massmedialt genomslag. Vi visar dels hur många vi är, och hur långt vi kan komma på två timmar, och dessutom gör vi en stor insats för de cancersjuka barnen. För att komma från nordpol till sydpol, krävs det att vi simmar 20 001 600 meter. Om varje simmare som ställer upp klarar i snitt 5 000 meter, behövs det 4 000 simmare för att uppnå målet. Om nu varje simmare skulle lyckas samla ihop 40 öre för varje simmad meter, skulle detta bli åtta miljoner kronor. Tänk er fyra miljoner kronor till svensk simning och fyra miljoner till cancersjuka barn. Jag tycker att vi tar krafttaget nu, och visar Sverige och världens simmare vad vi kan inför VM i Göteborg. 55 klubbar har anmält sitt intresse. Kom loss ni andra också. Vi är tillsammans över 200 klubbar.

Hur har det gått tidigare?

Sex timmars simning har gett 12,1 miljoner kronor. Vi har simmat från nordpol till sydpol och upp till ekvatorn igen. Varje simmare har simmat 5 091 meter i snitt, och för detta erhållit 39,78 öre för varje simmad meter.

Vi som har lyckats samla in mycket pengar tidigare, föreslår att du gör så här:

1. Samla ihop en grupp som förbereder själva kampanjen.

2. Utlys priser till varje deltagande grupp, till exempel segrande grupp går på Kortbane-VM i Göteborg eller liknande. Ett bra begrepp är: insimmat kronor/meter för gruppen. Tro inte att det är eliten som alltid vinner, du har mycket större eldsjälar längre ner.

3. Skicka ut en inbjudan till alla som skall vara med i simningen. OBS. Glöm inte att bjuda in föräldrar och tränare. Skicka även en inbjudan till lokalpress och lokalradio om informationskvällen.

4. Skicka ut ett säljbrev till företagen. I brevet skall det också stå att de kommer att bli kontaktade av en simmare eller simmarförälder.

5. Samla samtliga grupper som skall vara med (föräldrar, simmare och tränare). Ge en fängslande information om vad det hela går ut på tillsammans med en kontaktperson från Barncancerfonden på din ort. Gör något kringarrangemang för era simmare, det är viktigt att de känner sig verkligt delaktiga och har hjärtat med sig när de säljer.

6. Tränares uppgift är att mana på simmarna, samt kanske ge ett fripass för att kunna sälja. Alla i föreningen skall känna sig delaktiga. Då blir det **feststämning.**

7. Ha gärna någon annan person på badet, utöver tränaren som samlar in avtal ett par gånger i veckan. På detta sätt blir simmaren och dess föräldrar hela tiden medvetna om att en kampanj pågår, och därför manas till att jobba.

8. Sponsorsimdagen närmar sig. Du placerar dina simmare på banor och tilldelar dem ett badmössenummer. Har du cirka 80 simmare som deltar, gäller det att placera dem rätt för att inte få köbildning.

9. På sponsorsimdagen tilldelas simmarna badmössa och bana. Ytterligare information lämnas om dryck, vila, hur starten skall gå samt hur simningen avblåses. Låt samtliga simmare defilera in och ställa upp sig bakom pallarna före start. Nu kan du lita på att du har en bra stämning i hallen där simmaren känner sig betydelsefull.

10. Arrangera en tävling för publiken. Till exempel att gissa hur många meter ni kommer att simma totalt. Samla in banprotokollen varje halvtimme och registrera dessa, du får en prognos. Höj avgiften efter varje utlämnad prognos. Låt ingen gissa i sista halvtimmen, det blir för lätt. Lycka till!

Marianne Dahlgren, Ordf. SK Sydsim



Svenska Simförbundets ställningstagande i fråga om...

... kost och kosttillskott



Under senare år har det förekommit en debatt om idrottsmännen på elitnivå verkligen får i sig tillräckligt med vitaminer, mineraler och andra näringsämnen genom att hålla sig till vanlig traditionell svensk husmanskost eller om det krävs ett tillskott av vissa näringsämnen. I följande artikel redovisar förbundsläkare Bengt Eriksson Svenska Simförbundets officiella syn på det som i dagligt tal kallas för kosttillskott.

Utgångsläget

De aktiva utsätts för ett stort flöde av reklam för olika preparat. De möter också ofta en skev bild av var forskningen står. Resultatet blir att många tror att kosttillskott är "en nödvändighet".

Den samlade bild de möter står i skarp kontrast till idrottens officiella linje att "vanlig, klok, sammansatt kost räcker". Trovärdigheten i det budskapet undergrävs och de aktivas sårbarhet för olika reklamkampanjer ökar.

Det banar väg för en okritisk ökning av de aktivas intag av olika preparat och för en missriktad över tro på att preparat skall lyfta prestationsförmågan. Det i sin tur riktar tankarna på "genvägslösningar" och styr bort fokus från det som är viktigt för prestationsutvecklingen -helhetssyn, individuell anpassning och långsiktighet. En sådan okontrollerad situation kan för de aktiva leda till att gränsen suddas ut mot etiskt helt oacceptabla metoder.

På marknaden finns dessutom preparat som är orena, felaktigt sammansatta, av tveksam kvalitet eller otillfredsställande innehållsdeklarerade. Det ger risk för "misstagsdoping", slöseri med knappa resurser på onödiga eller helt onödigt dyra preparat och till och med för direkt negativa effekter på de önskade träningsresultaten.

Kunskaperna är ej fullständiga på kostområdet särskilt när det gäller de krav som extrem elitidrott ställer och innebörden av den stora variationsbredden mellan olika typer av idrotter och skilda belastningsfaser. Det är också osäkert vad de variationer som kan regist reras i plasmahalter egentligen betyder. Ändå används de ibland som underlag för individanpassade rekommendationer.

Det finns idag inget dokumenterat behov av kosttillskott för hårt tränande idrottare. Ett kolhydratintag på upp till 60-65% av kosten ger plats för en adekvat tillförsel av fett, protein och näringsämnen, så länge kosten är ba lanserad och förnuftigt sammansatt.

Likväl är det sannolikt att mycket hårt tränande elitaktiva åtminstone periodvis har små eller inga marginaler på grund av att man inte klarar att fullt ut täcka det aktuella energibehovet via kosten och därmed inte heller behovet av olika näringsämnen. Om å andra sidan ett extremt energibehov i alltför stor utsträckning täcks av kolhydratrik kost med litet innehåll av näringsämnen så ökar också risken för att tillförseln av näringsämnen blir för liten. I en sådan kortvarig situation kan ett kosttillskott vara motiverat.

Ställningstagande . . . . . .

Huvudlinjen är att eftersträva en, utifrån aktuell kunskap, korrekt sammansatt kost med hänsyn till de skilda behoven vid olika belastning i samband med

träning och tävling respektive återhämtning. Det ställer stora krav på utökade insatser avseende på utbildning, rådgivning och framtagning av informationsmaterial inom kostområdet som beaktar olika idrotters och individers skilda villkor. Inom varje idrott måste också hänsyn tas till belastningens variation i olika perioder och vid olika typer av träning och tävling. I samband med vissa extrema belastningssituationer för elitaktiva kan ett intag av energitillskott behövas för att säkerställa energibalansen. I sådana situationer kan också näringstillskott såsom mineraler, vitaminer och fettsyror vara aktuella. Endast kontrollerade och korrekt innehållsdeklarerade näringstillskott skall då användas. En fortsatt kunskapsuppbyggnad skall stimuleras avseende såväl kost som kosttillskott.

Motiv och avgränsning

Även om huvudlinjen är att förbättra kosten för elitaktiva innebär ställningstagandet ett accepterande av energi- och näringstillskott under begränsade perioder och i kontrollerade former. Kunskaperna är ej fullständiga och en fortlöpande omprövning blir nödvändig. Motivet för ställningstagandet är att undvika att aktiva onödigtvis utsätter sig för den risk för negativ energibalans och brist på vissa näringsämnen som kan finnas i samband med extrema belastningssituationer. Därmed kan också onödiga intag, den risk för överdosering och letandet efter "genvägar" i gråzonen till det oetiska som dagens okontrollerade situation leder till motverkas.

Kostrekommendationer till idrottare

Inledning

Elitidrottare är en grupp individer med hög energiförbrukning som ständigt utsätter sig för hård fysisk belastning och regelbundet tömmer sina gly-kogendepåer. Tränings- och tävlingstider styr deras vardag och de har extremt höga krav såväl på sin hälsa som på sin prestationsförmåga. De elitaktiva skiljer sig således i flera avseenden från huvuddelen av befolkningen och ställer specifika krav på kosten. Här nedan presenteras de näringsmässiga rekommendationerna för hur idrottarens kost bör se ut för att ge en god hälsa, optimera prestationsförmågan och för att individen inte skall utsättas för några onödiga risker. Rekommendationerna skall ses som generella riktlinjer utifrån den kunskap och erfarenhet vi har idag. Särskilda hänsyn måste tas till det totala energibehovet för olika idrotter och i skilda perioder. Riktlinjerna får inte heller ses som slutgiltiga utan måste hållas aktuella och revideras i takt med ökande kunskap. Sammansättningen av kosten varierar i allmänhet från måltid till måltid och från dag till dag. Rekommendationerna gäller i princip för ett genomsnitt över en längre tid, ungefär en vecka.

Rekommendationerna skall ses som riktlinjer

Kostens variation

Näringsbehovet tillgodoses lättast om kosten är omväxlande och varje dag innehåller produkter från följande livsmedelsgrupper:

- bröd och andra spannmålsprodukter *(pasta, ris, müsli)*
- potatis och rotfrukter
- grönsaker
- frukt och bär
- kött, fisk och ägg
- mejeriprodukter *(mjölk, yoghurt, ost)*
- matfett

Någon enstaka livsmedelsgrupp kan dock uteslutas, om man av speciella skäl så önskar, utan att kosten behöver bli felaktig. Det kräver dock ofta hjälp av kostkunnig expertis så att inga näringsbrister uppstår.

Fördelningen mellan de energigivande näringsämnena

Protein

Än idag är forskare inte helt överens, och studier ger inga entydiga resultat, om proteinbehovet för fysiskt aktiva individer. Vissa forskare hävdar att idrottare behöver cirka 1,0-1,7 gram protein per kilo kroppsvikt och dag. Det är högre än det angivna behovet för normalpersonen, som ligger på 0,8 gram per kilo kroppsvikt och dag. Detta är emellertid inte invändningsfritt bevisat. Den rekommendation uttryckt i energiprocent som anges för gemene man, det vill säga 10-15% av

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

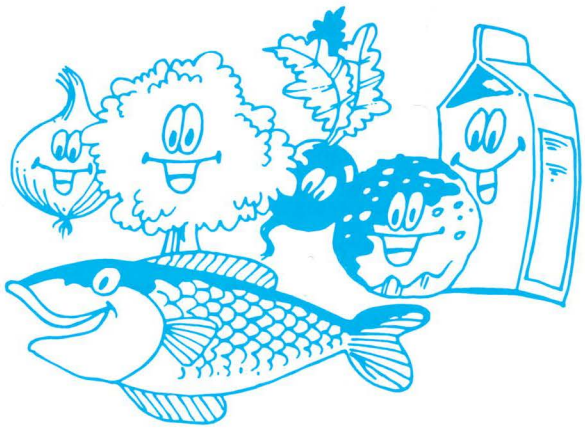
powered by maxim pure energy
maxim PURE CARBOHYDRATE ENERGY
maxim HIGH ENERGY SNACK BAR
MAXIM ren energi som pulver, barer och elektrolytdryck

energiintaget, räcker till för att täcka även denna högre nivå på proteinbehovet för fysiskt aktiva, under förutsättning att storleken på energiintaget är adekvat.

En svensk normalkost innehåller i regel 12-15% av energiintaget som protein. Det innebär att proteinbehovet täcks även för elitidrottaren även om detta skulle vara så stort som 1,7 gram per kilo kroppsvikt och dag. Följande exempel ger klart besked:

En aktiv idrottare som intar 4.500 kcal per dag, där 15% utgörs av protein, får i sig 169 gram protein.

Med en kroppsvikt på 80 kilo skulle dags behovet högt räknat vara 80x1,7 gram = 136 gram protein.



livsnödvändiga proteiner

Det är inte bara den totala mängden protein som är av intresse utan även proteinets kvalitet. Åtta av proteinets byggstenar är essentiella, det vill säga livsnödvändiga och måste tillföras kroppen via födan. Exempel på livsmedel och livsmedelskombinationer som var för sig ger fullvärdig proteinkvalitet är följande:

•mejeriprodukter	•bröd och linser
•kött	•majs/ris och bönor
•fisk	•majs och ärtor
•ägg	

Animaliska livsmedel är fullvärdiga ur proteinsynpunkt medan vegetabilier måste kombineras.

Kolhydrater

Kolhydrater bör utgöra den största andelen i kosten, cirka 55-60 energiprocent. Vid uppladdningsdagar inför extremt långa prestationer, över två timmar, kan kolhydratintaget uppgå till cirka 70 energiprocent.

Behovet kan också beskrivas i mängd per kilo kroppsvikt och dag. Lagom mängd kolhydrater varierar då mellan 6 och 10 gram per kilo kroppsvikt och dag.



begränsat innehåll av näringsämnen

Kolhydrater skall intagas så nära som möjligt efter avslutad träning eller tävling med cirka 25 gram per timma tills det totala dagsbehovet på cirka 600 gram är tillgodosett. Att tidigt efter avslutad träning inta kolhydrater är speciellt betydelsefullt om träningen genomförs med två pass per dag samt om nästa träning/tävling följer inom 10-15 timmar. Kolhydrater bör huvudsakligen tillföras via vanliga livsmedel, som även bidrar med övriga näringsämnen som till exempel:

- bröd
- gröt, müsli, cornflakes etc.
- pasta
- ris
- potatis
- frukt *(bananer, russin)*
- grönsaker *(rotfrukter, majs)*

För att ytterligare öka kolhydratintaget kan kosten innehålla till exempel juice, saft, krämer, sylter, vetebullar och kex. Men observera att dessa ofta har ett begränsat innehåll av näringsämnen och därför inte kan ersätta den normala kosten. Vid höga energibehov underlättas täckning av kolhydratbehovet genom att tillföra kolhydrat i lösningar, till exempel sportdrycker innehållande maltodextrin och glukos, eller via så kallade energikakor etc. Under längre fysiska aktiviteter, längre än en timma, har så kallade kolhydratdrycker en specifik roll.

Fett

När kolhydrat- och proteinbehovet är täckt kan resterande del utgöras av fett, det vill säga 25-30 energiprocent. Idrottare med extremt högt energibehov, till exempel längdskidåkare, kan rekommenderas att ligga vid den högre gränsen på 30% Detta för att göra kosten mindre voluminös och därmed göra det lättare att via kosten få i sig tillräckligt mycket energi. Idrottare med litet energibehov kan tvärtom rekommenderas att ligga på den lägre nivån, cirka 25% fett för att ge större plats åt kolhydrater.

Ett alltför lågt fettintag innebär inte bara en voluminös kost utan också svårigheter att täcka behovet av essentiella fettsyror och fettlösliga vitaminer.

Även fettets kvalitet är av intresse. Enkelomättade och fleromättade fettsyror är väsentliga komponenter i kosten och finns i:

- vegetabiliska oljor
- feta fiskar *(lax, makrill, strömming)*
- solrosfrön
- nötter
- kaviar
- majonäs

De essentiella fettsyrorna linol- och linolensyra bör regelbundet ingå i kosten och finns framförallt i soja och vissa vegetabiliska oljor till exempel raps- och solrosolja.

Fett är en viktig energikälla. Fettdepåerna är dock inte den begränsande energikällan under aktivitet. Det finns inte heller något behov av att tillföra fett under själva aktiviteten ens vid hårt långvarigt arbete, även om det upprepas dagligen under månader i sträck.

Drick mycket

Måltidsordning

Energi- och näringstillförseln bör fördelas jämnt över dagen och anpassas till tränings- respektive tävlingstider. Lämplig måltidsfördelning är frukost, lunch, middag samt ett eller två mellanmål.
Några exempel på måltidsschema utifrån olika träningstider:

07.00 frukost	07.00 träning 45 min	07.00 frukost
09.30 träning 2 tim	08.30 frukost	10.00 mellanmål
12.00 lunch	12.00 lunch	12.00 lunch
15.30 träning 2 tim	15.00 mellanmål	15.00 mellanmål
18.00 middag	17.30 träning 2 tim	17.30 träning 2 tim
21.00 kvällsmål	20.00 middag	20.00 middag

En huvudmåltid skall ätas minst 3-4 timmar före start av träning eller tävling. Varje individ bör pröva sig fram och anpassa måltiderna före fysisk aktivitet efter egen erfarenhet.

Vätska

Drick alltid mer än vad törsten säger till om. Törstkänslan är ingen pålitlig signal. Under aktivitet kan 1-3 liter vätska förloras på en timma. Nivån på vätskeförlusten är också beroende på klimatet. Drick vatten regelbundet under hela dagen mellan måltiderna. Drick någon form av måltidsdryck till maten och avsluta träningen med vätska som innehåller kolhydrater.

... kost och kosttillskott

Under träning eller tävling som varar upp till en timma räcker det att inta vatten. Vid arbetspass längre än en timma är en kolhydratdryck att rekommendera. Vid varmare klimat bör den ha en koncentration på 3-7% kolhydrater och vid kyligare cirka 10%. I båda fallen bör drycken innehålla cirka 0,5-0,7 gram natrium per liter vatten.

Drick regelbundet under aktiviteten och börja tidigt under passet, 3-5 deciliter per 15 minuter är normalt lagom. Vid mycket varmt klimat bör mängden ökas så att det blir cirka två liter per timma. Tänk på att kaffe och te är vätskedrivande och bör kompletteras med extra tillförsel av vatten.

Kostförstärkningsprogram

Utgångspunkten för varje kostförstärkningsprogram skall vara att i vissa situationer komplettera den vanliga kosten. Grunden skall alltid vara en kost i enlighet med de kostrekommendationer som utarbetats för idrottare. Detta innebär att man ser till att energibehovet verkligen täcks liksom att vätskeförlusterna ersätts. Likaså är det angeläget att hålla en viss måltidsorientering som anpassas till tränings- och tävlingsprogrammet. De situationer som kan bli aktuella för kostförstärkning är särskilt energikrävande faser av träning och tävling. Man får då balansera vid gränsen för att klara energibehovet, vilket också kan innebära risker för att man inte klarar att uppnå tillräckliga nivåer på andra näringsämnen. I kostrekommendationerna har framhållits att intag av vätska som innehåller kolhydrater kan underlätta att man får i sig tillräcklig mängd energi under sådana perioder. Detta är emellertid ingen fullvärdig föda som samtidigt säkerställer tillförseln av andra näringsämnen.

När det gäller kosttillskott är det viktigt att ha noga kontroll på de preparat som väljs. Många näringstillskott på marknaden är otillräckligt kvalitetskontrollerade och innehållsdeklarerade. I ytterlighetsfall kan de innehålla komponenter som till och med återfinns på dopinglistan. I andra fall kan ämnena finnas i kemisk form som gör att kroppen inte kan tillgodogöra sig dem.

De preparat man väljer bör vara så kallat GMP-deklarerade, vilket är en form av kvalitetsdeklaration. Via apoteken kan kontrollerade preparat införskaffas till rimliga priser. Den ökade uppmärksamheten kring kostsupplement och så kallade antioxidanter har lett till att marknaden översvämmats av olika förslag och preparat. De flesta av dessa är baserade på mycket bristfälligt vetenskapligt underlag. Bevis för behov av ett extra tillskott av antioxidantia finns inte idag även om några studier har antytt ett sådant behov i vissa situationer.

Ett kostförstärkningsprogram skall baseras på en balans mellan ingående näringskomponenter. Starka inbördes förskjutningar i innehållet av enskilda näringsämnen kan leda till störningar i omsättningen av andra komponenter i kosten. Man skall också vara noga med att inte överdosera intaget. Det kan leda till oönskade obalanser mellan olika ämnen, direkt negativ påverkan på de eftersträvade träningseffekterna och i extrema fall till giftiga effekter.

Det är ingalunda så att det "blir bättre" för att man "tar mer" - tvärtom.

Kostförstärkning handlar om att i extrema situationer gardera sig mot en risk för potentiell energi- och näringsbrist. Detta bland annat för att undvika onödiga risker för ohälsa, vilket indirekt påverkar den prestationshöjning som kan uppnås genom den egna träningen.

Vid mycket höga energibehov underlättas täckning av kolhydratbehovet genom att tillföra kolhydrat i lösningar, till exempel sportdrycker innehållande maltodextrin och glukos, eller via så kallade energikakor etc. Idag finns inget vetenskapligt underlag för att ge en tydlig rekommendation avseende näringstillskott. Det kan inte sägas i alla avseende vara grundat på vetenskapligt säkra resultat, men är rimligt balanserat med utgångspunkt från dagens diskussion och kunskap. Det ligger på en nivå som inte torde medföra några risker och kan utgöra en god "försäkring" i vad som kan klaras med en normal väl sammansatt kost.

Bengt Eriksson

LYCRA®
ONLY BY DUPONT

Den elastiska fibern, som får baddräkten att kännas som en andra hud.

För baddräkter, underkläder, aktivplagg, strumpor mm.

Har mycket hög resistens mot klor.

LYCRA är Du Ponts reg. varumärke.

Du Pont tillverkar fibrer, ej slutprodukter.

Du Pont Scandinavia AB
Göteborgsvägen 89
S-431 30 Mölndal, Sweden
Tel. 031-87 00 80, Fax 031-706 05 85

Träningsläger I Kristianstad

har den totala lösningen för din klubb

TURISM & FRITID KRISTIANSTAD

8 banors, 25:a i nybyggda TIVOLIBADET i Kristianstad

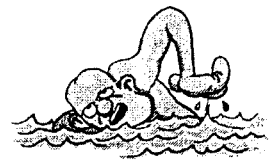
8 banors, 50:a utomhus i Åhus

6 banors, 50:a utomhus i Degerberga

Förläggning finns i omedelbar anslutning till baden.



Bokningar
Tivolibadet Kristianstad,
Per-Olof Cartbo 044-13 53 21
Degerberga-badet, KSLS 044-21 75 02
Kantarellbadet Åhus, Åhus SS 044-24 70 10



Röstånga

Söderåsen i Skåne

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

Träning och boende nära varandra.

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

Bokning och information 0435-910 64

Röstånga Fritid

Träningsläger/ Konferens

Förlägg er nästa konferens/träningsläger till vår friskvårdsanläggning med 25 m bassäng, styrketräningsrum, konferensrum m m som ligger vid Kungshamn/Smögen i mellersta Bohuslän.

Vi hjälper gärna till och ordnar logi för er.

Tumlaren är en liten trivsam anläggning med de STORA möjligheterna!

För prisförslag kontakta, Roland Joelsson 0523-711 50.

Välkommen till

Tumlaren

bad & rehabilitering

Dinglevägen 57 • Väjern • 456 44 Kungshamn •
Tel.0523-711 50 • Fax 0523-71187.

Träningsläger

Italien *Adriakusten*

* *Rimini*	*25 m inomhus- 50 m utomhusbassäng*
* *Club S:ta Cristiana*	*50 m utomhusbassäng*
* *San Benedetto*	*50 m utomhusbassäng*

Spanien *Ostkusten*

* *Barcelona*	*50 m utomhusbassäng*

Danmark *Nordjylland*

* *Nörresundby*	*50 m inomhusbassäng*
* *Lökken*	*25 m inomhusbassäng*
* *Skagen*	*25 m inomhusbassäng*

* *Buss eller flyg*
* *Boende nära stranden* (Italien och Spanien)
* *Svenska värdinnor* (Italien och Spanien)
* *Utflykter*

Begär offert och referenser !!!

AGIRE TOUR

Enbärsvägen 1 B, 904 35 Umeå
Tel: 090-13 26 12, Fax: 090-13 26 17

SOLAR SWIM SPORT Wherever you are!

961201USM YNGRE
RIKSFINAL UDDEVALLA

50 m fjäril P13
1 28.62 Martin Harlenbäck 83 SK Triton
2 29.15 Daniel Halldén 83 Skäret SS
3 29.25 Mujo Mujanovic 83 SK Ran
4 29.91 Daniel Hult 83 Jönköpings SS
5 30.14 Per Bergström 83 Fagersta SK
6 30.18 Magnus Erixon 83 Bureå SS
7 30.19 Erik Dorch 83 Linköpings ASS
8 30.39 Christer Haraldsson 83 SPIF

50 m bröst F13
1 35.33 Marianne Lionell 83 Södertälje SS
2 35.68 Cecilia Blom 83 S 71
3 36.40 Matilda Forsström 83 Linköpings ASS
4 36.86 Sara Larsson 83 Ludvika SS
5 36.91 Maria Rydberg 83 Skene SoIF
6 36.93 Matilda Isaksson 83 Västerås SS
7 37.03 Ulrika Holmström 83 Skövde SS
8 37.12 Sara Arnesson 83 Ängelholms SS

50 m rygg P12
1 00:31.99 Tian Ren 84 Kristianstads SLS
2 00:32.11 Erik Pönni 84 Falköpings SS
3 00:32.29 Magnus Kjellberg 84 Spårvägens SF
4 00:32.91 Oskar Erixson 84 Upsala SS
5 00:33.00 Erik Andersson 84 Trollhättans SS
6 00:33.10 Johan Modigh 84 Sandvikens SoHK
7 00:33.20 Jonas Tilly 84 Trelleborgs SS
8 00:33.49 Jakob Almqvist 84 Västerås SS

50 m fritt F12
1 00:28.48 Ann Berglund 84 Jönköpings SS
2 00:29.04 Mia Ydfors 84 SK Neptun
3 00:29.09 Lovisa Tollin 84 Jönköpings SS
4 29.12 Caroline Steffensen 84 Trelleborgs SS
5 00:29.15 Eva Berglund 84 Jönköpings SS
6 00:29.31 Amanda Hovlind 84 Borlänge SS
7 00:29.34 Jennie Lindh 84 Kalmar SS
8 00:29.45 Cornelia Lööf 84 Ystads SS

400 m fritt P11
1 04:54.38 Ted Sörensen 85 Vellinge-Näsets SK
2 04:56.89 Michael Berndtsson 85 SK Elfsborg
3 05:08.06 Carl Lagerqvist 85 Umeå SS
4 05:08.63 Markus Piehl 85 Linköpings ASS
5 05:11.82 Hans Albrektsson 85 Karlskoga SF
6 05:12.47 Kristian Ramkvist 85 SK Lödde
7 05:13.14 Patrik Malmberg 85 SK Sydsim
8 05:15.58 Andreas Ottesén 85 Turebergs IF

50 m bröst F11
1 00:35.83 Ida Mattsson 85 SK Triton
2 00:37.95 Caroline Drab 85 SK Poseidon
3 00:38.56 Malin Fredrikson 86 Kalmar SS
4 00:39.20 Karolina Jacobs 85 Turebergs IF
5 00:39.54 Erica Sundström 85 Skellefteå SK
6 00:39.59 Johanna Wiberg 86 SK Neptun
7 00:39.77 Anna Hallberg 85 Mölndals ASS
8 00:40.11 Anna Csik 85 Södertörns SS

100 m rygg P13
1 01:03.74 Mujo Mujanovic 83 SK Ran
2 01:04.49 Jens Petersson 83 Stockholms KK
3 01:06.26 Martin Harlenbäck 83 SK Triton
4 01:07.17 Stefan Gustafsson 83 Södertörns SS
5 01:07.37 Magnus Erixon 83 Bureå SS
6 01:07.78 Erik Dorch 83 Linköpings ASS
7 01:08.82 Andreas Lundahl 83 SK Sydsim
8 01:09.01 Erik Edlund 83 Västerås SS

100 m fritt F13
1 59.11 Cathrin Carlzon 83 Södertörns SS
2 59.46 Cecilia Blom 83 S 71
3 1:00.51 Cecilia Andersson 83 Söderhamns SS
4 1:01.11 Mia Brodén 83 Falu SS
5 1:01.49 Teresia Gimholt 83 S 77 Stenungsund
6 01:01.66 Caroline Brandberg 83 SK Sydsim
7 01:02.11 Mariette Sjöberg 83 SK Triton
8 01:02.28 Maja Wessel 83 Väsby SS

100 m fjäril P12
1 01:08.01 Magnus Kjellberg 84 Spårvägens SF
2 01:10.29 Erik Andersson 84 Trollhättans SS
3 01:11.01 Dan Hellström 84 SK Poseidon
4 01:11.38 Tian Ren 84 Kristianstads SLS
5 01:11.48 Stefan Jadestig 84 Fagersta SK
6 01:12.50 Erik Pönni 84 Falköpings SS
7 01:13.40 Emanuel Pierong 84 Järfälla SS
8 01:14.20 Jonas Tilly 84 Trelleborgs SS

100 m bröst F12
1 01:15.52 Amanda Hovlind 84 Borlänge SS
2 01:18.52 Ann Berglund 84 Jönköpings SS
3 01:19.41 Eva Berglund 84 Jönköpings SS
4 1:19.51 Caroline Steffensen 84 Trelleb.SS
5 01:19.58 Josefin Wollblad 84 SK Elfsborg
6 01:21.45 Hanna Wengrud 84 Västerås SS
7 01:21.61 Ida Nilsson 84 Ystads SS
8 01:21.90 Hanna Johansson 84 Spårvägens SF

100 m rygg P11
1 01:13.72 Michael Berndtsson 85 SK Elfsborg
2 01:13.89 Andreas Ottesén 85 Turebergs IF
3 01:17.17 Patrik Lager 85 Upsala SS
4 01:17.26 Magnus Rönnbrant 85 Uddevalla SF
5 01:17.47 Tomas Bosnyak 85 Skövde SS
6 1:17.59 Alexander Demorit 85 Vellinge-Näsets SK
7 01:17.68 Theodor Ottosson 85 SK Lödde
8 01:17.98 Jonas Ulfskans 86 SK Triton

100 m fritt F11
1 01:00.63 Ida Mattsson 85 SK Triton
2 01:05.59 Anna Csik 85 Södertörns SS
3 01:08.03 Lisa Alm 85 Västerås SS
4 01:08.94 Malin Fredrikson 86 Kalmar SS
5 01:09.65 Patricia Rawecka 85 Alingsås SLS
6 01:09.82 Erica Sundström 85 Skellefteå SS
7 01:10.09 Ida Börjesson 85 SK Laxen
8 1:10.12 Gabriella Fagundez 85 Landskrona SS

400 m fritt P13
1 04:29.25 Daniel Halldén 83 Skäret SS
2 04:29.93 Ola Möller 83 SK Sydsim
3 04:33.38 Mattias Lundberg 83 Höganäs SS
4 04:38.06 Andreas Lundahl 83 SK Sydsim
5 04:39.46 Erik Dorch 83 Linköpings ASS
6 04:43.43 Johan Rindevall 83 Ludvika SS
7 04:43.69 Erik Edlund 83 Västerås SS
8 04:43.85 Christoffer Nylén 83 Trollhättans SS

200 m medley F12
1 02:29.36 Ann Berglund 84 Jönköpings SS
2 02:32.02 Eva Berglund 84 Jönköpings SS
3 02:35.43 Marina Sandback 84 Västerås SS
4 02:36.24 Caroline Steffensen 84 Trelleborgs SS
5 02:36.56 Jenny Lindström 84 Sundsvalls SS
6 02:38.31 Sofie Mikiasson 84 Ösmo SS
7 02:38.76 Jennie Lindh 84 Kalmar SS
8 02:40.25 Jenny Klingberg 84 Höganäs SS

50 m fjäril P11
1 00:34.01 Theodor Ottosson 85 SK Lödde
2 00:34.21 Patrik Lager 85 Upsala SS
3 00:34.29 Markus Piehl 85 Linköpings ASS
4 00:34.87 Jakob Dorch 85 Linköpings ASS
5 00:35.45 Johannes Larsson 85 S 71
6 00:35.53 Kristian Ramkvist 85 SK Lödde
7 00:35.61 Ted Sörensen 85 Vellinge-Näsets SK
8 00:35.76 Tomas Bosnyak 85 Skövde SS

4x50 m rygg F13
1 02:16.08 Lag 1 Jönköpings SS
2 02:16.85 Lag 1 S 71
3 02:16.87 Lag 1 Malmö KK
4 02:16.97 Lag 1 SK Triton
5 02:17.61 Lag 1 Västerås SS
6 02:18.63 Lag 1 Väsby SS
7 02:19.38 Lag 1 Södertälje SS
8 02:20.40 Lag 1 SK Neptun

4x50 m fritt P13
1 01:51.68 Lag 1 P Södertörns SS
2 01:54.42 Lag 1 P Malmö KK
3 01:54.73 Lag 1 P Mölndals ASS
4 01:55.07 Lag 1 P SK Sydsim
5 01:55.49 Lag 1 P Stockholmspolisens IF
6 01:56.25 Lag 2 P SK Triton
7 01:56.83 Lag 1 Gävle SS
8 01:57.44 Lag 1 P Upsala SS

50 m fjäril
1 29.70 Mia Brodén 83 Falu SS
2 29.88 Cecilia Andersson 83 Söderhamns SS
3 00:29.96 Cecilia Blom 83 S 71
4 00:30.96 Emeli Bessner 83 Spårvägens SF
5 00:31.10 Maja Wessel 83 Väsby SS
6 31.15 Madeleine Thörning 83 Linköpings ASS
7 00:31.32 Eva Forsberg 83 Borlänge SS
8 00:31.41 Lisa Nielsen 83 Simklubben Sydsim

50 m bröst P13
1 00:33.49 Per Bergström 83 Fagersta SK
2 00:33.60 Christoffer Nylén 83 Trollhättans SS
3 00:33.75 Johan Andersson 83 Älmhults SS
4 00:34.01 Niklas Haraldsson 83 Stockholms-polisens IF
5 00:34.07 Mujo Mujanovic 83 SK Ran
6 00:34.30 Christer Haraldsson 83 Stockholms-polisens IF
7 00:34.37 Patric Wickström 83 Mölndals ASS
8 00:34.51 Dan Åkerblom 83 Gävle SS

50 m rygg F12
1 00:32.37 Ann Berglund 84 Jönköpings SS
2 00:33.12 Anna Gunnarsson 84 Skene SoIS
3 00:33.23 Eva Berglund 84 Jönköpings SS
4 00:33.53 Niina Setälä 84 Ronneby SS
5 00:33.91 Lina Lindgren 84 Uddevalla SF
6 00:34.34 Heidi Niemitalo 84 Gävle SS
7 00:34.54 Emelie Österholm 84 SK Neptun
8 00:34.62 Caroline Hermansson 84 Norrköpings KK

50 m fritt P12
1 00:27.56 Magnus Kjellberg 84 Spårvägens SF
2 00:27.60 Tian Ren 84 Kristianstads SLS
3 00:27.95 Jonas Tilly 84 Trelleborgs SS
4 00:28.07 Erik Pönni 84 Falköpings SS
5 00:28.14 Joakim Edlund 84 Sundsvalls SS
6 00:28.46 Oskar Erixson 84 Upsala SS
7 00:29.03 Jakob Almqvist 84 Västerås SS
8 00:29.05 Stefan Jadestig 84 Fagersta SK

400 m fritt F11
1 04:33.28 Ida Mattsson 85 SK Triton
2 04:59.93 Anna Csik 85 Södertörns SS
3 05:04.84 Malin Fredrikson 86 Kalmar SS
4 05:05.04 Marina Svendsen 85 SK Ran
5 05:10.18 Maria Krantz 85 Kristianstads SLS
6 05:16.53 Kim Ödin 85 Trelleborgs SS
7 05:17.49 Ida Börjesson 85 SK Laxen
8 05:18.05 Jessica Fridlund 85 Trelleborgs SS

50 m bröst P11
1 00:36.78 Michael Berndtsson 85 SK Elfsborg
2 00:38.72 Jonas Ulfskans 86 SK Triton
3 00:39.29 Filip Rudin 86 Trelleborgs SS
4 00:39.71 Kristian Ramkvist 85 SK Lödde
5 00:39.96 Martin Karlsson 85 Södertälje SS
6 00:40.41 Martin Claesson 85 Spårvägens SF
7 00:40.42 Max Stalmarski 85 Bromöllaortens SS
8 00:40.56 Markus Piehl 85 Linköpings ASS

100 m rygg F13
1 01:04.74 Cecilia Blom 83 S 71
2 01:06.90 Cathrin Carlzon 83 Södertörns SS
3 01:10.12 Maja Wessel 83 Väsby SS
3 01:10.12 Mariette Sjöberg 83 SK Triton
5 01:10.89 Madeleine Thörning 83 Linköpings ASS
6 01:11.09 Madeleine Hedenlo 83 Oskarshamns SS
7 01:11.38 Lisa Nielsen 83 SK Sydsim
8 01:11.59 Carin Möller 83 Kalmar SS

100 m fritt P13
1 00:56.26 Mujo Mujanovic 83 SK Ran
2 00:58.33 Per Bergström 83 Fagersta SK
3 00:58.38 Daniel Halldén 83 Skäret SS
4 00:59.91 Robert Lindberg 83 Kungsbacka SS
5 01:00.12 Johan Rindevall 83 Ludvika SS
6 01:00.14 Andreas Lundahl 83 SK Sydsim
7 01:00.16 Ola Möller 83 SK Sydsim
8 01:00.25 Stefan Gustafsson 83 Södertörns SS

100 m fjäril F12
1 01:08.65 Jenny Klingberg 84 Höganäs SS
2 01:09.15 Jenny Lindström 84 Sundsvalls SS
3 01:09.39 Ann Berglund 84 Jönköpings SS
4 01:09.53 Jennie Lindh 84 Kalmar SS
5 01:09.56 Emelie Österholm 84 SK Neptun
6 01:12.60 Eva Berglund 84 Jönköpings SS
7 01:12.67 Lovisa Tollin 84 Jönköpings SS
8 01:14.22 Caroline Steffensen 84 Trelleborgs SS

100 m bröst P12
1 01:16.55 Johan Nilsson 84 Klippans SS
2 01:16.92 Magnus Kjellberg 84 Spårvägens SF
3 01:17.69 Dan Hellström 84 SK Poseidon
4 01:18.38 Jonas Andersson 84 SK Neptun
5 01:18.46 Pierre Steen 84 SS Artemis
6 01:19.39 Johan Modigh 84 Sandvikens SoHK
7 01:20.33 Jakob Almqvist 84 Västerås SS
8 01:20.44 Andreas Eriksson 84 SK Neptun

100 m rygg F11
1 01:09.09 Ida Mattsson 85 SK Triton
2 01:14.65 Emelie Olsson 85 Trelleborgs SS
3 01:14.82 Anna Csik 85 Södertörns SS
4 01:15.78 Cecilia Nilsson 85 S 71
5 01:19.15 Karin Seuranen 85 SK Lödde
6 01:19.41 Annika Nilsson 85 Kalmar SS
7 01:19.93 Jenny Hartman 85 SK Triton
8 01:20.95 Johanna Lapinniemi 85 Trollhättans SS

100 m fritt P11
1 01:05.84 Andreas Ottesén 85 Turebergs IF
2 01:05.92 Ted Sörensen 85 Vellinge-Näsets SK
3 01:06.55 Michael Berndtsson 85 SK Elfsborg
4 01:06.60 Carl Lagerqvist 85 Umeå SS
5 01:06.93 Markus Piehl 85 Linköpings ASS
6 01:07.00 Patrik Lager 85 Upsala SS
7 01:08.37 Hans Albrektsson 85 Karlskoga SF
8 01:08.73 Max Stalmarski 85 Bromöllaortens SS

400 m fritt F13
1 04:33.02 Caroline Brandberg 83 SK Sydsim
2 04:33.67 Mia Brodén 83 Falu SS
3 04:34.85 Cathrin Carlzon 83 Södertörns SS
4 04:36.04 Teresia Gimholt 83 S 77 Stenungsund
5 04:37.69 Johanna Fahlén 83 Västerås SS
6 04:39.61 Emma Gundersen 83 Linköpings ASS
7 04:43.26 Linda Erlandsson 83 Motala SS
8 04:45.13 Jenni Jansson 83 Väsby SS

200 m medley P12
1 02:28.54 Tian Ren 84 Kristianstads SLS
2 02:28.75 Dan Hellström 84 SK Poseidon
3 02:30.17 Oskar Erixson 84 Upsala SS
4 02:30.32 Erik Pönni 84 Falköpings SS
5 02:32.95 Erik Andersson 84 Trollhättans SS
6 02:36.00 Stefan Jadestig 84 Fagersta SK
7 02:36.57 Johannes Herbert 84 Malmö KK
8 02:39.46 Johan Modigh 84 Sandvikens SoHK

50 m fjäril F11
1 00:30.80 Ida Mattsson 85 SK Triton
2 00:32.61 Anna Csik 85 Södertörns SS
3 00:33.14 Erica Sundström 85 Skellefteå SK
4 00:33.50 Gabriella Fagundez 85 Landskrona SS
5 00:33.76 Caroline Drab 85 SK Poseidon
6 00:34.19 Maria Brantemark 85 Södertörns SS
7 00:34.78 Patricia Rawecka 85 Alingsås SLS
8 00:35.44 Cecilia Nilsson 85 S 71

4x50 m rygg P13
1 02:10.63 Lag 1 P Södertörns SS
2 02:12.97 Lag 1 P SK Triton
3 02:13.07 Lag 1 P Malmö KK
4 02:17.80 Lag 1 P SK Ran
5 02:20.40 Lag 1 P Spårvägens SF
6 02:21.04 Lag 1 P Mölndals ASS
7 02:22.07 Lag 1 P Upsala SS
8 02:22.24 Lag 1 P Linköpings ASS

4x50 m fritt F13
1 01:54.61 Lag 1 Väsby SS
2 01:57.08 Lag 1 Västerås SS
3 01:57.48 Lag 1 Linköpings ASS
4 01:57.59 Lag 1 Malmö KK
5 01:58.17 Lag 1 Borlänge SS
6 01:58.19 Lag 1 Jönköpings SS
7 01:58.30 Lag 1 Södertörns SS
8 01:58.97 Lag 1 SK Triton

100 m fjäril P13
1 01:04.52 Mujo Mujanovic 83 SK Ran
2 01:05.11 Daniel Halldén 83 Skäret SS
3 01:06.01 Martin Harlenbäck 83 SK Triton
4 01:06.43 Daniel Hult 83 Jönköpings SS
5 01:07.48 Christer Haraldsson 83 Stockholms-polisens IF
6 01:07.82 Johan Rindevall 83 Ludvika SS
7 01:07.87 Per Bergström 83 Fagersta SK
8 01:08.78 Erik Thelander 83 Södertörns SS

100 m bröst F13
1 01:17.58 Cecilia Blom 83 S 71
2 01:17.87 Marianne Lionell 83 Södertälje SS
3 01:19.25 Sara Larsson 83 Ludvika SS
4 01:19.61 Matilda Forsström 83 Linköpings ASS
5 01:19.88 Emma Johansson 83 Filipstads SK
6 01:19.94 Ulrika Holmström 83 Skövde SS
7 01:20.05 Annika Ljungkvist 83 Upsala SS
8 01:20.07 Katarina Olsson 83 SK Götene

100 m rygg P12
1 01:06.95 Erik Pönni 84 Falköpings SS
2 01:08.91 Tian Ren 84 Kristianstads SLS
3 01:10.21 Oskar Erixson 84 Upsala SS
4 01:10.48 Erik Andersson 84 Trollhättans SS
5 01:12.39 Dan Hellström 84 SK Poseidon
6 01:12.97 Johan Modigh 84 Sandvikens SoHK
7 01:13.19 Jonas Tilly 84 Trelleborgs SS
8 01:13.26 Johannes Herbert 84 Malmö KK

100 m fritt F12
1 01:02.41 Ann Berglund 84 Jönköpings SS
2 01:02.88 Eva Berglund 84 Jönköpings SS
3 01:03.31 Marina Sandback 84 Västerås SS
4 01:03.46 Caroline Steffensen 84 Trelleborgs SS
5 01:03.77 Sofie Mikiasson 84 Ösmo SS
6 01:04.15 Cornelia Lööf 84 Ystads SS
7 01:04.39 Niina Setälä 84 Ronneby SS
8 01:04.63 Amanda Hovlind 84 Borlänge SS

100 m fjäril P11
1 01:17.52 Theodor Ottosson 85 SK Lödde
2 01:18.16 Patrik Lager 85 Upsala SS
3 01:18.31 Markus Piehl 85 Linköpings ASS

4 01:19.58 Johannes Larsson 85 S 71
5 01:20.05 Kristian Ramkvist 85 SK Lödde
5 01:20.05 Tomas Bosnyak 85 Skövde SS
7 01:20.41 Johan Lundberg 85 Kungsbacka SS
8 01:21.00 Ted Sörensen 85 Vellinge-Näsets SK

100 m bröst F11
1 01:19.11 Ida Mattsson 85 SK Triton
2 01:24.01 Caroline Drab 85 SK Poseidon
3 01:25.38 Malin Fredrikson 86 Kalmar SS
4 01:26.58 Karolina Jacobs 85 Turebergs IF
5 01:26.82 Erica Sundström 85 Skellefteå SK
6 01:26.93 Penina Fischer 85 SöderhamnsSS
7 01:26.94 Cecilia Nilsson 85 S 71
8 01:27.51 Maria Brantemark 85 Södertörns SS

50 m rygg P13
1 00:29.73 Mujo Mujanovic 83 SK Ran
2 00:30.17 Jens Petersson 83 Stockholms KK
3 00:30.69 Magnus Erixon 83 Bureå SS
4 00:30.75 Martin Harlenbäck 83 SK Triton
5 00:30.90 Erik Dorch 83 Linköpings ASS 6 00:31.21 Björn Hartman 83 SK Triton
7 00:31.36 Johan Rindevall 83 Ludvika SS
8 00:31.52 Stefan Gustafsson 83 Södertörns SS

50 m fritt F13
1 00:27.17 Cathrin Carlzon 83 Södertörns SS
2 00:27.75 Cecilia Andersson 83 Söderhamns SS
3 00:28.23 Mia Brodén 83 Falu SS
4 00:28.42 Marianne Lionell 83 Södertälje SS
5 00:28.46 Teresia Gimholt 83 S 77 Stenungsund
6 00:28.50 Eva Forsberg 83 Borlänge SS
7 00:28.56 Maja Wessel 83 Väsby SS
8 00:28.66 Mikaela Holm 83 Malmö KK

100 m fritt P12
1 04:36.05 Erik Pönni 84 Falköpings SS
2 04:36.54 Tian Ren 84 Kristianstads SLS
3 04:41.34 Dan Hellström 84 SK Poseidon
4 04:43.76 Martin Weibull 84 Linköpings ASS
5 04:45.91 Erik Andersson 84 Trollhättans SS
6 04:52.41 Sebastian Marko-Varga 84 Simklubben Ran
7 04:53.34 Daniel Ekberg 84 Malmö KK
8 04:54.40 Oskar Erixson 84 Upsala SS

50 m bröst F12
1 00:35.20 Amanda Hovlind 84 Borlänge SS
2 00:36.57 Ann Berglund 84 Jönköpings SS
3 00:36.75 Eva Berglund 84 Jönköpings SS
4 00:37.17 Hanna Johansson 84 Spårvägens SF
5 00:37.19 Hanna Wengrud 84 Västerås SS
6 00:37.29 Caroline Steffensen 84 Trelleborgs SS
7 00:37.32 Jenny Jönsson 84 Osby SS
8 00:37.34 Josefin Wollblad 84 SK Elfsborg

50 m rygg P11
1 00:34.28 Andreas Ottesén 85 Turebergs IF
2 00:34.54 Michael Berndtsson 85 SK Elfsborg
3 00:35.40 Peter Altman 85 SK Laxen
4 00:35.43 Niklas Jansson 85 Mariestads SS
5 00:35.45 Magnus Rönnbrant 85 Uddevalla SF
6 00:35.55 Tomas Bosnyak 85 Skövde SS
7 00:35.68 Jonas Ulfskans 86 SK Triton
8 00:35.69 Patrik Lager 85 Upsala SS

50 m fritt F11
1 00:27.90 Ida Mattsson 85 SK Triton
2 00:29.41 Anna Csik 85 Södertörns SS
3 00:31.15 Lisa Alm 85 Västerås SS
4 00:31.29 Sofia Hjalmarsson 86 Kungsbacka SS
5 00:31.37 Emelie Olsson 85 Trelleborgs SS
6 00:31.46 Karoline Lund 85 Borlänge SS
7 00:31.54 Josefin Jonsson 85 SS Delfin
8 00:31.55 Erica Sundström 85 Skellefteå SK

200 m medley F13
1 02:24.76 Cecilia Blom 83 S 71
2 02:27.27 Cathrin Carlzon 83 Södertörns SS
3 02:28.77 Johanna Fahlén 83 Västerås SS
4 02:29.16 Mia Brodén 83 Falu SS
5 02:33.04 Cecilia Andersson 83 Söderhamns SS
6 02:33.10 Mariette Sjöberg 83 SK Triton
7 02:33.36 Teresia Gimholt 83 S 77 Stenungsund
8 02:33.49 Madeleine Thörning 83 Linköpings ASS

50 m fjäril P12
1 00:31.20 Jonas Tilly 84 Trelleborgs SS
2 00:31.90 Tian Ren 84 Kristianstads SLS
3 00:31.95 Jonas Andersson 84 SK Neptun
4 00:32.04 Erik Andersson 84 Trollhättans SS
5 00:32.23 Oskar Erixson 84 Upsala SS
6 00:32.27 Magnus Andersson 84 Gävle SS
7 00:32.52 Karl-Hugo Engdahl 84 Kalmar SS
8 00:33.10 Tobias Larsson 84 Strömstads SF

200 m medley F11
1 02:26.53 Ida Mattsson 85 SK Triton
2 02:41.39 Anna Csik 85 Södertörns SS
3 02:45.09 Gabriella Fagundez 85 Landskrona SS
4 02:47.29 Cecilia Nilsson 85 S 71
5 02:47.75 Ida Börjesson 85 SK Laxen
6 02:48.45 Patricia Rawecka 85 Alingsås SLS
7 02:48.97 Maria Brantemark 85 Södertörns SS
8 02:50.07 Kim Ödin 85 Trelleborgs SS

4x50 m bröst P13
1 02:16.97 Lag 1 P Stockholmspolisens IF
2 02:21.68 Lag 1 P Södertörns SS
3 02:23.70 Lag 1 P Spårvägens SF
4 02:26.27 Lag 1 Gävle SS
5 02:28.82 Lag 1 P SK Triton
6 02:29.18 Lag 1 P Malmö KK
7 02:30.21 Lag 1 P Mölndals ASS
8 02:30.22 Lag 1 P SK Neptun

4x50 m fjäril F13
1 02:08.43 Lag 1 SK Neptun
2 02:09.50 Lag 1 Södertörns SS
3 02:09.67 Lag 1 Linköpings ASS
4 02:09.94 Lag 1 Jönköpings SS
5 02:10.12 Lag 1 Malmö KK
6 02:10.13 Lag 1 Västerås SS
7 02:10.24 Lag 1 Väsby SS
8 02:12.16 Lag 1 SK Poseidon

100 m fjäril F13
1 01:05.98 Mia Brodén 83 Falu SS
2 01:06.69 Cecilia Blom 83 S 71
3 01:07.47 Cecilia Andersson 83 Söderhamns SS
4 01:07.70 Martina Hansson 83 Malmö KK
5 01:07.92 Madeleine Thörning 83 Linköpings ASS
6 01:08.98 Emeli Bessner 83 Spårvägens SF
7 01:09.29 Maja Wessel 83 Väsby SS
8 01:09.94 Emma Görtz 83 SK Poseidon

100 m bröst P13
1 01:12.44 Christoffer Nylén 83 Trollhättans SS
2 01:12.87 Niklas Haraldsson 83 Stockholms-polisens IF
3 01:14.04 Christer Haraldsson 83 Stockholms-polisens IF
4 01:14.87 Björn Hartman 83 SK Triton
5 01:15.14 Johan Andersson 83 Älmhults SS
6 01:15.89 Dan Åkerblom 83 Gävle SS
7 01:16.45 Martin Byman 83 Södertörns SS
8 01:17.14 Erik Dorch 83 Linköpings ASS

100 m rygg F12
1 01:08.92 Ann Berglund 84 Jönköpings SS
2 01:10.68 Eva Berglund 84 Jönköpings SS
3 01:11.69 Anna Gunnarsson 84 Skene SoIS
4 01:11.89 Niina Setälä 84 Ronneby SS
5 01:12.27 Lina Lindgren 84 Uddevalla SF
6 01:13.57 Jennie Lindh 84 Kalmar SS
7 01:13.63 Heidi Niemitalo 84 Gävle SS
8 01:13.65 Jenny Lindström 84 Sundsvalls SS

100 m fritt P12
1 00:59.53 Tian Ren 84 Kristianstads SLS
2 01:00.63 Erik Pönni 84 Falköpings SS
3 01:00.85 Magnus Kjellberg 84 Spårvägens SF
4 01:02.24 Joakim Edlund 84 Sundsvalls SS
5 01:02.44 Erik Andersson 84 Trollhättans SS
6 01:02.47 Stefan Jadestig 84 Fagersta SK
7 01:02.48 Jonas Tilly 84 Trelleborgs SS
8 01:03.03 Oskar Erixson 84 Upsala SS

100 m fjäril F11
1 01:07.99 Ida Mattsson 85 SK Triton
2 01:14.85 Gabriella Fagundez 85 Landskrona SS
3 01:14.93 Anna Csik 85 Södertörns SS
4 01:18.02 Erica Sundström 85 Skellefteå Simklubb
5 01:18.07 Maria Brantemark 85 Södertörns SS
6 01:18.29 Johanna Möller 85 Kalmar SS
7 01:20.07 Caroline Drab 85 SK Poseidon
8 01:20.68 Ana Drljan 85 Klippans SS

100 m bröst P11
1 01:21.56 Michael Berndtsson 85 SK Elfsborg
2 01:25.74 Kristian Ramkvist 85 SK Lödde
3 01:25.87 Martin Karlsson 85 Södertälje SS
4 01:26.57 Jonas Ulfskans 86 SK Triton
5 01:29.27 Max Stalmarski 85 Bromöllaortens SS
6 01:29.39 Christian Johansson 85 Anderstorps SS
7 01:29.98 Markus Piehl 85 Linköpings ASS
8 01:30.12 Joakim Åsensjö 85 Väsby SS

50 m rygg F13
1 00:30.51 Cecilia Blom 83 S 71
2 00:31.23 Cathrin Carlzon 83 Södertörns SS
3 00:32.58 Mariette Sjöberg 83 SK Triton
4 00:32.63 Maja Wessel 83 Väsby SS 5 00:32.72 Betina Karlsson 83 S 02
6 00:33.35 Cecilia Andersson 83 Söderhamns SS
7 00:33.55 Madeleine Thörning 83 Linköpings ASS
8 00:33.63 Carin Möller 83 Kalmar SS

50 m fritt P13
1 00:25.96 Mujo Mujanovic 83 SK Ran
2 00:26.42 Per Bergström 83 Fagersta SK
3 00:26.86 Robert Lindberg 83 Kungsbacka SS
4 00:27.07 Daniel Halldén 83 Skäret SS
5 00:27.25 Erik Dorch 83 Linköpings ASS
6 00:27.35 Martin Harlenbäck 83 SK Triton
7 00:27.52 Andreas Lundahl 83 SK Sydsim
8 00:27.55 Daniel Hult 83 Jönköpings SS

400 m fritt F12
1 04:38.79 Ann Berglund 84 Jönköpings SS
2 04:41.39 Eva Berglund 84 Jönköpings SS
3 04:42.41 Sofie Mikiasson 84 Ösmo SS
4 04:53.26 Eva-Lotta Carmen 84 Ystads SS
5 04:53.65 Annika Johansson 84 Simklubben Laxen
6 04:55.90 Marina Sandback 84 Västerås SS
7 04:56.38 Mia Ydfors 84 SK Neptun
8 04:56.63 Jenny Lindström 84 Sundsvalls SS

50 m bröst P12
1 00:35.04 Johan Nilsson 84 Klippans SS
2 00:35.20 Magnus Kjellberg 84 Spårvägens SF
3 00:36.32 Patrik Drakes 84 Turebergs IF
4 00:36.79 Jonas Andersson 84 Simklubben Neptun
5 00:36.80 Andreas Henriksson 84 SS Delfin
6 00:36.94 Oskar Erixson 84 Upsala SS
7 00:36.98 Johan Modigh 84 Sandvikens SoHK
8 00:37.07 Dan Hellström 84 SK Poseidon

50 m rygg F11
1 00:32.60 Ida Mattsson 85 SK Triton
2 00:34.16 Anna Csik 85 Södertörns SS
3 00:35.50 Emelie Olsson 85 Trelleborgs SS
4 00:35.51 Cecilia Nilsson 85 S 71
5 00:35.99 Erica Sundström 85 Skellefteå SK
6 00:36.29 Cecilia Widlund 85 Mariestads SS
7 00:36.96 Kim Ödin 85 Trelleborgs SS
8 00:37.09 Johanna Granfors 85 Ludvika SS

50 m fritt P11
1 00:29.48 Patrik Lager 85 Upsala SS
2 00:29.76 David Köster 85 SK Poseidon
3 00:30.33 Andreas Ottesén 85 Turebergs IF
4 00:30.41 Markus Piehl 85 Linköpings ASS
5 00:30.63 Magnus Rönnbrant 85 Uddevalla SF
6 00:30.85 Ted Sörensen 85 Vellinge-Näsets SK
7 00:30.98 Hans Albrektsson 85 Karlskoga SF
8 00:31.24 Tomas Bosnyak 85 Skävde SS

200 m medley P13
1 02:19.37 Mujo Mujanovic 83 SK Ran
2 02:23.75 Daniel Halldén 83 Skäret SS
3 02:25.21 Erik Thelander 83 Södertörns SS
4 02:26.30 Martin Harlenbäck 83 SK Triton
5 02:27.20 Christer Haraldsson 83 Stockholms-polisens IF
6 02:27.62 Erik Dorch 83 Linköpings ASS
7 02:28.14 Christoffer Nylén 83 Trollhättans SS
8 02:29.15 Niklas Haraldsson 83 Stockholms-polisens IF

50 m fjäril F12
1 00:30.68 Jennie Lindh 84 Kalmar SS
2 00:31.28 Lovisa Tollin 84 Jönköpings SS
3 00:31.30 Jenny Klingberg 84 Höganäs SS
4 00:31.41 Emelie Österholm 84 SK Neptun
5 00:32.09 Anna Gunnarsson 84 Skene SoIS
6 00:32.25 Ann Berglund 84 Jönköpings SS
7 00:32.64 Eva Berglund 84 Jönköpings SS
8 00:32.66 Caroline Steffensen 84 Trelleborgs SS

200 m medley P11
1 02:44.13 Michael Berndtsson 85 SK Elfsborg
2 02:45.34 Carl Lagerqvist 85 Umeå SS
3 02:45.53 Kristian Ramkvist 85 SK Lödde
4 02:49.60 Theodor Ottosson 85 SK Lödde
5 02:49.88 Jonas Ulfskans 86 SK Triton
6 02:49.90 Alexander Demorit 85 Vellinge-Näsets SK
7 02:51.75 Markus Piehl 85 Linköpings ASS
8 02:55.53 Hans Albrektsson 85 Karlskoga SF

4x50 m bröst F13
1 02:25.49 Lag 1 Linköpings ASS
2 02:28.24 Lag 1 Jönköpings SS
3 02:29.48 Lag 1 Ängelholms SS
4 02:31.66 Lag 1 Södertälje SS
5 02:31.70 Lag 1 Västerås SS
6 02:32.46 Lag 1 SK Neptun
7 02:32.72 Lag 1 Ystads SS
8 02:33.28 Lag 1 Spårvägens SF

4x50 m fjäril P13
1 02:03.12 Lag 1 P Södertörns SS
2 02:05.90 Lag 1 P Malmö KK
3 02:06.72 Lag 1 P SK Triton
4 02:09.13 Lag 1 P Stockholmspolisens IF
5 02:09.37 Lag 1 P Spårvägens SF
6 02:09.48 Lag 1 P Linköpings ASS
7 02:11.25 Lag 1 P Kalmar SS
8 02:12.64 Lag 1 P SK Sydsim



"Hej simmare!
Under JSM i Helsingborg den 21-24/11 förlorade jag min free-style, en Panasonic RQ-X10, samt tillhörande hörlurar med fjärrkontroll.

Har du återfunnit denna eller har du upplysningar som kan hjälpa mig att hitta den igen, vänligen kontakta mig Frida Johansson, Växjö SS, på tel. 0470-81896.

Tack på förhand!"

SOLAR SWIM SPORT Wherever you are!

Resultat USM, äldre Mölndal

400 M FRISIM P15/16
1. Erik Kroon 81 Upsala Sim 4:06.62
2. Ted Kideborn 80 Helsingborgs Sim 4:07.10
3. Patrik Svensson 80 Malmö KK 4:07.44
4. Alexander Ström 80 Norrköpings KK 4:07.92
5. Jim Westman 80 Spårvägens Sim 4:09.63
6. Martin Ekström 80 Västerås SS 4:13.03
7. Christoffer Persson 80 LASS
8. Mikael Larsson 80 Södertörns SS 4:14.75

50 M FJÄRILSIM F15/16
1. A-K Kammerling 80 Söderhamns SS 28.27
2. Karin Forsberg 80 Borlänge SS 28.86
3. Ulrika Larsson 80 Väsby SS 29.35
4. Jenny Svedberg 80 Ö:a Sörml. B&S 29.38
5. Linnea Tossavainen 81 Södertälje SS 29.48
6. Linn Bessner 80 Spårvägens Sim 29.48
7. Linda Jonsson 80 Västerås SS 29.78
8. Maria Tegård 81 S 71 30.07

200 M FRISIM P14
1. Torbjörn Kock 82 SK Triton 2:00.28
2. Johan Lund 82 Trollhättans Sim 2:02.57
3. Henrik Danielssson 82 SK Poseidon 2:03.71
4. Per Nylin 82 Skene SIS 2:04.71
5. Ricardo Figueiredo 82 Malmö KK 2:04 96
6. Ludvig Lindström 3 Umeå SS 2:04.97
7. Johan Aldmo 82 Linköpings ASS 2:06.62
8. Calle Oskarsson 82 Spårvägens Sim 2:07.06

100 M RYGGSIM F14
1. Emely Zackrisson 82 SS Neptun 1:04.58
2. Charlotta Svensson 82 SK Lödde1:06.37
3. Ulrika Aspling 82 Spårvägens Sim 1:06.46
4. Karin Aspengren 82 Sandvikens SHK1:07.86
5. Anna Nilsson 82 Klippans SS 1:09.26
6. Johanna Heij 82 SK Sydsim Burlöv Lomma 1:09.34
7. Jenny Lööf 82 Ystads Sim 1:09.51
8. Sandra Adriansson 82 Sim Elfsborg 1:09.97

50 M BRÖSTSIM P15/16
1. Erik Östgärd 80 Mölndals ASS 30.36
2. Christian Clausen 80 Trelleborgs SS 30.51
3. Jon Bergqvist 80 Helsingborgs SS 30.62
4. Mattias Südow 80 Mölndals ASS 30.67
5. Martin Gustavsson 80Malmö KK 31.06
6. Claes Andersson 80 Sim Elfsborg 31.14
7. Gustav Minhagen 80 Kristianstads SLS 31.40
8. Andreas Thorsson 80 För. Österlen-Sim 31.51

400 M MEDLEY F15/16
1. Linda Klingén 80 Varbergs Sim 5:00.01
2. Caroline Andersson 80 Ystads SS 5:04.36
3. Lena Lindgren 80 Tyresö SS 5:06.84
4. Emma Lind 80 Landskrona SS 5:08.54
5. Emma Pettersson 81 Sunnerbo SS5:10.97
6. Lina Brantemark 80 Södertörns SS 5:12.20
7. Martina Svensson 81 S02 5:13.33
8. Katrin Harrsen 80 Malmö KK 5:15.32

100 M BRÖSTSIM P14
1. Joakim Bjärmark 82 Örebro SS1:08.84
2. Mathias Öhman 82 Njurunda SS 1:08.86
3. Mattias Bergqvist 82 SK Sydsim Burlöv Lomma 1:09.87
4. Erik Carell 82 Simklubben Laxen 1:10.20
5. Johan Aldmo 82 Linköpings ASS 1:12.72
6. Dennis Carlsson 82 Skäret SS 1:12.77
7. Marcus Ekenberg 82 Gävle SS 1:12.94
8. Garbriel Linton 82 Nora SS 1:13.00

200 M MEDLEY F14
1. Emely Zackrisson 82 SS Neptun 2:21.56
2. Josefine Lindgren 82 Ystads SS 2:22.15
3. Louise Mikiasson 82 Ösmo SS 2:22.174.
4.Jessika Granlund 82 S77 Stenungsund 2:26.61
5. Karin Comstedt 82 Botkyrka-Rönninge SS 2:28.75
6. Dimitra Markopoulou 82 Spårv. SS 2:29.65
7. Sandra Larsson 82 Södertörns SS 2:31.89
8. Linn Akkad 82 Malmö KK 2:32.44

100 M FJÄRILSIM P15/16
1. Andreas Lentonsson 80 Malmö KK 57.25
2. Martin Latz 80 SK Triton 58.82
3. David Landgren 80 Ystads SS 58.89
4. Jonathan Dahlberg 80 Uddevalla SF 59.12
5. Jim Westman 80 Spårvägens SF 59.19
6. Gustavo Kertzscher 81 Ystads SS 59.29
7. Fredrik Johansson 80 Kungsbacka SS 59.66
8. Marcus Andersson 81 Katrineholms SS 59.86

200 M BRÖSTSIM F15/16
1. Linnea Tossavainen 81 Södertälje SS 2:37.32
2. Marie Lindeborg 80 Väsby SS 2:37.99
3. Stina Lindman 81 SK Triton 2:38.56
4. Lisa Jännebring 80 Ö:a Sörml. B&S 2:39.22
5. Lina Borg 80 Härnösands SS 2:40.55
6. Caroline Nilsson 80 SK Lödde 2:41.95
7. Anna Ricknell 81 Skellefteå SS 2:42.74
8. Samra Jukic 80 Skövde SS 2:43.32

50 M RYGGSIM P14
1. Torbjörn Kock 82 SK Triton 28.74
2. Per Nylin 82 Skene SIS 29.20
3. David Gustafsson 82 Norrköpings KK 29.39
4. Per Örlander 82 Upsala SS 30.36
5. Ludvig Lindström 82 Umeå SS 30.54
6. Anders Berfner 82 SS Elfsborg 30.61
7. Gregor Brunmar 82 SS Lödde 30.74
8. Gustaf Bergström 82 Sunnerbo SS 30.78

50 M FRISIM F14
1. Annica Löfstedt 82 Örebro SA 26.48
2. Emma Pålsson 82 Trelleborgs SS 26.93
3. Sandra Steffensen 82 Trelleborgs SS 27.31
4. Karin Sunnanbo 82 Järfälla SS 27.92
5. Helen Öster 82 Skäret SS 28.04
6. Dimitra Markopoulou 82 Spårvägens SF 28.15
7. Linda Almgren 82 Trelleborgs SS 28.24
   Emma Ekstrand 82 Åsundens SS 28.24

200 M RYGGSIM P15/16
1. Karl Sunrydh 80 Mölndals ASS 2:06.12
2. Erik Kroon 81 Upsala SS 2:06.30
3. Daniel Pokorny 80 SPIF 2:09.53
4. Kristoffer Sjöstedt 81 Södertälje SS 2:12.76
5. Henrik Persson 80 Åhus SS 2:13.25
6. Jonas Bengtsson 80 SK Triton 2:13.33
7. Niklas Olsson SKSydsim Burlöv-Lomma 2:14.35
8. Alexander Ström 80 Norrköpings KK 2:14.98

100 M FRISIM F15/16
1. Anna Folkesson 80 Umeå SS 58.43
2. Linnea Tossavainen 81 Södertälje SS 58.64
3. Karin Forsberg 80 Borlänge SS 59.47
4. Kia Kilpinen 81 SK Neptun 59.51
5. Lisa Andersson 80 Höganäs SS 59.61
6. Linda Jonsson80 Västerås SS 59.69
7. Anna Ricknell 81 Skellefteå SK 59.84
8. Carin Andersson 81 Ystads SS 1:00.13

200 M FJÄRILSIM P14
1. David Gustafsson 82 Norrköpings KK 2:17.90
2. Björn Lundin 82 SK Lödde 2:18.40
3. Johan Lund 82 Trollhättans SS 2:21.87
4. Jon Granberg 82 Täby Sim 2:22.36
5. Dan Lisai 82 Turebergs IF 2:25.09
6. Patrik Löfstrand 82 Västerås SS 2:25.62
7. Martin Cederqvist 82 Jönköpings SS 2:29.36
8. Niklas Andersson15 Hudiksvalls SS 2:29.45

800 M FRISIM F14
1. Charlotta Svensson 82 SK Lödde 9:10.55
2. Emely Zackrisson 82 SKNeptun9:14.17
3. Erika Nilsson 82 Södertörns SS 9:18.10
4. Pernilla Rosell 82 LASS 9:19.24
5. Annelie Andersson 82 SPIF 9:28.96
6. Linn Akkad 82 Malmö KK 9:34.50
7. Johanna Heij 82 SK Sydsim Burlöv-Lomma 9:39.89
8. Katarina Höije 82 Malmö KK 9:40.83

4*100 M FRISIM P16-
1. SK Triton 3:38.45
   Lars Olhed 81
   Martin Latz 80
   Martin Alehem 80
   Torbjörn Kock 82
2. Malmö KK 3:38.76
   Andreas Lentonsson 80
   Johan Nehlin 80
   Patrik Svensson 80
   Martin Gustavsson 80
3. Södertörns SS 3:39.50
   Stefan Nystrand 81
   Johan Levander 80
   Mikael Larsson 80
   Jesper Levander 80
4.Spårvägens SF 3:40.07
5.MASS 3:41.36
6.SK Elfsborg 3:41.38
7.SKNeptun 3:42.09
8.Helsingborgs SS 3:42.52

4*50 M MEDLEY F16-
1.Simklubben Neptun 2:02.14
   Emely Zackrisson 82
   Malou Serneholt 80
   Kia Kilpinen 81
   Jessica Lidström 81
2.Väsby Simsällskap 2:03.12
   Hanna Sölvberg 80
   Marie Lindeborg 80
   Ulrika Larsson 80
   Sofia Tengmark 80
3.Malmö KK 2:03.16
   Pauline Persson 80
   Lena Hallander 82
   Karin Engdahl 81
   Jenny Redlund 81
4.Spårvägens SF 2:04.27
5.Södertälje SS 2:04.80
6.Ystads Simsällskap 2:05.44
7.Turebergs IF 2:05.86
8.SK Triton 2:06.28

400 M FRISIM F15/16
1.Carin Andersson 81Ystads SS 4:27.09
2. Emma Lind 80 Landskrona SS 4:28.80
3. Jessica Lidström 81 SK Neptun 4:29.19
4. Caroline Andersson 80 Ystads SS 4:30.92
5. Katrin Harrsen 80 Malmö KK 4:32.56
6. Lisa Andersson 80 Höganäs SS 4:33.49
7. Sofia Tengmark 80 Väsby SS 4:35.21
8. Stina Kjellberg 81 Helsingborgs SS 4:35.55

50 M FJÄRILSIM P15/16
1. Andreas Lentonsson 80 Malmö KK 26.34
2. Martin Latz 80 SK Triton 26.56
3. Marcus Andersson 81 Katrineholms SS 26.68
4. Jim Westman 80 Spårvägens SF 26.70
5. Gustavo Kertzscher 81 Ystads SS 26.76
6. David Andreasson 81 MASS 27.02
7. Claes Andersson 80 SK Elfsborg 27.05
8. Martin Ekström 80 Västerås SS 27.21

200 M FRISIM F14
1. Emma Pålsson 82 Trelleborgs SS 2:06.95
2. Charlotta Svensson 82 SK Lödde 2:07.93
3. Jessika Granlund 82 S 77 Stenungsund 2:08.51
4. Emely Zackrisson 82 SK Neptun 2:08.58
5. Rose-Marie Andersson 82 SK Triton 2:09.62
6. Louise Mikiasson 82 Ösmo SS 2:09.64
7. Annelie Andersson 82 SPIF 2:10.05
8. Linda Almgren 82 Trelleborgs SS 2:11.09

100 M RYGGSIM P14
1. Torbjörn Kock 82 SK Triton 1:01.94
2. Per Nylin 82 Skene Sim o Idr. 1:02.30
3. David Gustafsson 82 Norrköpings KK 1:03.64
4. Gregor Brunmar 82 SK Lödde 1:04.22
5. Stefan Di Grado 82 Spårvägens SF1:04.83
6. Johan Larsbrink 82 Södertörns SS 1:04.98
7. Ludvig Lindström 82 Umeå SS 1:05.92
8. Dennis Carlsson 82 Skäret SS 1:06.50

50 M BRÖSTSIM F15/16
1. Stina Lindman 81 SK Triton 33.73
2. Marie Lindeborg 80 Väsby SS 33.80
3. Terese Johansson 81 Turebergs IF 34.01
4. Samra Jukic 80 Skövde SS 34.04
5. Anna Ricknell 81 Skellefteå SK 34.11
6. Maria Ekholm 81 Norrköpings KK 34.46
7. Anneli Appelberg 81 Tyresö SS 34.78
8. Ilka Csöregi 81 SK Poseidon 34.84

400 M MEDLEY P15/16
1. David Landgren 80 Ystads SS 4:35.90
2. Ted Kideborn 80 Helsingborgs SS 4:40.48
3. Stefan Nystrand 81 Södertörns SS 4:42.42
4. Jonathan Dahlberg 80 Uddevalla SF 4:43.60
5. André Hellström 80 SK Poseidon 4:45.44
6. Jonas Bengtsson 80 SK Triton 4:46.20
7. Alexander Ström 80 Norrköpings KK 4:47.17
8. Christoffer Persson 80 LASS 4:48.23

100 M BRÖSTSIM F14
1. Jessika Granlund S 77 Stenungsund 1:13.95
2. Louise Mikiasson 82 Ösmo SS 1:14.16
3. Therese Nilsson 82 S 71 1:15.68
4. Linda Almgren 82 Trelleborgs SS 1:16.43
5. Karin Comstedt 82 Botk.-Rönn.SS 1:16.63
   Dimitra Markopoulou 82 SpårvägensSF 1:16.63
7. Sofie Karlsson 82 Täby Sim 1:17.06
8. Jenni Svensson 82 Kristianstads SLS1:17.30

200 M MEDLEY P14
1. Torbjörn Kock 82 SK Triton 2:14.02
2. David Gustafsson 82 Norrköpings KK 2:14.39
3. Henrik Rudin 82 Trelleborgs SS 2:19.81
4. Johan Aldmo 82 Linköpings ASS 2:20.66
5. Jon Granberg 82 Täby Sim 2:22.48
6. Mathias Öhman 82 Njurunda SS 2:22.54
7. Daniel Liljenberg 82 Osby SS 2:23.19
8. Daniel Lundberg 82 Kungsbacka SS 2:23.30

100 M FJÄRILSIM F15/16
1. Karin Forsberg 80 Borlänge SS 1:04.56
2. Ulrika Larsson 80 Väsby SS 1:04.58
3. Jenny Svedberg Ö:a Sörml.Bad & SK1:05.36
4. Anna Ricknell 81 Skellefteå SK1:06.12
5. Maria Lindberg 81 SKElfsborg 1:06.35
6. Hanna Ivarsson Kristianstads SLS 1:06.58
7. Anna Hällkvist 81Karlskrona SS 1:06.91
8. Anna Blomstrand 80 Malmö KK 1:06.93

200 M BRÖSTSIM P15/16
1. Christian Clausen 80 Trelleborgs SS 2:21.96
2. Martin Gustavsson 80 Malmö KK 2:22.02
3. Jon Bergqvist 80 Helsingborgs SS 2:24.29
4. Erik Brannestål 80 Väsby SS 2:25.46
5. Martin Olsson 80 SS Artemis 2:25.90
6. Gustav Minhagen Kristianstads SLS 2:25.92
7. Mattias Südow 80 MASS 2:26.17
8. Erik Östgärd 80 3281 MASS 2:26.99

50 M RYGGSIM F14
1. Emely Zackrisson 82 Sk Neptun 30.42
2. Anna Nilsson 82 Klippans SS 31.34
3. Annica Löfstedt 82 Örebro SA 31.57
4. Ann Fugl-Meyer82 Upsala SS 31.92
5. Ulrika Aspling 82 Spårvägens SF 31.99
6. Karin Aspengren 82 Sandvikens SoHk 32.11
7. Zinaida Pozder 82 Skövde SS 32.33
8. Karin Sunnanbo 29 Järfälla SS 32.47

50 M FRISIM P14
1. Torbjörn Kock 82 SK Triton 25.03
2. Erik Carell 82 SK Laxen 25.59
   Daniel Svensson 82 Åhus SS 25.59
4. Per Nylin 82 Skene Sim o IS 25.67
5. Ludvig Lindström 82 Umeå SS 25.76
6. David Gustafsson 82 Norrköpings KK 26.14
7. Per Örlander82 Upsala SS 26.18
8. Björn Lundin 82 SK Lödde 26.19

200 M RYGGSIM F15/16
1. Linda Klingén 80 Varbergs Sim 2:19.93
2. Martina Svensson 81 S02 2:21.06
3. Pauline Persson 80 Malmö KK 2:22.60
4. Lena Lindgren 80 Tyresö SS 2:24.98
5. Terese Larsson 80 Ludvika SS 2:25.13
6. Lisa Nilsson 80 Södertälje SS 2:25.15
7. Anna Blomkvist 81 SS Mora 2:26.10
8. Emelie Berg 81 Botkyrka-Rönninge SS 2:26.23

100 M FRISIM P15/16
1. Jim Westman 80 Spårvägens SF 53.13
2. Martin Latz 80 SK Triton 53.33
3. Fredrik Weng 80 Säffle SS 53.41
4. Martin Ekström 80 Västerås SS 53.59
5. Marcus Andersson 81 Katrineholms SS 53.79
6. Henrik Persson 80 Åhus SS 53.82
7. Gustavo Kertzscher 81 Ystads SS 53.91
8. Dan Cornelius 81 SK Neptun 54.43

200 M FJÄRILSIM F14
1. Emma Pålsson 82 Trelleborgs SS 2:21.76
2. Josefine Lindgren 82 Ystads SS 2:22.11
3. Emely Zackrisson 82 SK Neptun 2:26.92
4. Lena Hallander 82 Malmö KK 2:28.91
5. Karin Comstedt 82 Botk.-Rönninge SS 2:28.94
6. Jenny Lööf 82 Ystads SS 2:30.11
7. Martina Berg 82 Karlskrona SS 2:30.63
8. Sussi Olsson 82 Höganäs SS 2:31.05

1500 M FRISIM P14
1. Calle Oskarsson 82 Spårvägens SF 17:11.67
2. Martin Cederqvist 82 Jönköpings SS 17:18.66
3. David Gustafsson 82 Norrköpings KK17:24.27
4. Johan Sundqvist 82 Jönköpings SS 17:25.04
5. Sebastian Nyström 82 Väsby SS 17:31.90
6. Johan Lund 82 0818 Trollhättans SS 17:32.73
7. Fredrik Larsson 82 Karlskoga SF 17:32.87
8. Tomas Holm 82 Spårvägens SF 17:47.24

4*100 M FRISIM F16-
1. Simklubben Neptun 3:57.27
   Kia Kilpinen 81
   Jessica Lidström 81
   Sabina Marcus 82
   Emely Zackrisson 82
2. Trelleborgs SS 4:01.77
   Sandra Steffensen 82
   Emma Pålsson 82
   Linda Almgren 82
   Janita Haapalainen 80
3. Ystads SS 4:04.40
   Carin Andersson 81
   Caroline Andersson80
   Josefine Lindgren 82
   Jenny Lööf 82
4. Malmö KK 4:04.41
5. Väsby SS 4:04.58
6. SPIF 4:06.09
7. Södertälje SS 4:07.35
8. Örebro SA 4:07.68

4*50 M MEDLEY P16-
1. MASS 1:48.10
   Karl Sunrydh 80
   Erik Östgärd 80
   Mattias Südow 80
   David Andreasson 81
2. Helsingborgs SS 1:50.21
   Rickard Köhler 80
   Jon Bergqvist 80
   Ted Kideborn 80
   Kristofer Astborg 81
3. Spårvägens SF 1:52.15
   Stefan Di Grado 82
   Jonatan Wik 81
   Jim Westman 80
   Isac Fransson 81
4. Malmö KK 1:52.42
5. Södertörns SS 1:52.89
6. Umeå SS 1:53.20
7. Norrköpings KK 1:54.34
8. Täby Sim 1:54.35

200 M FRISIM P15/16
1. Ted Kideborn 80 Helsingborgs SS 1:56.33
2. Martin Latz 80 SK Triton 1:56.59
3. Erik Kroon 81 Upsala SS 1:57.58
4. Patrik Svensson 80 Malmö KK 1:57.81
5. Jim Westman 80 Spårvägens SF 1:57.83
6. Marcus Andersson 81Katrineholms SS 1:58.50
7. David Landgren 80 Ystads SS 1:58.82
8. Karl Sunrydh 80 MASS 1:59.30

100 M RYGGSIM F15/16
1. Lisa Nilsson 80 Södertälje SS 1:04.86
2. Pauline Persson 80 Malmö KK 1:06.02
3. Martina Svensson 81 S02 1:06.84
4. Terese Larsson 80 Ludvika SS 1:07.44
5. Anna Blomkvist 81 SS Mora 1:08.42
6. Anna Hällkvist 81 Karlskrona SS1:08.69

7. Marie Klackenstam 81 Ängelholms SS 1:09.02
8. Kajsa Andersson 80 Växjö SS 1:09.07

400 M FRISIM P14

1. Torbjörn Kock 82 SK Triton 4:19.08
2. Johan Lund 82 Trollhättans SS 4:23.29
3. Johan Aldmo 82 LASS 4:25.66
4. Ricardo Figueiredo 82 Malmö KK 4:25.89
5. Henrik Danielssson 82 SK Poseidon4:26.60
6. Patrik Löfstrand 82 Västerås SS 4:26.62
7. Martin Cederqvist 82 Jönköpings SS 4:26.76
8. Sebastian Nyström 82 Väsby SS 4:27.73

50 M FJÄRILSIM F14

1. Karin Sunnanbo 82 Järfälla SS 28.94
2. Annica Löfstedt 82 Örebro SA 29.29
3. Emma Pålsson 82 Trelleborgs SS 29.60
4. Lena Hallander 82 Malmö KK 29.87
5. Martina Stockedahl 82 SK Elfsborg 30.13
6. Ebba Nyberg 82 Stockholms KK 30.43
7. Martina Berg 82 Karlskrona SS 30.46
8. Helen Öster 82 Skäret SS 30.49

100 M BRÖSTSIM P15/16

1. Christian Clausen 80 Trelleborgs SS 1:05.54
2. Jon Bergqvist 80 Helsingborgs SS 1:06.06
3. Martin Gustavsson 80 Malmö KK1:06.70
4. Mattias Südow 80 MASS 1:06.89
5. Erik Östgärd 80 MASS 1:07.13
6. Dag Jönsson 81 S 711:07.85
7. Jonatan Wik 81 Spårvägens SF 1:08.67
8. Erik Brannestål 80 Väsby SS 1:08.87

200 M MEDLEY F15/16

1. Anna Ricknell 81 Skellefteå SK 2:23.70
2. Linda Klingén 80 Varbergs Sim 2:23.85
3. Caroline Andersson 80 Ystads SS 2:24.09
4. Emma Pettersson 81 Sunnerbo Sim 2:24.40
5. Lena Lindgren 80 Tyresö SS 2:25.28
6. Katrin Harrsen 80 Malmö KK 2:28.37
7. Kia Kilpinen 81 SK Neptun 2:28.79
8. Stina Lindman 81 SK Triton 2:29.97

50 M BRÖSTSIM P14

1. Erik Carell 82 SK Laxen 31.88
2. Torbjörn Kock 82 SK Triton 31.98
3. David Gustafsson 82 Norrköpings KK 32.01
4. Mattias Bergqvist 82 SK Sydsim Burlöv-Lomma 32.05
5. Joakim Bjärmark 82 Örebro SA 32.27
6. Mathias Öhman 82 Njurunda SS 32.44
7. Dennis Carlsson 82 Skäret SS 32.55
8. Garbriel Linton 82 Nora SS 33.35

400 M MEDLEY F14

1. Emely Zackrisson 82 SK Neptun 4:57.36
2. Josefine Lindgren 82 Ystads SS 5:02.29
3. Louise Mikiasson 82 Ösmo SS 5:08.88
4. Jenny Lööf 82 Ystads SS 5:18.09
5. Dimitra Markopoulou 82 Spårv.SF 5:18.39
6. Linn Akkad 82 Malmö KK 5:19.33
7. Ulrika Aspling 82 Spårvägens SF 5:23.38
8. Martina Berg 82 Karlskrona SS 5:24.81

50 M RYGGSIM P15/16

1. Karl Sunrydh 80 MASS 26.87
2. Kristoffer Persson 81 Ystads SS 28.17
3. Mattias Nilsson 80Klippans SS 28.44
4. Claes Andersson 80 SK Elfsborg 28.64
5. Erik Kroon 81 Upsala SS 28.73
6. Henrik Persson 80 Åhus SS 28.83
7. Mattias Jönsson 81 Lysekils SS 28.95
8. Jacob Dalan 80 Borlänge SS 28.98

50 M FRISIM F15/16

1. A-K Kammerling 80 Söderhamns SS 26.78
2. Anna Folkesson 80 Umeå SS 26.85
3. Jenny Svedberg 80 Östra Sörmlands Bad & Simklubb 26.88
4. Lisa Andersson 80 Höganäs SS 27.07
5. Linda Jonsson 80 Västerås SS 27.14
6. Ulrika Larsson 80 Väsby SS 27.43
7. Karin Forsberg 80 Borlänge SS 27.46
8. Susanne Schröder 80 SK Elfsborg 27.62

100 M FJÄRILSIM P14

1. Björn Lundin 82 SK Lödde1:00.01
2. David Gustafsson 82 Norrköpings KK1:01.54
3. Jon Granberg 82 Täby Sim 1:02.75
4. Daniel Svensson 82 Åhus SS 1:04.04
5. Johan Karlsson 82 Järfälla SS 1:04.66
6. Henrik Rudin 82 Trelleborgs SS1:05.10
7. Patrik Löfstrand 82 Västerås SS1:05.16
8. Oscar Vilsmyr 82 SK Lödde 1:05.42

200 M BRÖSTSIM F14

1. Jessika Granlund S 77 Stenungsund 2:38.14
2. Therese Nilsson 82 S 71 2:43.33
3. Josefine Lindgren 82 Ystads SS 2:44.41
4. Linda Almgren 82 Trelleborgs SS 2:45.00
5. Sofie Karlsson 82 Täby Sim 2:47.23
6. Malin Thulin 82 För.Österlen-Sim 2:47.54
7. Karin Comstedt 82 Botk.-Rönninge Simsällskap 2:47.60
8. Sandra Larsson 82 Södertörns SS 2:51.30

200 M FJÄRILSIM P15/16

1. Andreas Lentonsson 80 Malmö KK 2:09.58
2. Jonathan Dahlberg 80 Uddevalla SF 2:10.36
3. Martin Latz 80 SK Triton 2:12.50
4. Gustavo Kertzscher 81 Ystads SS 2:12.98
5. André Hellström 80 SK Poseidon 2:14,58
6. Gustaf Wahlberg 81 Södertörns SS 2:15.01
7. Axel Hellström 81 Umeå SS 2:18.60
8. Mats Rosin 81 Örebro SA 2:18.86

800 M FRISIM F15/16

1. Carin Andersson 81 Ystads SS 9:08.89
2. Linda Klingén80 Varbergs Sim 9:10.32
3. Lisa Andersson 80 Höganäs SS 9:15.07
4. Emma Lind 80 Landskrona SS 9:15.31
5. Katrin Harrsen 80 Malmö KK 9:17.94
6. Martina Klevestigh 81 NorrköpingsKK 9:24.90
7. Silla Rosén 81 Härnösands SS 9:25.29
8. Stina Kjellberg 81 Helsingborgs SS 9:30.75

200 M RYGGSIM P14

1. Torbjörn Kock 82 SK Triton 2:13.67
2. Per Nylin 82 Skene Sim o Idrottssällskap 2:14.83
3. Stefan Di Grado 82 Spårvägens SF 2:16.27
4. Gregor Brunmar 82 SK Lödde 2:17.65
5. Erik Jörstad 82 Örebro SA 2:21.63
6. Gustaf Bergström 82 Sunnerbo Sim 2:22.84
7. Sebastian Nyström 82 Väsby SS 2:23.02
8. Johan Larsbrink 82 Södertörns SS 2:23.53

100 M FRISIM F14

1. Annica Löfstedt 82 Örebro SA 58.42
2. Emma Pålsson 82 Trelleborgs SS 58.46
3. Charlotta Svensson 82 SK Lödde 59.31
4. Emely Zackrisson 82 SK Neptun 59.54
5. Karin Sunnanbo 82 Järfälla SS 1:00.44
6. Louise Mikiasson 82 Ösmo SS 1:00.52
7. Sandra Steffensen 82 Trelleborgs SS 1:00.63
8. Helen Öster 82 Skäret SS 1:00.76

4*50 M FRISIM P16-

1. Simklubben Elfsborg 1:38.69
   Mikko Mäkinen 81
   Martin Ahrne 81
   Peter Aderstedt 80
   Claes Andersson 80
2. SK Triton 1:39.21
   Lars Olhed 81
   Martin Latz 80
   Martin Akehem 80
   Torbjörn Kock 82
3. MASS 1:39.49
   David Andreasson 81
   Karl Sunrydh 80
   Mattias Südow 80
   Erik Östgärd 80
4. Spårvägens SF 1:39.97
5. Södertörns SS 1:40.57
6. SK Neptun 1:40.63
7. Ystads SS 1:40.80
8. Malmö KK 1:40.90

4*100 M MEDLEY F16-

1. Väsby Simsällskap 4:26.93
   Hanna Sölvberg 80
   Marie Lindeborg 80
   Ulrika Larsson 80
   Sofia Tengmark 80
2. Malmö KK 4:30.66
   Pauline Persson 80
   Lena Hallander 82
   Anna Blomstrand 80
   Jenny Redlund 81
3. Ystads SS 4:33.50
   Jenny Lööf 82
   Josefine Lindgren 82
   Caroline Andersson 80
   Carin Andersson 81
4. Spårvägens SF 4:33.68
5. SK Elfsborg 4:36.08
6. Östra Sörmlands Bad & Simklubb 4:36.81
7. Trelleborgs SS 4:38.78
8. SS Mora 4:40.47

200 M FRISIM F15/16

1. Anna Ricknell 81 Skellefteå SK 2:07.96
2. Carin Andersson 81 Ystads SS 2:08.67
3. Caroline Andersson 80 Ystads SS 2:09.11
4. Linda Klingén 80 Varbergs Sim 2:09.43
5. Jessica Lidström 81 SK Neptun 2:09.46
6. Katrin Harrsen 80 Malmö KK 2:09.86
7. Anna Folkesson 80 Umeå SS 2:09.88
8. Kia Kilpinen 81 Sk Neptun 2:10.20

100 M RYGGSIM P15/16

1. Karl Sunrydh 80 MASS 57.18
2. Kristoffer Persson 81 Ystads SS 59.47
3. Erik Kroon 81 Upsala SS 1:00.27
4. Henrik Persson 80 Åhus SS 1:01.01
5. Mattias Nilsson 80 Klippans SS 1:01.10
6. Jonas Bengtsson 80 SK Triton 1:01.30
7. Daniel Pokorny 80 SPIF 1:01.67
8. Jacob Dalan 80 Borlänge SS 1:01.95

400 M FRISIM F14

1. Charlotta Svensson 82 SK Lödde 4:24.73
2. Emely Zackrisson 82 SK Neptun 4:28.23
3. Pernilla Rosell 82 LASS 4:29.49
4. Annelie Andersson 82 SPIF 4:31.55
5. Erika Nilsson 82 Södertörns SS 4:32.94
6. Louise Mikiasson 82 Ösmo SS 4:33.07
7. Linn Akkad Malmö KK 4:36.95
8. Johanna Heij 82 SK Sydsim Burlöv-Lomma 4:38.37

50 M FJÄRILSIM P14

1. Björn Lndin 82 SK Lödde 27.50
2. David Gustafsson 82 Norrköpings KK 27.57
3. Daniel Svensson 82 Åhus SS 27.83
4. Torbjörn Kock 82 SK Triton 27.92
5. Jon Granberg 82 Täby Sim 28.11
6. Johan Karlsson 82 Järfälla SS 28.22
7. Henrik Rudin 82 Trelleborgs SS 28.39
8. Erik Carell 82 Simklubben Laxen 28.52

100 M BRÖSTSIM F15/16

1. Samra Jukic 80 Skövde SS 1:12.80
2. Marie Lindeborg 80 Väsby SS 1:12.81
3. Stina Lindman 81 SK Triton 1:13.13
4. Terese Johansson 81 Turebergs IF 1:14.88
5. Anna Ricknell 81 Skellefteå SK 1:15.10
6. Lisa Jännebring 80 Östra Sörmlands Bad & Simklubb 1:15.17
7. Lina Borg 80 Härnösands SS 1:15.19
8. Caroline Nilsson 80 SK Lödde 1:15.35

200 M MEDLEY P15/16

1. David Landgren 80 Ystads SS 2:07.88
2. Erik Kroon 81 Upsala SS 2:11.75
3. Martin Ekström 80 Västerås SS2:11.84
4. Ted Kideborn 80 Helsingborgs SS 2:12.38
5. Mattias Südow 80 MASS 2:12.64
6. Marcus Andersson Katrineholms SS 2:14.66
7. Christian Clausen 80 Trelleborgs SS 2:15.21
8. André Hellström 80 SK Poseidon 2:15.58

50 M BRÖSTSIM F14

1. Jessika Granlund S 77 Stenungsund 34.26
2. Louise Mikiasson 82 Ösmo SS 34.32
3. Dimitra Markopoulou 82 Spårvägens SF 34.39
4. Therese Nilsson 82 S 71 35.01
5. Ebba Nyberg 82 Stockholms KK 35.05
6. Linda Almgren 82 Trelleborgs SS 35.40
7. Karin Comstedt 82 Botkyrka-Rönninge Simsällskap 35.46
8. Johanna Eriksson 82 Skene Sim o IS 35.56

400 M MEDLEY P14

1. David Gustafsson 82 Norrköpings KK 4:55.07
2. Johan Lund 82 Trollhättans SS 5:02.34
3. Gustaf Bergström 82 Sunnerbo Sim 5:02.76
4. Stefan Di Grado 82 Spårvägens SF 5:04.06
5. Dan Lisai 82 Turebergs IF 5:06.28
6. Patrik Löfstrand 82 Västerås SS 5:08.19
7. Marcus Johannesson 82 SK Ran 5:12.02
8. Ricardo Figueiredo 82 Malmö KK 5:13.01

50 M RYGGSIM F15/16

1. Lisa Nilsson 80 Södertälje SS 30.14
2. Pauline Persson 80 Malmö KK 30.38
3. Terese Larsson 80 Ludvika SS 31.48
4. Martina Svensson 81 S02 31.49
5. Anastasia Thorén 80 Turebergs IF 31.69
6. Linda Klingén 80 Varbergs Sim 31.82
7. Ulrika Larsson 80 Väsby SS 31.96
8. Anna Blomkvist 81 SS Mora 32.05

50 M FRISIM P15/16

1. Claes Andersson 80 SK Elfsborg 23.85
2. Martin Latz 80 SK Triton 24.49
3. Fredrik Weng 80 Säffle SS 24.56
4. Erik Brannestål 80 Väsby SS 24.59
5. David Andreasson 81 MASS 24.83
6. Jim Westman 80 Spårvägens SF 24.84
   Mikael Ulveklint Karlskrona SS 24.84
8. Kristoffer Persson 81 Ystads SS 24.92

100 M FJÄRILSIM F14

1. Emma Pålsson 82Trelleborgs SS 1:04.35
2. Annica Löfstedt 82 Örebro SA 1:04.83
3. Karin Sunnanbo 82 Järfälla SS 1:05.19
4. Josefine Lindgren 82 Ystads SS 1:06.13
5. Emely Zackrisson 82 SKNeptun 1:06.15
6. Lena Hallander 82 Malmö KK 1:06.66
7. Karin Comstedt 82 Botkyrka-Rönninge Simsällskap 1:07.37
8. Louise Gustafsson 82 Västerås SS1:07.48

200 M BRÖSTSIM P14

1. David Gustafsson 82 Norrköpings KK 2:29.58
2. Mathias Öhman 82 Njurunda SS 2:30.42
3. Joakim Bjärmark 82 Örebro SA 2:31.65
4. Erik Carell 82 SK Laxen 2:31.72
5. Sebastian Geijer 82 Upsala SS 2:33.72
6. Mattias Bergqvist 82 SKSydsim Burlöv-Lomma 2:34.43
7. Dennis Carlsson 82 Skäret SS 2:39.32
8. Johan Sundqvist 82 Jönköpings SS 2:39.38

200 M FJÄRILSIM F15/16

1. Emma Lind 80 Landskrona SS 2:21.28
2. Anna Blomstrand 80 Malmö KK 2:21.55
3. Hanna Ivarsson Kristianstads SLS 2:23.48
4. Ulrika Larsson 80 Väsby SS 2:25.77
5. Maria Lindberg 81 SK Elfsborg 2:26.83
6. Malin Jönsson 81 Tunafors SK 2:28.47
7. Sara Lundeholm 80 Jönköpings SS 2:29.36
8. Caroline Andersson 80 Ystads SS 2:30.29

1500 M FRISIM P15/16

1. Patrik Svensson 80 Malmö KK16:09.63
2. Alexander Ström 80 Norrköpings KK16:24.13
3. Ted Kideborn 80 Helsingborgs SS 16:27.56
4. Mikael Larsson 80 Södertörns SS 16:42.29
5. Per Ekdahl 80 Höganäs SS 16:55.04
6. Mathias Isaksson 80 Västerås SS 17:02.91
7. Stefan Nystrand 81 Södertörns SS 17:04.22
8. André Hellström 80 SK Poseidon 17:09.26

200 M RYGGSIM F14

1. Emely Zackrisson 82 SK Neptun 2:18.73
2. Charlotta Svensson 82 SK Lödde 2:21.85
3. Ulrika Aspling 82 Spårvägens SF 2:24.22
4. Johanna Heij 82 SKSydsim Burlöv-Lomma 2:27.02
5. Jenny Lööf 82 Ystads SS 2:30.03
6. Stelitta Gonzales 82 SK Triton 2:30.13
7. Karin Aspengren Sandv. Sim o HK 2:30.14
8. Anna Nilsson 82 Klippans SS 2:30.82

100 M FRISIM P14

1. Torbjörn Kock 82 SK Triton 54.22
2. Henrik Danielssson 82 SK Poseidon 56.17
3. Björn Lundin 82 SK Lödde 56.31
4. David Gustafsson 82 Norrköpings KK 56.41
5. Daniel Svensson 82 Åhus SS 56.47
6. Anton Keller 82 SPIF 56.71
7. Ludvig Lindström 82 Umeå SS 56.90
8. Hans Brickner 82 Västerås SS 56.96

4*50 M FRISIM F16-

1. Simklubben Neptun 1:49.23
   Jessica Lidström 81
   Kia Kilpinen 81
   Sabina Marcus 82
   Emely Zackrisson 82
2. Västerås Simsällskap 1:50.11
   Louise Gustafsson 82
   Johanna Östlund 80
   Magdalena Östlund 80
   Linda Jonsson 80
3. Trelleborgs Simsällskap 1:50.70
   Sandra Steffensen 82
   Emma Pålsson 82
   Janita Haapalainen 80
   Linda Almgren 82
4. Väsby Simsällskap 1:51.70
5. Simklubben Elfsborg 1:52.59
6. Turebergs Idrottsförening 1:52.71
7. Ystads Simsällskap 1:53.73
8. Stockholmspolisens IF 1:53.77

4*100 M MEDLEY P16-

1. MASS 3:57.07
   Karl Sunrydh 80
   Erik Östgärd 80
   Mattias Südow 80
   David Andreasson 81
2. Malmö Kappsimningsklubb 4:03.56
   Johan Runhage 81
   Martin Gustavsson 80
   Andreas Lentonsson 80
   Patrik Svensson 80
3. Spårvägens Simförening 4:05.12
   Stefan Di Grado 82
   Jonatan Wik 81
   Jim Westman 80
   Isac Fransson 81

Seriesim 1996-97 Ställning efter omgång 2

Division 1		Division 3 Nordöstra		Division 4 Sydöstra	
MKK 1	942,5	S 71 1	728,0	Eslövs SS	602,0
SK Triton	855,0	KSLS 1	607,0	SS Artemis	542,0
Ystad SS	767,0	Österlen Sim	443,0	MKK 3	497,0
SK Poseidon 1	733,5	SK Delfin	396,0	SS Iden	454,0
Klippan SS	681,0				
SK Ran 1	673,0	**Division 3 Sydvästra**		**Division 5**	
		Vellingenäsets SK	609,0	SK Poseidon 2	890,0
Division 2		Ängelholms SS	607,0	SK Ran 2	877,0
SK Lödde	820,0	Höganäs SS	452,0	S 71 2	681,0
Helsingborgs SS	820,0	Sjöbo SS	427,0	SK Spiggarna	641,5
Trelleborgs SS	808,0			KSLS 2	503,0
SK Sydsim	787,0	**Division 4 Nordöstra**		Ystad SS 2	494,5
MKK 2	721,0	BOSS	579,0		
Landskrona S	705,0	Osby SS	544,0		
		Tyringe SS	503,0		
		Åhus SS	479,0		

SOLAR SWIM SPORT Wherever you are!

POLO
Allsvenskan

Grupp A
Resultat och tabell efter tredje omgången i Sandared
den 9-10 november 1996

SK 70 - LUGI	21	-	3
RAN - RSS	8	-	8
SK 70 - Ran	1	-	5
RSS - LUGI	36	-	3
Ran - LUGI	32	-	2
SK 70 - RSS	6	-	13

Tabell

1 Ronneby SS	9	7	2	0	158-441	6
2. SK Ran	9	6	2	1	140-401	4
3. SK 70	9	3	0	6	68-83	6
4. LUGI	9	0	0	9	22-221	0

Skytteligan

1. Roger Lundqvist Ran	36
2. Roger Sjösten RSS	22
3. Erik Axelsson RSS	21
Peter Harmat RSS	21
5. Per-Ola Andersson Ran	20
6. Andreas Roos RSS	15
John Persson RSS	15
Bengt Smålander SK 70	15
9. Fredrik Armins Ran	14
10. Magnus Karlsson Ran	11
11 Tony Sjösten RSS	11

Grupp B
Resultat och tabell efter andra omgången i Jakobsberg den 9 - 10 november och tredje omgången i Stockholm den 17 - 17 november 1996.

JS - SPIF	8	-	17
Hellas - LASS	38	-	2
JS - LASS	30	-	0
SPIF - LASS	31	-	3
SPIF - Hellas	9	-	6
JS - Hellas	7	-	2
Hellas - LASS	13	-	1
SPIF - JS	7	-	6
Hellas - JS	9	-	5
SPIF - LASS	15	-	4
Hellas - SPIF	5	-	12
JS - LASS	22	-	5

Tabell

1. SPIF	9	9	0	0	149-451	8
2. SoIK Hellas	9	5	0	4	109-601	0
3. Järfälla S	9	4	0	5	103-62	8
4. LASS	9	0	0	9	25-219	0

Skytteligan

1. Hans Öberg SPIF	28
2. Fredrik Weinö SPIF	27
3. Oskar Thiel SPIF	25
4. Magnus Egerblom Hellas	24
Daniel Witschard JS	24
6. Joakim Pettersson JS	21
7. Pontus Lidbrink Hellas	20
8. Otto Pukk SPIF	19
9. Claes Jutner Hellas	18
10. Andreas Hartzell SPIF	17

Grupp C
Resultat och tabell efter tredje omgången i Falun den 9 november 1996

FSS - VSS	6	-	10
KSS - SKK	5	-	21
KSS - FSS	5	-	13
VSS - SKK	14	-	4
VSS - KSS	20	-	8
FSS - SKK 7-9			

Tabell

1. Västerås SS	9	9	0	0	135-411	8
2. SKK	9	6	0	3	111-691	2
3. Falu SS	9	3	0	6	64-86	6
4. Karlstads SS	9	0	0	9	39-153	0

Skytteligan

1. Marjan Spernjak SKK	38
2. Fredrik Österlund VSS	26
3. Petter Österlund VSS	22
Richard Roslan VSS	22
5. Magnus Halvarsson FSS	17
6. Johan Karlsson FSS	16
7. Per-Arne Andersson VSS	15
8. Niklas Carlsson VSS	13
Lars Axelsson KSS	13
10. Michael Axelsson SKK	12

INBJUDAN

Stockholms Kappsimningsklubb (SKK), 100 år 1995, bedriver under hösten och vintern en bred rekryteringssatsning inom Ditt skolområde.

Vi söker ungdomar i 10-12 årsåldern som vill lära sig crawla och spela vattenpolo.

Efter den här fina sommaren vill säkert många ungdomar fortsätta med någon form av vattensport. Vi har alternativet!

Vi vill erbjuda dig och dina elever till en trevlig idrottsdag i Eriksdalsbadet med många roliga aktiviteter och kul tävlingar.

Självklart är det **gratis** och ditt enda "jobb" är att kontakta oss. Antingen ringa eller skicka in det medföljande svarskortet.

Är du intresserad av vårt erbjudande, kontakta undertecknad så kan vi göra en gemensam planering av Din första idrottsdag i Vattenpolo.

Välkommen att använda oss
Lars Fjärrstad, Ordf.
08-641 45 73

För vår planering ber vi dig snarast skicka in nedanstående talong:

—— Kontakta mig omgående för en gemensam planering av vår idrottsdag i vattenpolo

—— Vi kan tyvärr inte utnyttja ert erbjudande nu, men önskar mer information om SKK s verksamhet för att erbjuda eleverna möjlighet att delta i SKK s crawl och vattenpoloskola.

—— Jag är intresserad att delta i en utbildningsdag i vattenpolo och vattenlekar

Skola: .....
Lärare:.....
Adress:.....
Tel: .....
Vi ser fram emot ditt svar och vill gärna ha det c:a tre veckor för planerad idrottsdag

SKK
Lars Fjärrstad
Tjurbergsgatan 27 B
118 56 Stockholm

Stockholms Kappsimningsklubb hälsar hjärtligt välkommen till idrottsdag i Vattenpolo

Stockholms Kappsimningsklubb

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

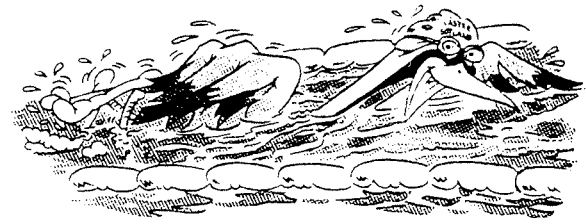
Sedan 1989 har EXCALIBUR TOURS arrangerat skräddarsydda gruppresor till Prag, Budapest, Krakow, Berlin och Amsterdam. Vi gör våra resor tillsammans med systerföretag i respektive stad. Vi har ordnat resor för bl a idrottsföreningar, skolklasser, företag och körer där vi hjälpt till med olika utflykter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

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

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.

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

Cenrtalbadet 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

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

SVERIGEBÄSTA GENOM TIDERNA
HERRAR 50 M BANA 1996-12-01

50 m frisim

1.	Lars-Ove Jansson	Upsala S	22,66	-90
2.	Pär Lindström	Katrineholms SS	22,71	-92
3.	Joakim Holmqvist	Jönköpings SS	22,87	-92
4.	Per Johansson	Borlänge SS	22,89	-88
5.	Fredrik Letzler	Spårvägens SF	22,91	-95
6.	Göran Titus	Karlskrona SS	22,97	-91
7.	Pelle Holmertz	SPIF	23,05	-80
8.	Håkan Karlsson	Karlskrona SS	23,14	-92
9.	Daniel Larsson	ÖSA	23,19	-95
10.	Dan Lindström	Växjö SS	23,23	-96
11.	Tommy Werner	Karlskrona SS	23,31	-90
	Jan Karlsson	Borlänge SS	23,31	-94
13.	Richard Milton	Upsala S	23,32	-90
14.	Christer Wallin	MASS	23,33	-93
15.	Nils Liedberg	Karlstads SS	23,49	-86
16.	Magnus Rönnevall	Upsala S	23,51	-94
17.	Jonas Åkesson	Södertälje SS	23,55	-95
18.	Andreas Fahlén	Västerås SS	23,57	-91
19.	George Papp	Sundsvalls SS	23,60	-93
20.	Zsolt Hegmegi	Jönköpings SS	23,61	-94

100 m frisim

1.	Tommy Werner	Karlskrona SS	49,60	-90
2.	Lars Frölander	Borlänge SS	49,91	-96
3.	Anders Holmertz	Motala SS	49,94	-90
4.	Per Johansson	Borlänge SS	50,02	-88
5.	Håkan Karlsson	Karlskrona SS	50,20	-92
6.	Fredrik Letzler	Spårvägens SF	50,26	-94
7.	Christer Wallin	MASS	50,62	-94
8.	Pelle Holmertz	SPIF	50,66	-82
9.	Joakim Holmqvist	Jönköpings SS	50,72	-92
10.	Thomas Lejdström	Västerås SS	50,90	-83
	Göran Titus	Karlskrona SS	50,90	-91
12.	Michael Söderlund	Karlskrona SS	51,06	-88
13.	Richard Milton	Upsala S	51,20	-88
14.	Bengt Baron	SK Korrugal	51,22	-84
15.	Lars-Ove Jansson	Upsala S	51,26	-90
16.	Magnus Eriksson	Borlänge SS	51,40	-89
17.	Johan Wallberg	SK Sydsim	51,53	-96
18.	Pär Lindström	Katrineholms SS	51,56	-91
	Magnus Rönnevall	Upsala S	51,56	-93
20.	Pelle Wikström	Borlänge SS	51,61	-80

200 m frisim

1.	Anders Holmertz	Spårvägens SF	1.46,76	-92
2.	Christer Wallin	MASS	1.49,69	-92
3.	Tommy Werner	Karlskrona SS	1.49,87	-87
4.	Thomas Lejdström	Västerås SS	1.51,22	-83
5.	Anders Lyrbring	S 02	1.51,38	-96
6.	Michael Söderlund	Karlskrona SS	1.51,44	-88
7.	Lars Frölander	Borlänge SS	1.51,44	-96
8.	Fredrik Letzler	Järfälla S	1.52,01	-90
9.	Henrik Jangwall	Malmö KK	1.52,05	-89
10.	Christoffer Eliasson	S 02	1.52,16	-95
11.	Hans-Olov Nilsson	Malmö KK	1.52,32	-89
12.	Pelle Holmertz	SPIF	1.52,42	-82
13.	Jonas Lundström	Södertälje SS	1.52,65	-96
14.	Ulf Eriksson	Upsala S	1.52,69	-87
15.	Robert Johnsson	Malmö KK	1.52,76	-88
16.	Pär Helgesson	Borlänge SS	1.52,83	-90
17.	Per-Ola Qvist	Helsingborgs S	1.53,14	-80
18.	Pelle Wikström	Borlänge SS	1.53,18	-80
19.	Richard Milton	Upsala S	1.53,24	-88
20.	Per-Alvar Magnusson	Upsala S	1.53,39	-78
	Stefan Persson	Malmö KK	1.53,39	-88

400 m frisim

1.	Anders Holmertz	Spårvägens Sim	3.46,77	-92
2.	Thomas Lejdström	Västerås SS	3.55,30	-82
3.	Henrik Jangwall	Malmö KK	3.55,72	-89
4.	Christoffer Eliasson	S 02	3.55,97	-95
5.	Christer Wallin	MASS	3.56,69	-92
6.	Stefan Persson	Malmö KK	3.57,39	-86
7.	Henrik Leek	Motala SS	3.57,58	-86
8.	Karl-Erik Elias	LASS	3.57,73	-83
9.	Jonas Lundström	Södertälje SS	3.57,76	-96
10.	Magnus Pettersson	Jönköpings SS	3.58,12	-79
11.	Gary Andersson	KSLS	3.58,30	-77
12.	Tommy Werner	Karlskrona SS	3.58,51	-92
13.	Hans-Olov Nilsson	Malmö KK	3.58,56	-89
14.	Mats Nygren	Västerås SS	3.59,29	-89
15.	Anders Grillhammar	SPIF	3.59,40	-84
16.	Ola Strömberg	Malmö KK	3.59,95	-93
17.	Fredrik Engdahl	Malmö KK	4.00,14	-96
18.	Mikael E Rosén	Fagersta SK	4.00,71	-93
19.	Bengt Gingsjö	S 02	4.01,27	-73
20.	Pelle Holmertz	Motala SS	4.01,33	-77

1500 m frisim

1.	Stefan Persson	Malmö KK	15.17,01	-87
2.	Anders Holmertz	Motala SS	15.29,08	-86
3.	Thomas Lejdström	Västerås SS	15.38,91	-80
4.	Henrik Jangwall	Malmö KK	15.40,98	-89
5.	Gary Andersson	KSLS	15.41,14	-77
6.	Jonas Lundström	Södertälje SS	15.41,18	-96
7.	Henrik Leek	Motala SS	15.43,23	-86
8.	Ola Strömberg	Upsala S	15.43,43	-96
9.	Magnus Pettersson	Jönköpings SS	15.44,49	-79
10.	Karl-Erik Elias	LASS	15.47,86	-82
11.	Anders Grillhammar	SPIF	15.50,39	-84
12.	Mattias Olshed	SK Sydsim	15.51,63	-95
13.	Mikael E Rosén	Fagersta SK	15.53,08	-92
14.	Stefan Andersson	Tunafors SK	15.54,76	-80
15.	Jarmo Salonen	Södertälje SS	15.55,05	-88
16.	Christoffer Eliasson	Malmö KK	15.56,40	-93
17.	Jan Bidrman	Malmö KK	15.58,20	-87
18.	Mats Nygren	Västerås SS	15.59,40	-86
19.	Magnus Karlsson	NKK	16.01,76	-91
20.	Marcus Ahlström	SK Neptun	16.01,99	-95

100 m ryggsim

1.	Bengt Baron	SK Korrugal	56,53	-80
2.	Daniel Lönnberg	Växjö SS	56,87	-96
3.	Pär Gustafsson	Ängelholms SS	57,46	-96
4.	Nicklas Håkansson	SPIF	57,47	-90
5.	Mattias Ohlin	Trelleborgs SS	57,58	-96
6.	Rudi Dollmayer	SK Ran	57,70	-91
7.	Michael Söderlund	Karlskrona SS	57,75	-80
8.	Hans Fredin	Södertörns SS	57,84	-84
9.	Martin Svensson	Jönköpings SS	58,37	-94
10.	Håkan Karlsson	Karlskrona SS	58,45	-91
11.	Andreas Dencker	Jönköpings SS	58,48	-94
12.	Per-Åke Brinck	Jönköpings SS	58,52	-88
13.	Anders Kroon	Upsala S	58,57	-91
14.	Daniel Carlsson	Väsby SS	58,61	-94
15.	Joel Lindfors	Södertörns SS	58,77	-96
16.	Göran Sköld	Södertörns SS	58,79	-88
	Anders Peterson	Upsala S	58,79	-91
18.	Jan Thorell	SPIF	58,90	-77
19.	Zsolt Hegmegi	Jönköpings SS	58,91	-92
20.	Peter Pärlklo	SPIF	59,07	-90

200 m ryggsim

1.	Michael Söderlund	Karlskona SS	2.04,10	-80
2.	Fredrik Lundin	Malmö KK	2.04,16	-94
3.	Bengt Baron	SK Korrugal	2.04,40	-80
4.	Anders Kroon	Upsala S	2.04,57	-91
5.	Hans Fredin	Södertörns SS	2.04,63	-86
6.	Jan Thorell	SPIF	2.04,68	-78
7.	Martin Svensson	Jönköpings SS	2.04,70	-93
8.	Pär Gustafsson	Ängelholms SS	2.05,29	-95
9.	Nicklas Håkansson	SPIF	2.05,31	-90
10.	Per-Åke Brinck	Jönköpings SS	2.06,33	-88
11.	Jan Bidrman	Malmö KK	2.06,46	-88
12.	Tobias Marklund	Piteå Sim	2.06,77	-95
13.	Daniel Lönnberg	Växjö SS	2.06,98	-92
14.	Daniel Karlsson	Täby Sim	2.07,37	-94
15.	Christer Magnusson	SPIF	2.07,38	-87
16.	Zsolt Hegmegi	Jönköpings SS	2.07,45	-91
17.	Leif Eriksson	Upsala S	2.07,57	-78
18.	Niklas Åhlin	Sundsvalls SS	2.07,69	-91
19.	Joel Lindfors	Södertörns SS	2.07,98	-96
20.	Johan Holm	Falu SS	2.07,99	-87

100 m bröstsim

1.	Jan Stensson	Hagfors SS	1.03,79	-88
2.	Fredrik Rosenholm	Spårvägens SF	1.03,96	-96
3.	Mikael Alpfors	Malmö KK	1.04,20	-93
4.	Jens Johansson	Sundsvalls SS	1.04,23	-96
5.	Peter Berggren	Skäret SS	1.04,31	-83
6.	Peter Karlsson	Västerås SS	1.04,61	-94
7.	Anders Bengtsson	SK Triton	1.04,74	-93
8.	Patrik Isaksson	Västerås SS	1.04,83	-96
9.	Arvid Bruhn	Spårvägens SF	1.04,89	-93
10.	Magnus Classén	NKK	1.04,90	-93
11.	Johnny Engman	Väsby SS	1.05,20	-96
12.	Stefan Scherling	Spårvägens SF	1.05,23	-94
13.	Ulf Gladher	Karlskrona SS	1.05,37	-91
14.	Willy Ahlström	SK Neptun	1.05,30	-94
15.	Glen Christiansen	GKKN	1.05,51	-79
16.	Patric Robertsson	Södertälje SS	1.05,61	-94
17.	Anders Stensson	Hagfors SS	1.05,62	-87
18.	Hans Bergqvist	Sundsvalls SS	1.05,67	-81
19.	Jan Björk	SK Neptun	1.05,70	-93
20.	Peter Haraldsson	Södertälje SS	1.05,82	-94

200 m bröstsim

1.	Fredrik Rosenholm	Spårvägens SF	2.17,67	-93
2.	Mikael Alpfors	Malmö KK	2.18,57	-93
3.	Peter Karlsson	Västerås SS	2.19,16	-93
4.	Arvid Bruhn	Spårvägens SF	2.19,49	-93
5.	Anders Bengtsson	SK Triton	2.19,63	-93
6.	Jan Bidrman	Malmö KK	2.20,14	-88
7.	Willy Ahlström	SK Neptun	2.20,35	-94
8.	Sverker Persson	Ängelholms SS	2.20,83	-96
9.	Conny Wennberg	Turebergs IF	2.21,04	-96
10.	Peter Berggren	Skäret SS	2.21,09	-79
11.	Jan Björk	SK Neptun	2.21,43	-93
12.	Anders Wallin	Katrineholms SS	2.21,88	-96
13.	Magnus Classén	NKK	2.22,00	-94
	Oscar Hederström	S 02	2.22,00	-96
15.	Peter Guldbrand	Skäret SS	2.22,05	-89
16.	Peter Aronsson	Spårvägens SF	2.22,40	-95
17.	Henrik Wahlberg	Katrineholms SS	2.22,62	-95
18.	Jan Stensson	Hagfors SS	2.22,70	-88
19.	Magnus Leth	SK Poseidon	2.22,91	-91
20.	Anders Stensson	Hagfors SS	2.23,30	-88
	Peter Haraldsson	Södertälje SS	2.23,30	-92

100 m fjärilsim

1.	Lars Frölander	Borlänge SS	53,65	-94
2.	Pär Arvidsson	SK Korrugal	54,15	-80
3.	Bengt Baron	SK Korrugal	54,47	-82
4.	Johan Setterberg	MASS	55,01	-96
5.	Dan Lindström	Växjö SS	55,24	-96
6.	Daniel Carlsson	Väsby SS	55,37	-96
7.	Jan Karlsson	Borlänge SS	55,41	-93
8.	Stefan Pärlklo	SPIF	55,42	-92
9.	Valter Magnusson	KSLS	55,43	-96
10.	Thomas Lejdström	Västerås SS	55,48	-84
	Mats Rasmusson	Helsingborgs S	55,48	-93
12.	Martin Nyberg	NKK	55,52	-96
13.	Gustaf Johansson	SK Neptun	55,54	-94
	Jonas Åkesson	Södertälje SS	55,54	-96
15.	Christer Wallin	MASS	55,55	-89
16.	Mattias Ohlin	Trelleborgs SS	55,59	-96
17.	Rudi Dollmayer	SK Ran	55,61	-91
18.	Jan Bidrman	Malmö KK	55,62	-90
19.	Björn Lindström	Malmö KK	55,63	-88
20.	Jonas Lögdberg	Täby Sim	55,69	-93

200 m fjärilsim

1.	Pär Arvidsson	SK Korrugal	2.00,42	-79
2.	Christer Wallin	MASS	2.01,08	-89
3.	Thomas Lejdström	Västerås SS	2.01,70	-84
4.	Jan Bidrman	Malmö KK	2.01,89	-91
5.	Fredrik Lundin	Ystads SS	2.02,46	-95
6.	Gustaf Johansson	SPIF	2.03,05	-93
7.	Mats Rasmusson	Helsingborgs S	2.03,15	-93
8.	Ove Nyhlén	Kumla SS	2.03,28	-78
9.	Stefan Gullberg	SPIF	2.04,30	-93
10.	Daniel Karlsson	Täby Sim	2.04,33	-94
11.	Stefan Pärlklo	SPIF	2.04,50	-90
12.	Robert Dolama	Växjö SS	2.04,57	-93
13.	Jonas Lögdberg	Täby Sim	2.04,62	-92
14.	Nicklas Åhlin	Sundsvalls SS	2.04,69	-93
15.	Karl-Erik Elias	LASS	2.04,75	-85
16.	Joakim Nyholm	SK Neptun	2.04,78	-90
17.	Magnus Larsson	Skäret SS	2.04,87	-89
18.	Jan Westerblad	KSLS	2.04,90	-84
19.	Stefan Andersson	Umeå SS	2.04,99	-90
20.	Johan Setterberg	MASS	2.05,37	-95

200 m medley

1.	Jan Bidrman	Malmö KK	2.03,05	-90
2.	Anders Holmertz	Spårvägens SF	2.04,56	-93
3.	Anders Petersson	Mariestads SS	2.05,31	-88
4.	Micke Jacobson	Täby Sim	2.05,72	-96
5.	Mikael Örn	KSLS	2.05,77	-84
6.	Daniel Karlsson	Täby Sim	2.06,01	-94
7.	Pär Gustafsson	Ängelholms SS	2.06,13	-93
8.	Bert-Ola Eriksson	Kalix SS	2.06,56	-93
9.	Gunnar Larsson	Malmö S	2.07,17	-72
10.	Björn Möller	Malmö KK	2.07,51	-90
11.	Fredrik Lundin	Malmö KK	2.08,22	-94
12.	Hans-Olov Nilsson	Malmö KK	2.09,02	-90
13.	Ola Frejd	SK Neptun	2.09,11	-91
14.	Joakim Sjöholm	SPIF	2.09,18	-85
15.	Per-Ola Lundbladh	Helsingborgs S	2.09,37	-87
16.	Martin Svensson	Jönköpings SS	2.09,44	-93
17.	Jan Stensson	Hagfors SS	2.09,50	-88
18.	Johan Mattsson	SK Triton	2.09,56	-95
	Sverker Persson	Ängelholms SS	2.09,56	-96
20.	Hans Frykberg	S 02	2.09,60	-84

400 m medley

1.	Jan Bidrman	Malmö KK	4.22,96	-92
2.	Fredrik Lundin	Malmö KK	4.23,74	-93
3.	Micke Jacobson	Täby Sim	4.27,09	-96
4.	Anders Peterson	Mariestads SS	4.27,95	-84
5.	Daniel Karlsson	Täby Sim	4.28,08	-94
6.	Thomas Lejdström	Västerås SS	4.29,28	-82
7.	Pär Gustafsson	Ängelholms SS	4.31,13	-93
8.	Björn Möller	Malmö KK	4.31,51	-90
9.	Gunnar Larsson	Malmö S	4.31,98	-72
10.	Henrik Cleverdahl	NKK	4.32,38	-93
11.	Gary Andersson	KSLS	4.32,44	-79
12.	Stefan Persson	Malmö KK	4.32,55	-84
13.	Johan Mattsson	SK Triton	4.32,99	-95
14.	Henrik Leek	Motala SS	4.34,14	-85
15.	Roger Wiiand	Upsala S	4.34,80	-89
16.	Bert-Ola Eriksson	Kalix SS	4.35,55	-90
17.	Magnus Palmqvist	Varbergs Sim	4.35,68	-86
18.	Jon Lundqvist	SK Poseidon	4.36,08	-95
	Andreas Gustavsson	S 02	4.36,08	-96
20.	Michael Alpfors	Malmö KK	4.36,62	-91

SVERIGEBÄSTA GENOM TIDERNA
DAMER 50 M BANA 1996-12-01

50 m frisim

1.	Linda Olofsson	Sundsvalls SS	25,63	-96
2.	Helena Åberg	Helsingborgs S	26,25	-90
3.	Louise Jöhncke	Spårvägens SF	26,26	-94
4.	Louise Karlsson	Skäret SS	26,31	-91
5.	Johanna Sjöberg	Bromöllaortens SS	26,37	-94
6.	Karin Furuhed	Borlänge SS	26,46	-87
7.	Ellenor Svensson	NKK	26,48	-93
8.	Jenny Engqvist	Spårvägens SF	26,58	-93
9.	Marika Pettersson	Kumla SS	26,66	-89
10.	Stina Persson	Helsingborgs S	26,70	-88
	Maria Andersson	Malmö KK	26,70	-88
12.	Karin Holmstedt	Göteborgs Sim	26,73	-93
13.	Erika Sohlén	Tunafors SK	26,75	-94
14.	Susanne Lööv	Södertälje SS	26,80	-93
15.	Agneta Eriksson	Västerås SS	26,87	-86
16.	Malin Ulveklint	Karlskrona SS	26,90	-89
	Lisa Lönn	Upsala S	26,90	-92
	Malin Nilsson	MKK	26,90	-92
19.	Ulrika Jardfelt	Turebergs IF	27,00	-92
20.	Tina Gustavsson	NKK	27,02	-83

100 m frisim

1.	Linda Olofsson	Södertälje SS	55,75	-96
2.	Louise Jöhncke	Spårvägens SF	56,61	-95
3.	Ellenor Svensson	NKK	56,71	-93
4.	Agneta Eriksson	Västerås SS	56,75	-81
5.	Johanna Sjöberg	Helsingborgs S	56,98	-95
6.	Eva Nyberg	MKK	57,12	-92
7.	Louise Karlsson	Skäret SS	57,13	-91
8.	Karin Furuhed	Borlänge SS	57,39	-88
9.	Birgitta Jönsson	Avesta SS	57,54	-78
10.	Therese Alshammar	Helsingborgs S	57,57	-96
11.	Carina Ljungdahl	Filipstads IF	57,61	-80
12.	Tina Gustafsson	NKK	57,69	-81
13.	Maria Kardum	KSLS	57,76	-84
14.	Suzanne Nilsson	Helsingborgs S	57,83	-88
	Malin Gustavsson	KSLS	57,83	-90
16.	Malin Nilsson	MKK	57,88	-92
17.	Susanne Lööv	Södertälje SS	57,89	-93
18.	Helena Kälvehed	NKK	57,93	-92
19.	Helena Åberg	Helsingborgs S	58,01	-88
20.	Therese Lundin	Helsingborgs S	58,08	-93

200 m frisim

1.	Louise Jöhncke	Spårvägens SF	2.01,13	-96
2.	Malin Nilsson	Malmö KK	2.01,25	-93
3.	Ann Linder	GKKN	2.02,69	-84
4.	Eva Nyberg	Mariestads SS	2.03,06	-89
5.	Agneta Eriksson	Västerås SS	2.03,07	-82
6.	Johanna Sjöberg	Helsingborgs S	2.03,13	-96
7.	Suzanne Nilsson	Helsingborgs S	2.03,32	-88
8.	Tina Gustavsson	NKK	2.03,34	-81
9.	Birgitta Jönsson	Avesta SS	2.03,36	-78
10.	Malin Gustavsson	KSLS	2.03,38	-90
11.	Maria Kardum	KSLS	2.03,50	-83
12.	Magdalena Schultz	Malmö KK	2.03,72	-93
13.	Åsa Sandlund	LASS	2.04,32	-96
14.	Helena Kälvehed	Finspångs SS	2.04,49	-91
15.	Josefin Lillhage	S 02	2.04,64	-96
16.	Malin Svahnström	Väsby SS	2.04,91	-96
17.	Susanne Dahlström	Helsingborgs S	2.05,12	-86
18.	Malin Schultz	Malmö KK	2.05,14	-89
19.	Anette Möller	Varbergs Sim	2.05,34	-86
20.	Annika Rasmusson	Malmö KK	2.05,62	-93

400 m frisim

1.	Malin Nilsson	Malmö KK	4.12,67	-93
2.	Suzanne Nilsson	S 02	4.16,09	-86
3.	Ann Linder	GKKN	4.17,55	-84
4.	Linda Rönnbäck	Luleå SS	4.19,55	-88
5.	Anette Möller	Varbergs Sim	4.19,78	-86
6.	Eva Nyberg	Mariestads SS	4.19,93	-87
7.	Malin Gustavsson	KSLS	4.20,49	-90
8.	Louise Jöhncke	Spårvägens SF	4.20,58	-93
9.	Magdalena Schultz	Malmö KK	4.20,60	-93
10.	Christina Erlén	Växjö SS	4.20,84	-85
11.	Annika Rasmusson	Malmö KK	4.21,15	-93
12.	Ann-Sofie Jönsson	Tunafors SK	4.21,17	-95
13.	Anna Rosengren	SK Elfsborg	4.21,77	-87
14.	Monica Parsmark	Upsala S	4.21,93	-80
15.	Ann Carlsson	Skövde SS	4.22,27	-81
16.	Marie Gommel	Borlänge SS	4.22,31	-81
17.	Ulrika Sandmark	Spårvägen GOIF	4.22,49	-84
18.	Susanne Ackum	Borlänge SS	4.22,56	-77
19.	Helen Svensson	Malmö KK	4.22,68	-96
20.	Birgitta Jönsson	Avesta SS	4.23,28	-78

800 m frisim

1.	Malin Nilsson	Malmö KK	8.39,76	-93
2.	Ann Linder	GKKN	8.47,64	-82
3.	Ann-Sofie Jönsson	Tunafors SK	8.49,06	-95
4.	Linda Rönnbäck	Luleå SS	8.51,29	-88
5.	Ulrika Sandmark	Spårvägens GOIF	8.52,27	-83
6.	Magdalena Schultz	Malmö KK	8.52,44	-93
7.	Christina Erlén	Växjö SS	8.52,66	-85
8.	Suzanne Nilsson	Filipstads IF	8.52,99	-83
9.	Andrea Bohlin	Jönköpings SS	8.54,32	-91
10.	Anette Möller	Varbergs Sim	8.56,28	-87
11.	Susanne Ackum	Borlänge SS	8.58,07	-79
12.	Ann Carlsson	Skövde SS	8.58,46	-81
13.	Annika Lindholm	LASS	9.00,28	-80
14.	Anna Rosengren	SK Elfsborg	9.00,58	-87
15.	Åsa Neij	Jönköpings SS	9.00,65	-86
16.	Åsa Sandlund	LASS	9.01,17	-96
17.	Ann-Charlotte Brodén	Motala SS	9.01,35	-84
18.	Marie Gommel	Borlänge SS	9.02,22	-81
19.	Anna-Karin Pettersson	Jönköpings SS	9.02,37	-80
20.	Camilla Helgesson	Malmö KK	9.02,54	-96

100 m ryggsim

1.	Therese Alshammar	Helsingborgs S	1.03,12	-95
2.	Johanna Larsson	Mariestads SS	1.03,90	-87
3.	Anna-Karin Eriksson	Kalix SS	1.04,25	-85
4.	Camilla Olsson	SK Ran	1.04,66	-85
5.	Camilla Johansson	Växjö SS	1.05,17	-96
6.	Eva Lundahl	Borlänge SS	1.05,21	-83
7.	Annika Uvehall	KSLS	1.05,51	-81
8.	Lisa Lundqvist	Jönköpings SS	1.05,67	-96
9.	Ulrika Jardfelt	Turebergs IF	1.05,85	-92
10.	Louise Karlsson	Skäret SS	1.06,09	-95
11.	Maria Kardum	KSLS	1.06,11	-84
12.	Annika Rasmusson	MKK	1.06,14	-91
13.	Emely Zakrisson	Väsby SS	1.06,18	-96
14.	Johanna Holmén	Västerås SS	1.06,23	-81
15.	Malin Gustavsson	KSLS	1.06,34	-90
16.	Helena Åberg	Helsingborgs S	1.06,51	-96
17.	Tina Gustavsson	NKK	1.06,54	-79
18.	Karin Lärka	Täby Sim	1.06,60	-93
19.	Anette Philipsson	LASS	1.06,70	-85
20.	Hillevi Borga	ÖSA	1.06,71	-84

200 m ryggsim

1.	Johanna Larsson	Mariestads SS	2.14,51	-87
2.	Camilla Olsson	Malmö KK	2.16,75	-88
3.	Anna-Karin Eriksson	Kalix SS	2.17,39	-85
4.	Sofia Kraft	SK Götene	2.17,98	-83
5.	Camilla Johansson	Växjö SS	2.18,28	-96
6.	Annika Uvehall	Sandviks IK	2.19,57	-80
7.	Annika Rasmusson	Malmö KK	2.19,72	-95
8.	Susanne Dahlström	Helsingborgs S	2.19,78	-85
9.	Therese Alshammar	SK Neptun	2.20,21	-93
10.	Pensé Andersen	Landskrona S	2.20,43	-80
11.	Anette Philipsson	LASS	2.20,83	-85
12.	Magdalena Schultz	Södertälje SS	2.20,97	-95
13.	Tina Gustafsson	NKK	2.21,09	-79
14.	Johanna Holmén	Västerås SS	2.21,37	-81
15.	Lisa Lundqvist	Jönköpings SS	2.21,46	-96
16.	Emely Zakrisson	Väsby SS	2.21,83	-96
17.	Stina Enzell	SPIF	2.21,90	-84
18.	Gunilla Lundberg	Borlänge SS	2.21,92	-76
19.	Ann Carlsson	Skövde SS	2.21,97	-80
20.	Eva Lundahl	Borlänge SS	2.22,03	-81

100 m bröstsim

1.	Hanna Jaltner	Växjö SS	1.10,69	-96
2.	Louise Karlsson	Skäret SS	1.10,73	-90
3.	Maria Östling	SS Mora	1.10,95	-95
4.	Lena Eriksson	Spårvägens SF	1.10,99	-96
5.	Eva-Marie Håkansson	KSLS	1.11,14	-83
6.	Anna-Karin Persson	Kungälvs SS	1.11,19	-90
7.	Emma Igelström	Karlshamns SK	1.11,78	-94
8.	Annelie Holmström	SPIF	1.12,50	-84
9.	Anna Rosengren	Falu SS	1.12,78	-93
10.	Charlotte Humling	Södertälje SS	1.13,16	-93
11.	Åsa Hedlund	LASS	1.13,28	-85
12.	Petra Hildér	Järfälla S	1.13,32	-82
13.	Kristina Bulin	Falu SS	1.13,36	-96
14.	Katarina Remaeus	Turebergs IF	1.13,66	-87
15.	Anna Stiberg	Umeå SS	1.13,84	-90
16.	Helena Kälvehed	SK Korrugal	1.13,92	-87
17.	Lisa Lönn	SS Mora	1.13,97	-87
18.	Anna Jensen	Växjö SS	1.14,15	-93
19.	Ann-Sofi Roos	KSLS	1.14,19	-79
20.	Michaela Rosenholm	Spårvägens SF	1.14,40	-95

200 m bröstsim

1.	Lena Eriksson	Spårvägens SF	2.28,87	-96
2.	Maria Östling	SS Mora	2.30,57	-96
3.	Emma Igelström	Helsingborgs S	2.32,57	-96
4.	Anna-Karin Persson	Kungälvs SS	2.33,33	-90
5.	Charlotte Humling	Sandvikens SOHK	2.35,16	-90
6.	Eva-Marie Håkansson	KSLS	2.35,64	-80
7.	Ann-Sofi Roos	KSLS	2.35,99	-80
8.	Anna-K Dahlström	Ängelholms SS	2.36,33	-92
9.	Hanna Jaltner	Växjö SS	2.36,78	-96
10.	Annelie Holmström	SPIF	2.37,21	-84
11.	Anna Jensen	Växjö SS	2.37,25	-93
12.	Lisa Jännebring	ÖSB	2.37,31	-95
13.	Åsa Hedlund	LASS	2.37,49	-85
14.	Anna Rosengren	Falu SS	2.37,52	-93
15.	Ingela Havaas	Skövde SS	2.37,98	-78
16.	Louise Karlsson	Skäret SS	2.38,15	-90
17.	Helena Kälvehed	SK Korrugal	2.38,39	-87
	Anna Stiberg	Jönköpings SS	2.38,39	-93
19.	Katarina Remaeus	Turebergs IF	2.38,99	-87
20.	Mikaela Rosenholm	Spårvägens SF	2.39,34	-96

100 m fjärilsim

1.	Johanna Sjöberg	Helsingborgs S	1.00,76	-96
2.	Therese Lundin	S 02	1.01,24	-91
3.	Agneta Eriksson	Västerås SS	1.01,67	-87
4.	Malin Strömberg	Ystads SS	1.01,69	-93
5.	Anna Lindberg	KSLS	1.02,25	-89
6.	Annlo Edenholm	Södertörns SS	1.02,35	-88
7.	Agneta Mårtensson	Karlslunds IF	1.02,61	-80
8.	Anna-K Andersson	Varbergs Sim	1.02,85	-83
9.	Louise Jöhncke	Spårvägens SF	1.02,87	-94
10.	Ellenor Svensson	NKK	1.02,99	-95
11.	Helena Ödmark	Borlänge SS	1.03,00	-82
12.	Eva Jonasson	Ölands SK	1.03,50	-85
13.	Christina Öhlund	Piteå Sim	1.03,56	-93
14.	Annika Nilsson	Helsingborgs S	1.03,61	-90
15.	Malin Svahnström	Väsby SS	1.03,65	-96
16.	Lena de Val	LASS	1.03,70	-78
17.	Malin Persson	SS Mora	1.03,71	-89
18.	Mikaela Laurén	SK Neptun	1.03,83	-95
19.	Lotta Magnusson	Helsingborgs S	1.04,00	-89
20.	Johanna Feltman	MKK	1.04,02	-88

200 m fjärilsim

1.	Mikaela Laurén	SK Neptun	2.14,38	-96
2.	Agneta Mårtensson	Karlslunds IF	2.15,22	-80
3.	Therese Lundin	S 02	2.15,76	-90
4.	Ann Carlsson	Skövde SS	2.15,77	-81
5.	Armi Airaksinen	SPIF	2.15,85	-80
6.	Eva Jonasson	Ölands SK	2.16,45	-85
7.	Malin Strömberg	Ystads SS	2.17,21	-91
8.	Annelie Wennberg	Spårvägens GOIF	2.17,25	-86
9.	Annlo Edenholm	Södertörns SS	2.17,52	-86
10.	Lena de Val	LASS	2.17,78	-77
11.	Christina Öhlund	Piteå Sim	2.18,35	-93
12.	Anna-Karin Andersson	Varbergs Sim	2.18,58	-83
13.	Lotta Magnusson	Helsingborgs S	2.18,70	-91
14.	Anette Philipsson	LASS	2.19,21	-88
15.	Veronica Svensson	Ystads SS	2.19,34	-95
16.	Ann-Sofie Jönsson	Tunafors SK	2.19,50	-92
17.	Annika Morin	SK Laxen	2.19,63	-88
18.	Camilla Olsson	Malmö KK	2.19,67	-89
19.	Cecilia Lenndahl	SPIF	2.19,89	-80
20.	Marit Liljedahl	NKK	2.19,91	-88

200 m medley

1.	Louise Karlsson	Skäret SS	2.16,37	-96
2.	Anette Philipsson	LASS	2.17,99	-88
3.	Malin Gustavsson	KSLS	2.18,69	-90
4.	Magdalena Schultz	Malmö KK	2.18,92	-93
5.	Ulrika Jardfelt	Turebergs IF	2.19,19	-93
6.	Maria Kardum	KSLS	2.19,30	-83
7.	Anna-Karin Eriksson	Kalix SS	2.19,93	-85
8.	Helena Kälvehed	SK Korrugal	2.19,94	-86
9.	Ann-Sofi Roos	KSLS	2.20,06	-79
10.	Sofia Kraft	SK Götene	2.21,61	-84
11.	Lena Eriksson	Spårvägens SF	2.22,30	-95
12.	Veronica Svensson	Ystads SS	2.22,81	-90
13.	Liselotte Pettersson	Södertörns SS	2.23,01	-93
14.	Catarina Mattsson	Järfälla S	2.23,12	-89
15.	Lisa Lönn	Södertälje SS	2.23,13	-95
16.	Anna-Karin Andersson	Varbergs Sim	2.23,23	-82
17.	Eva Jonasson	Ölands SK	2.23,26	-86
18.	Malin Rundgren	SK Poseidon	2.23,28	-83
19.	Anna Hansen	KSLS	2.23,42	-88
20.	Maria Andersson	Malmö KK	2.23,81	-91

400 m medley

1.	Sofia Kraft	SK Ran	4.51,88	-85
2.	Anette Philipsson	LASS	4.52,77	-88
3.	Ann-Sofie Roos	KSLS	4.53,49	-79
4.	Magdalena Schultz	Malmö KK	4.55,15	-93
5.	Veronica Svensson	Ystads SS	4.59,69	-90
6.	Andrea Bohlin	Jönköpings SS	4.59,90	-91
7.	Ann-Sofie Jönsson	Tunafors SK	5.00,89	-92
8.	Camilla Olsson	Malmö KK	5.00,90	-90
9.	Anna Rosengren	SK Elfsborg	5.01,44	-86
10.	Lena de Val	LASS	5.01,94	-78
11.	Malin Svahnström	Väsby SS	5.02,15	-95
12.	Lourette Håkansson	Kristinebergs SK	5.02,51	-93
13.	Anna-Lena Nilsson	Malmö KK	5.02,69	-91
14.	Ulrika Sandmark	Spårvägens GOIF	5.02,76	-83
15.	Maria Kardum	KSLS	5.02,86	-84
16.	Monica Parsmark	Upsala S	5.02,90	-80
17.	Anna Nilsson	Södertälje SS	5.03,50	-93
18.	Cecilia Kentell	Malmö KK	5.04,45	-95
19.	Liselotte Pettersson	Södertörns SS	5.04,63	-92
20.	Malin Gustavsson	KSLS	5.05,19	-87

Berth Johansson

USM Konstsim 1996, Täby

A - KLASS: Figurer:
1 Helene Bromander 79 Växjö SS 24,114
2 Madeleine Hulander 79 Jönköpings SS 23,416
3 Maria Wennström 81 Ludvika SS 23,274
4 Melissa Shelley 80 Täby Sim 23,099
5 Anna Sneen 80 Ludvika SS 22,953
6 Lisa Lindberg 80 Ludvika SS 22,912

B - KLASS: Figurer:
1 Sofia Andersson 82 Ludvika SS 22,155
2 Ida Björkestam 82 Täby Sim 22,078
3 Angelica Wetterstrand 82 Ludvika SS 21,739
4 Cecilia Englén 82 Växjö SS 21,361
5 Emma Graaf 84 Ludvika SS 20,917
6 Malin Kleve 82 Täby Sim 20,811

C - KLASS: Figurer:
1 Thèrese Haström 85 Ludvika SS 21,229
2 Jessica Westefall-Johansson 84 Ludvika SS 21,049
3 Micaela Carlsson 86 Ludvika SS 20,206
4 Jenny Janson-Norén 84 Ludvika SS 20,008
5 Isabell Carlsson 85 Ludvika SS 19,836
6 Ida Hammarlund 84 Jönköpings SS 19,800

D - KLASS: Figurer:
1 Lilli Kasai 80 Jönköpings SS 20,962
2Sandra Berggren 81 Jönköpings SS 20,776
3Hanna Östlund 81Jönköpings SS 20,280
4 Bente Duringer 81 Jönköpings SS 20,123

A - KLASS: Solo:
1 Helene Bromander 79 Växjö SS 72,518
2 Madeleine Hulander 79 Jönköpings SS 70,692
3 Sara Melander 79 Täby Sim 70,566
4 Melissa Shelley 80 Täby Sim 69,683
5 Maria Wennström 81 Ludvika SS 69,250
6 Anna Sneen 80 Ludvika SS 68,757

B - KLASS: Solo:
1Cecilia Englén 82 Växjö SS 64,001
2 Sofia Andersson 82 Ludvika SS 63,019
3 Ida Björkestam 82 Täby Sim 61,294
4 Emma Graaf 84 Ludvika SS 60,091
5 Shanty Agoes 82 Täby Sim 59,799
6 Louise Göthberg 83 Växsjö SS 59,531

C - KLASS: Solo:
1Jessica Westefall-Johansson 84 Ludvika SS 59,225
2 Thèrese Haström 85 Ludvika SS 58,539
3 Hanna Gustafsson 84 Växsjö SS 58,535
4 Ida Hammarlund 84 Jönköpings SS 57,846
5 Jenny Janson-Norén 84 Ludvika SS 57,448
6 Lina Gruvhagen 84 Växsjö SS 57,186

D - KLASS: Solo:
1 Lilli Kasai 80 Jönköpings SS 60,482
2 Hanna Östlund 81Jönköpings SS 60,456
3Sandra Berggren 81 Jönköpings SS 58,390
4 Bente Duringer 81 Jönköpings SS 57,737

A - KLASS: Par:
1 Lisa Lindberg / Anna Sneen -80 Ludvika SS 69,517
2Kristina Lindgren / Maria Wennström -81 Ludvika SS 69,195
3 Sara Melander / Ellinor Lindgren -79 Täby Sim 68,220
4 Cecilia Johansson / Lina Hammarlund -79 Jönköpings SS 68,053
5 Madeleine Hulander / Lisa Andersson -79/-80 Jönköpings SS 67,844
6 Melissa Shelley / Therese von Ahn -80 Täby Sim 65,590

B - KLASS: Par:
1 Ida Björkestam / Shanty Agoes -82 Täby Sim 61,652
2 Emma Graaf / Angelica Wetterstrand -84/-82 Ludvika SS 60,718
3 Emelie Ryan / Annika Smith -82 S 02 60,418
4 Sara Wahlbro / Caroline Johansson -82/-83 Borlänge SS 58,545
5 Malin Kleve / Helena Zachariasson -82 Täby Sim 58,380
6 Linda Teng / Caroline Forsell -82 SK Neptun 56,964

C - KLASS: Solo:
1Jessica Westefall-J. / Micaela Carlsson -84/-86 Ludvika SS 57,591
2 Jenny Janson-Norén / Emelie Enström -84 Ludvika SS 56,186
3 Sandra Andersson / Louise Lilja -84 Åkersberga S 55,574
4 Isabell Carlsson / Elina Gesteby -85 Ludvika SS 55,355
5 Åsa Kleve / Katarina Lindgreen -86/-87 Täby Sim 52,512
6 Josefin Mårtensson / Ulrika Palmér -86 S 02 51,685

A-KLASS: Lag:
1 Ludvika SS
Ludvika SS 70,733
2 Täby Sim
Täby Sim 69,027
3 Jönköpings SS
Jönköpings SS 66,779
4 SK Neptun
SK Neptun 60,662

B-KLASS: Lag:
1 Täbys 82:or
Täby Sim 58,322
2 S 02
S 02 58,029
3 SK Neptun
SK Neptun 54,978
4 Täbys 83:or
Täby Sim 54,236

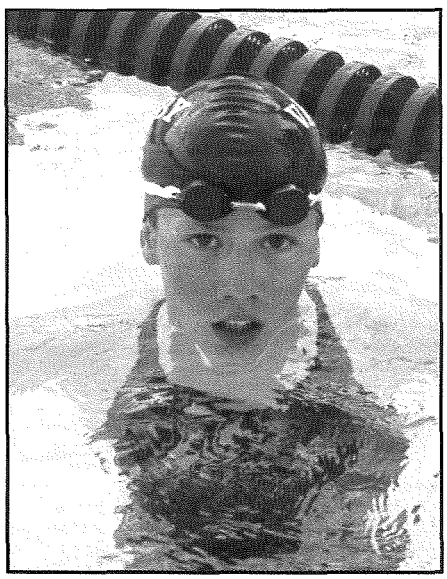
C-KLASS: Lag:
1 Ludvika Lag 1
Ludvika 55,393
2 Ludvika Lag 2
Ludvika 53,332
3 Täby Sim
Täby Sim 49,593

Simning, Grand Prix 2, Örebro den 10 november

Andra omgången av Grand Prix gick den 9-10 november i Örebro. Det sattes bland annat två nya svenska rekord, av Malin Svahnström och Johanna Sjöberg.

Förbundskapten Hans Chrunak säger:
-Det finns flera ljuspunkter på damsidan och herrarna kommer starkt.
Då detta skrivs har EM i Rostock ännu ej gått, men Hans Chrunak tror på en placering bland de fem främsta nationerna. Vi får väl se om hans profetia slår in. Malin Svahnström bjöd alltså publiken på ett nytt svenskt juniorrekord på 400 meter medley. Det nya svenska rekordet är 4.49,46, em putsning med sex tiondelar av det tidigare rekordet. Johanna Sjöberg, Helsingborgs SS, satte nytt svenskt rekord på 200 meter fjäril med tiden 2.12,19, en sänkning med 33 hundradelar.
-Johanna kan bli hur bra som helst. I sitt tionde lopp på två dagar slår hon till med ett svenskt rekord. Hon har alla förutsättningar att nå den översta europa- och världstoppen säger hans Chrunak.
Anders Holmertz hade valt att stå över dessa EM-kval-tävlingar samt EM, för att helt kunna koncentrera sig på VM i Göteborg i april 1997.

Håkan Allvar



Malin Svahnström. Foto: Lars-Åke Lindqvist

Höjda hyror drabbar simningen

Oskäliga hyreshöjningar hotar svensk simidrott och simundervisning. Simförbundets föreningar med fler än 120 000 medlemmar har under senare år drabbats av en över 50 procentig hyreshöjning.

Kommunerna kompenserar sin dåliga ekonomi genom att ta ut höjda avgifter av simklubbarna. Simförbundet har under senare tid fått en mängd signaler från föreningar om ökade kostnader.

Framförallt är det de kommunala hyreskostnaderna för baden som på många håll höjts kraftigt de senaste åren. En un-dersökning bland landets simklubbar ger klart besked. Sedan 1994 har hyrorna höjts med över 50%. Utvecklingen är skrämmande. 18 procents höjning 1995, 11 procent 1996 och en aviserad höjning med 15 procent inför 1997. Med en negativ inflation, alltså att kronans värde förstärks, i Sverige kompenserar sig kommunerna på simningens bekostnad. -Det är en kniv i ryggen på svensk simning, konstaterar förbundskapten Hans Chrunak. Nu måste klubbarna dra ned på sin verksamhet. Hur de än gör så blir det fel. Satsar de på eliten drabbas bredden och simidrotten kommer att ta död på sig själv. Satsar de på bredden kommer vi inte att kunna bedriva någon elitsimning i Sverige.

Det är inte bara simidrotten som drabbas. Den redan eftersatta simundervis-ningen kommer att bli ännu sämre. Olle Axling, Svenska Simförbundets VD, är mycket oroad. -Kommunernas hyreshöjningar är ett dråpslag mot hela den elementära simundervisningen. Från att ha varit ett land med bra simkunnighet håller vi nu på att tappa en hel generation. I ett land med 800 mil kust och fler än 80 000 insjöar är ju simkunnighet också en fråga om säkerhet. Simförbundet och dess föreningar sysselsätter fler än 120 000 barn och ungdomar. Drar de ideella simföreningarna nu ner på sin verksamhet kommer detta att få konsekvenser för kommunernas ekonomi. På ett helt annat sätt än vad som var tänkt.

Antalet barn och ungdomar som saknar fritidssysselsättning kommer att öka. Följderna av detta kan vi enkelt förstå. -Kommunerna måste tänka om. De måste inse det stora värde som ligger i det ideella klubbarbete som bedrivs i landets föreningar. Det är bättre att kommunerna hjälper till och stödjer och utvecklar föreningslivet. Det kommer med all säkerhet att gynna den kommunala ekonomin mycket bättre på lång sikt, avslutar Olle Axling övertygande.

Anders Wernesten

Varning

för narkotikaspridning

Denna varning har blivit utdelad till skolungdomar i den tyska delen av Schweiz samt i Danmark. Polisen i New York, USA varnar för en ny slags narkotika som nu erbjuds till barn i alla åldrar.

Ett slags tatuering, kallad "Blue Star", erbjuds nu i USA. Det rör sig om ett litet stycke vitt papper med blå stjärnor. Stjärnorna är fyllda med LSD. "Blue Star" kan intas genom munnen, men går även direkt genom huden när man håller i papperet. Det finns även klister märken i många färger som kan liknas vid fri märken. Dessa bilder har ofta motiv av Stålmannen, fjärilar eller Disneyfigurer samt en del annat. Märkena är inpackade i aluminiumfolie och ligger i små pappersaskar. Alla dessa saker har bara en avsikt: att göra barn beroende av narkotika. Klistermärken, dekaler, bilder och tatueringsmärken delas ut till både små och stora barn.

Vuxna narkotikahandlare delar ut dessa saker till barnen för att få nya kunder. Samtidigt finns det fler saker ute på marknaden som skall uppfylla samma mål, ett märke som heter "Röd Pyramid", pyttesmå färgade kort som skall slickas med tungan.

Ett annat märke heter "Window Pane", som har ett påklistrat glitter. Glittret kan klippas ut och stoppas i munnen. Fast just detta LSD tränger in i huden när man håller märket i handen. Alla dessa märken är fyllda med narkotika.

Om ni eller era barn stöter på något av dessa saker, rör ej vid dem och tillkalla polis. Narkotikan verkar snabbt och innehåller vid vissa tillfällen stryknin. Förgiftningssymptomen är: hallucinationer, kräkningar, feber och kraftig huvudvärk. Vid dessa symtom skall sjukhus uppsökas så snart som möjligt. Underrätta även polisen om era barn skulle uppvisa dessa symptom. Skulle ni se något konstigt, kontakta polisen snarast möjligt.
Källa: Norrbottens IF

Håkan Allvar

Hedersmärket

Innehavare av Svenska Simförbundets Hedersmärke är alltid välkommen till de tävlingar vi arrangerar. I april 1997 är Svenska Simförbundet och S02 värdar för sim-VM. Det skulle då vara trevligt att se så många av er som möjligt på läktaren. Vid SM eller andra tävlingar som vi arrangerar är det inte nödvändigt med någon föranmälan. Vid VM -97 hoppas vi på ett sådant intresse att det är nödvändigt att Du **i förväg** talar om ifall du har tillfälle att komma till Göteborg.
Enklast gör du detta genom att faxa eller sända talongen till VM-kansliet. Vi måste ha Din anmälan **senast 97-01-10** för att kunna reservera plats.

Välkommen till Göteborg och VM-97

Svarstalongen sänds per fax till 031-778 10 54 eller per post till: VM-kansliet, Valhallagatan 3. 412 51 Göteborg.

Namn .....

Adress .....

Postnr ..... Postadress .....

Kommer till VM	17/4	18/4	19/4	20/4
Försök	☐	☐	☐	☐
Final	☐	☐	☐	☐

☐ Jag önskar att ni kontaktar mig ang. ytterligare biljetter och/eller boendet i Göteborg på telefon .....

Upsala Simsällskaps 200-årsjubileum

Lördagen den 24 augusti firade Upsala Simsällskap sitt 200-årsjubileum. Representanter från simningens olika förbund och från kommun och institutioner hedrade Sällskapet med sin närvaro.

Jöns Svanbergs minne hyllas

Jubileet inleddes med att Birgitta Björk, US´ ordförande höll ett kort tal över Jöns Svanberg och lade ned föreningens krans i grönt och vitt på hans grav.

Jubileumspromotionen

Ett uppskattat spel, skrivet av Katarina Ehnmark, visade hur det kunde gått till när Upsala Simsällskap bildades. Jöns Svanberg, Johan Jakob Hedrén och Gabriel Marklin, tre tunga namn i Sällskapets äldsta historia, arrangerade dessutom en tidsenlig promotion av ett studentikost märke. I anslutning till promotionen fick Ingrid Wistedt Svenska Simförbundets speciella utmärkelse för den stora donation hon överbringat ur Emil Wistedts fond.

Jubileumsutställning

På Upplandsmuseet hade Leif Lundberg arrangerat en jubileumsutställning. Med en gammal uppsalakarta som bas kommenterade Leif händelser och skeenden, alltsammans levandegjort med dokument, foton och olika föremål.

Mottagning

En timme senare vidtog firandet med uppvaktning på galleriet intill Rikssalen på Uppsala Slott. Där fanns representanter från förbund, föreningar och institutioner.

Jubileumsbanketten

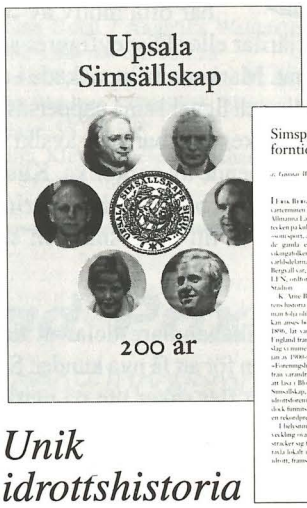
Redan i portuppgången välkomnades var och en av Jöns Svanberg, som dessutom med en sirlig bugning förärade samtliga damer med en röd liten ros. Kommunfullmäktiges ordförande, Erik Nilsson uttryckte i sitt tacktal en stor beundran över allt arbete som uträttats under de två sekel Sällskapet verkat.

Håkan Allvar
Källa: Arne Pettersson,
Upsala Simsällskap

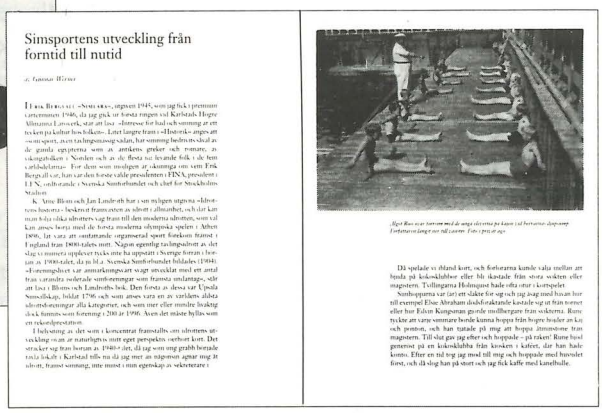
Upsala Simsällskaps jubileumsskrift har ett omfång av 256 sidor, i ett format av 17x22 cm och utkommer dels häftad, dels inbunden.

Ur innehållet: Karl-Erik Fichtelius skildrar "Ett urgammalt sällskap av simmare", och Gunnar Werner granskar "Simsportens utveckling från forntid till nutid". I "Upsala Simsällskap 200 år" behandlar Staffan Hasselberg simundervisning och simsport inom US, och Arne Pettersson speglar skeendet i "Äldre tiders simpromotioner". Elsie Abraham-Ekedahl berättar om "Simhoppning då och nu", och Sven von Holst redovisar sina erfarenheter i "Kontakt med US från olika positioner".

Simkonstens vagga i Sverige ...
Unik idrottshistoria



Simkonstens vagga i Sverige..



Unik idrottshistoria

UPSALA SIMSÄLLSKAP 200 ÅR

Härmed beställes ..... häftade ex à 275 kr + portokostnad à 25 kr

..... inbundna ex à 375 kr + portokostnad à 25 kr

till en totalkostnad av ..... kr att erläggas vid mottagandet.

Namn .....

Adress .....

Namnteckning .....

Porto betalt

Upsala Simsällskap

Svarspost 750 388 600
758 16 Uppsala

Juldopp med Simborgarfest!



I Simsport-Sverige finns det många variationer på Juldopp. I Jönköping har vi en mångårig tradition med Juldopp.

När vi 1991 fick vårt nya fina Rosenlundsbad ändrades plötsligt förutsättningarna. Klubben växte lavinartat. Förutsättningarna på badet blev helt annorlunda. Vi ville plötsligt få en manifestation av vad klubben stod för idag:
SIMKUNNIGHET OCH TÄVLINGSVERKSAMHET I SIMNING, HOPP, KONSTSIM OCH LIVRÄDDNING.

Tävlingsverksamheten var ju inte svår att manifestera: Lagkapper, Följa John och Greta i hopp och konstsim osv- men hur göra med SIMKUNNIGHETEN?
Svaret blev en "simkunnighetstest av hela simmarfamiljen" med gratis utdelning av Simborgarmärket till alla medlemmar som avlägger provet denna dag och inte tidigare under året erövrat Simborgarmärket.

Simkunnighetstestet med Simborgarmärket har nu blivit en ny fin tradition. Vi "blir av med" ett 100-tal Simborgarmärken varje Juldopp-men i gengäld får vi varje år en trevlig "simkunnighetsbesiktning" av de tävlingsaktivas familjer. Lite västlagkapper mm med familjelag motiverar till träning innan.

Simborgarmärkesförsäljningen under den övriga tiden på året - i Jönköping drygt 1.000 märken-har faktiskt snarare ökat än minskat under tiden!
Ett marknadsföringstips, alltså.

Bo Sjögren
Juldopps- och hoppansvarig i Jönköping sedan många år.



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

Internationellt

Franziska van Almsick byter tränare

Den tyska simmerskan Franziska van Almsick meddelar att hon bryter med sin tränare sedan sex år. Fredagen den 15 november hoppade hon av skolan för att på heltid förbereda sig inför OS i Sydney. Franziska och hennes tränare Dieter Lindemann går nu alltså skilda vägar. Hon skall nu tränas av Gerd Esser, som även har hand on Franziskas pojkvän Steffen Zesner. Franziska avslutar -Det var ett mycket svårt beslut att fatta, jag hade ju sex fina år med Lindemann, succéfyllda år med 24 medaljer.



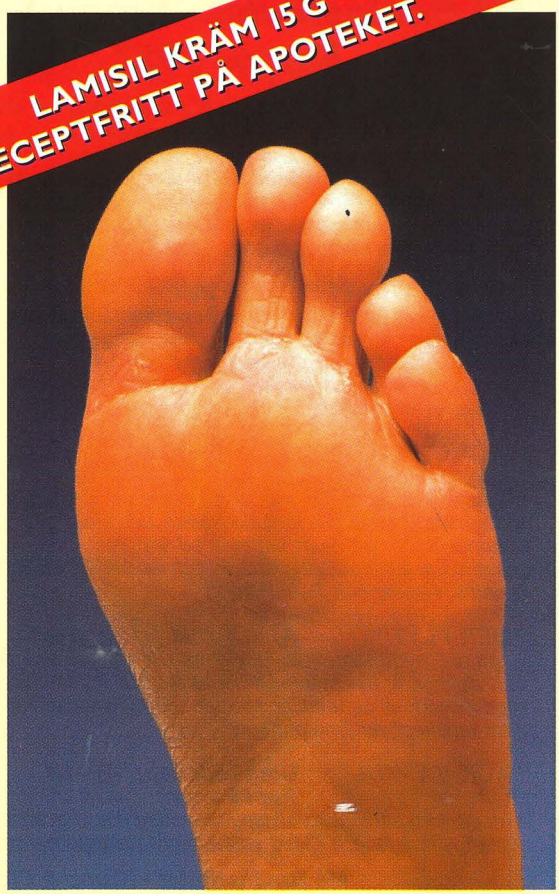
Visste du att...
Matt Biondi och Tom Jager har gjort vad inga andra manliga simmare någonsin gjort. De två är de enda som varit med och tagit guld i samma gren, 4 x 100 meter fritt, tre på varandra följande olympiader, nämligen: 1984, 1988 och 1992.

Visste du vem...

som är den yngsta mottagaren av Sullivan-priset? Ingen mindre än simningens egen Tracy Caulkins. 1978, mindre än en månad efter sin 16-årsdag, fick hon priset och är därmed den yngsta att ta hem priset. Sullivan-priset instiftades redan 1930 och har sedan dess delats ut årligen till framstående idrottsmän.

LAS OTC 96/1

LAMISIL KRÄM 15 G
– RECEPTFRITT PÅ APOTEKET.



Svamp mellan tårna?

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



SANDOZ
Box 1150, 183 11 Täby.

Lamisil® kräm

(terbinafin)

En veckas behandling vid svamp mellan tårna.



Loader tävlar i USA

Medarbetare vid UCLA at Berkeley bekräftar att den dubbla guldmedaljören från OS i Atlanta, Danyon Loader, skrivit in sig vid universitetet och kommer att tävla för "Bears swimteam" under kommande vårtermin. 21-årige Loader vann både 200- och 400 meter fritt för sitt hemland Nya Zeeland.
UCLA=University of California Los Angeles

Mexikansk simmerska vädjar om nåd

Den mexikanska simmerskan Perla Ramierez, som blev fälld för dopingmissbruk, har lämnat in en nådeansökan hos det internationella simförbundet, FINA. Hon dömdes till två års avstängning av det mexikanska simförbundet sedan det avslöjats att hon använt förbjudna preparat vid Öppna Franska i mars i år. Ramierez ingick i den mexikanska OS-truppen i Atlanta, men fick inte delta i tävlingarna då funktionärerna befarade att hennes deltagande skulle vålla protester.

Simmare fick fyra år

Efter att ha grävt i Ungerns stinkande sörja ger sig nu Simsport in på andra territorier, närmare bestämt Ungerns grannland Slovakien. Uppgifter når oss att den slovakiske simmaren Frantisek Zahradnik avstängts fyra år sedan en dopingtest visat att han använt anabola steroider. FINAs ordförande Cornel Marculescu: -Zahradnik har straffats av det Slovakiska Simförbundet enligt FINAs regler och har fått ett maximalt straff på fyra års avstängning. Zahradnik är 27 år och hans starkaste grenar är bröst- och fjärilsim. Det positiva dopingprovet lämnade han i september vid en rutintest under träning i Berlins simklubb. Simsport vill naturligtvis hjälpa Frantisek att åter komma in på den smala vägen och skickar honom därför decembernumret av Simsport där vi talar om för honom vad han får och inte får stoppa i sig.

TRÄNINGSLÄGER

ÅSELE

Södra Lappland

Går Ni i **lägertankar**??? - **Simning**? Pizza? Hotell?

Vi gör det **enkelt** för Er! Vi har **färdiga paket**!

Vi kan specialkomponera **Ert** läger. **Ring oss och berätta om Era önskemål** så ordnar vi hela lägret åt **Er**! Vi har full koll på alla mat- och boendemöjligheter i vår kommun. **Ni** behöver inte välja själv, utifrån **Era** önskemål så föreslår vi en lösning. **Sedan ordnar vi allt.**

Åsele sim- & sporthall: 25 metersbassäng med 4 st banor, undervisningsbassäng, vatten-
rutschbana. Fullstor sporthall och styrkehall. Ishall och ridhus i omedelbar närhet. **I Åsele har vi nära till allt.**

Åsele Sim- & sporthall 0941/140 90 - Åsele Turistbyrå 0941/140 78

Svenska landslaget i simning har sedan två år tillbaka haft ett nära samarbete med ett företag som heter Sportnutrition Nordic AB. Enligt företrädare för företaget behövs ett visst tillskott av vitaminer och mineraler. På följande sidor berättar Iréne von Arronet varför.

Det räcker inte med vanlig mat för elitidrottare.

Det är den slutsats vi dragit efter att under flera år praktiskt ha arbetat på fältet med elitidrottande ungdomar och utbildat aktiva och tränare i kostkunskap och ätvanor.



Vi har funnit att insikten om matens betydelse är hygglig, men efterlevnaden i praktiken dålig. De äter helt enkelt inte vad experterna menar med vanlig, näringsrik kost. Det råder stor förvirring om vad som verkligen behövs, en stark övertro på piller som kan kompensera för bristfälliga matvanor, påtaglig tidsbrist som gör att den viktigaste variabeln för att välja mat, inte blir nyttighet eller lämplighet, utan det som går fort. Marknadspåverkan med mat, kopplad till tuff livsstil, kompispåverkan och tillgänglighet är andra viktiga faktorer som styr matvalet. Det saknas också kunskaper om hur man lagar mat och villkoren i det sociala livet i övrigt tillåter inte alltid en prioritering av ätandet.

Avgrunder mellan verklighet och teori

Det är himmelsvida avgrunder mellan den verklighet som de aktiva lever i och den teori som officiellt förespråkas. Budskapet lyder att näringsbehoven täcks med vanlig mat och kosttillskott behövs inte, medan många aktiva har en faktisk övertro på piller, som kompensation för otillräckliga matvanor. Rekommendationer säger minst tre måltider om dagen, frukost lunch och middag och ett par mellanmål. De aktiva tycker sig inte ha tid. Träningstider i kombination med andra faktorer som övrigt socialt liv, skola och arbetstider gör att verkligheten inte stämmer med rekommendationerna. Man prioriterar annat. De har också dåligt stöd från omgivningen för att prioritera matintaget. Experterna hävdar också att ett ökat energiintag innebär full täckning av behovet av vitaminer och mineraler, medan de aktiva ofta upplever svårigheter att få i sig tillräckligt.
Idrottsrörelsen har förtjänstfullt bidragit till att kunskaperna är något bättre om matens betydelse för prestation, men fortfarande är efterlevnaden ute på fältet skrämmande dåliga. Det är en sak att i teorin veta att maten har betydelse, men svårigheterna kommer när de enskilda individerna skall omsätta matintaget i praktiken.
Många aktiva och tränare har fortfarande mycket dåliga kunskaper om mat och näring och utnyttjar inte möjligheterna det innebär att ha bra mat som en del i träningskonceptet. Föräldrar med brist på tid och otillräckliga kunskaper, men som vill väl, känner sig hjälplösa och osäkra på vad barnen behöver. Tidspressen i familjelivet, med arbete, skola, träning, aktiviteter, syskon, kompisar, mm, tar mycket resurser och kräver hård prioritering. Många val görs, för att i första hand gå fort, däribland ätandet.

Matvanor en investering i hälsa

I skolan drar man ner på undervisningen i hemkunskap och skolmåltiderna utarmas alltmer. Rikskuponger drogs in, trots att de faktiskt bidrog till att många åt bra mat på luncherna. Samhällets signaler till människorna är inte precis hälso- eller egenvårdsbefrämjande. Det visar sig också i det faktum att Folkhälsoinstituet erhållit 150 miljoner för att driva kampen mot AIDS, som drabbar ett fåtal, men endast 120 miljoner för folkhälsoupplysning för Sveriges 8,9 miljoner människor.
Vi har av tradition vant oss vid att mat ska vara gratis eller billig. I och med det så får inte maten det status den förtjänar. Varför betalar man villigt 125:- kg för potatischips, men tycker att Kravodlad kvalitetspotatis för 12:- kilot är dyrt? Lösgodis för 90:- kilot, men frukt för 15:- kilot är dyrt. Många ungdomar är också hänvisade till egen kosthållning av olika anledningar. När dessutom grundkunskaperna om mat är dåliga, blir det i praktiken eländigt med näringsintaget. Skrämmande exempel finns t ex bland unga friidrottare som i matintervjuer uppgivit att de äter pasta, varje dag, flera gånger om dagen, oftast bara med ketchup, ibland korv och i

bästa fall köttbullar. De enda grönsakerna som äts är pizzasallad och frukt nästan inte alls. Däremot äts gärna godis och annan skräpmat.

Det är inte bara brist på kunskaper som gör att det är så svårt med mathållningen i praktiken. Mat är så laddat. Beteendet styrs inte alltid av teori och rationalitet. Mat är känslor, tradition, arv och kultur, tröst och begär. Det märks inte minst när vi intervjuar idrottare. Urskuldande säger de ofta: "Jag vet nog vad jag borde äta, men jag älskar skräpmat, man måste ju få leva också".

Tränare och idrottsstjärnorna - vilka förebilder

Det stämmer till eftertanke i utformandet av pedagogiken och praktisk handling. Det är dags för lite självrannsakan bland alla som företräder den officiella inställningen och ger rekommendationerna. Kan vi hitta metoder som ger positiva signaler till att förändra beteendet och den mentala inställningen så att det som är nyttigt och bra för kroppen också är det som upplevs som en belöning, njutningsfullt, roligt och gott, istället för tvärs om.Det behövs också förebilder. Barndomens - jag gör som mamma eller pappa gör, blir i aktiv idrottsålder istället - jag gör som tränaren eller klubbstjärnan gör. Handen på hjärtat - föregår du med gott exempel på träningsläger och tränarkonferenser, eller i andra sammanhang, eller skulle du kunna göra en bättre insats?

föregår du med gott exempel

Idrottsrörelsen borde också ta ett större ansvar för att förbättra situationen där idrotten utövas. Tillgänglighet är ett viktigt styrmedel för matvalet. Det är inget mindre än en skandal, att de cafeterior och serveringar som finns i anslutning till idrottsanläggningar tillåts att endast ha ett utbud som går helt stick i stäv med alla kostbudskap. Läsk, korv, hamburgare, konfektyrbitar, bullar, godis och som sällsynta juveler hittar man ibland ett äpple. Dubbla budskap stimulerar inte en beteendeförändring.

De teoretiska modellerna stämmer väldigt dåligt med idrottarnas levnadsvillkor i verkligheten. Skall vi lyckas förändra matvanorna hos ungdomarna och för all del senioridrottare också på sikt, är det viktigt med ökad lyhördhet och mindre dogmatiska rekommendationer, och mer bygga råden och kunskaperna på idrottarnas villkor och tillsammans skapa lust, glädje och nya möjligheter med matintaget.

Kosttillskott en het potatis

Debatten om kostförstärkning med tillskott av olika former har fått en olycklig slagsida. Det talas allt för ofta med kluven tunga och budskapen blir otydliga. Det är också olyckligt för trovärdigheten i budskapen, när prestige och dålig kommunikation gör att förtroendefulla, i andra sammanhang skickliga experter, vägrar att befatta sig med frågeställningarna och kategoriskt fördömer alla former av kostförstärkning. Det innebär bara att de aktiva söker andra kanaler för information, eftersom det finns ett behov av att hålla sig frisk, en längtan efter att orka prestera mer och hårda krav på resultat

I de officiella rekommendationer som nu är aktuella, kan man summariskt utläsa att kosttillskott inte alls behövs - det räcker med vanlig mat, men om det ändå vid vissa tillfällen kanske behövs tillskott, då ska det bara vara tillskott x, y, z och möjligen å, men endast i xx doser, som det ev finns vetenskap ligt belägg för.

Kostregistreringar vi gjort på bl a svenska elitsimmare,visar att de har svårt att täcka sitt energibehov. Det betyder också att det med automatik förväntade ökade intaget av vitaminer och mineraler uteblir. Som exempel ur en kostregistrering i oktober 1995, kan nämnas att det dagliga energiintaget hos damerna låg mellan 1675—3378 kcal. Fettintaget mellan 23 och 32 energi%, proteinintaget mellan 12,1 och 18,6 E-%. Kolhydrater mellan 51 och 64 E-%. Medelintaget avseende t ex E-vitamin under 4 kostregistreringar varierade mellan 7,8 - 10,9 mg för herrarna och 7,2 –8,8 mg för kvinnorna, det är nätt och jämnt rekommenderat dagligt intag och detta trots att simmarna fått och genomfört många kostförbättringar under perioden. Selenintaget (genomsnitt) varierade under samma registreringar hos kvinnorna mellan 41,1 – 61,3 mcg per dag. (tre registreringar visade ett genomsnittligt intag under RDI 50 mcg). Zink hos kvinnorna mellan 13,7 mg—15,5 mg. Det understiger eller tangerar RDI 15 mg. En intressant iakttagelse, som om den är likadan inom andra idrottsgrenar vore värd att studera närmare, med tanke på de kopplingar som finns mellan lågt zinkintag och ätstörningar.

Det är givetvis så att behoven först och främst skall täckas av den dagliga maten, men en simmares vardag innebär väldigt tidiga morgnar med ett par timmars träningspass, sedan transport till arbete eller skola. Skollunch, mer arbete och sedan direkt till träning. Transport hem och matlagning, tid för socialt umgänge, läxor, sedan sova och upp igen för träning osv. Däremellan ska man avsätta tid för måltider som ska vara av hög kvalitet, med mycket fibrer, frukt och grönsaker, som inte är lättuggat. Det tar tid att äta bra mat. Man kan fråga sig om det är fel på träningen och idrotten eller kostrekommendationerna, men helt klart är att de måste kommunicera med varandra så att riktiga matvanor blir praktiskt genomförbara och ett rimligt alternativ till den mer lättuggade och tillgängliga skräpmaten.

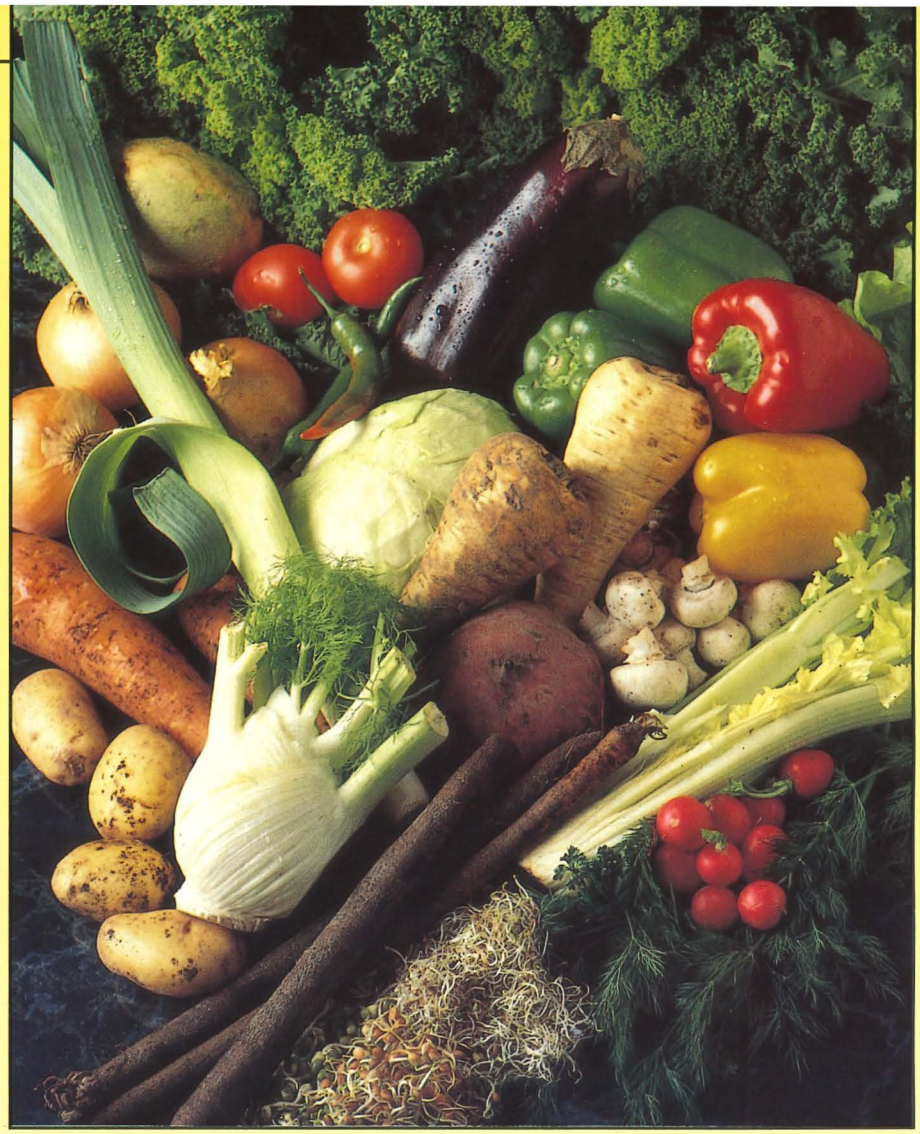
Det går inte att blunda för verkligheten att våra idrottare inte är heltidsanställda med enda uppgift att träna, tävla, äta och sova, utan skall förena sina höga idrottsambitioner och målmedvetna träning med ett fungerande socialt liv och utbildning eller försörjning samtidigt. Det måste till kreativa grepp inom idrotten om man ska lyckas göra goda matvanor med ett fullvärdigt näringsintag till en realitet. Eftersom det om det finns stora individuella skillnader i intaget går det inte att kategoriskt förkasta behovet av kostförstärkning. Det vore bättre att acceptera verkligheten och lyfta upp kostförstärkning till att bli ett vedertaget sätt att fylla luckor i näringsintaget, framförallt under träningsintensiva perioder. Då kan man också se till att tillskott till maten används på ett klokt sätt och man kan välja leverantörer som seriöst verkar på marknaden, följer den lagstiftning som gäller och som även kan erbjuda kunskap och utbildning om mat och tillskott. Det skulle förhoppningsvis också bidra till att både aktiva och tränare blir mer kritiska konsumenter till överdrivna löften om ökad prestation.

Iréne von Arronet
Kostrådgivare
Sportnutrition Nordic AB

DISKUSSIONSINLÄGG

Svensk Idrott - GMP och kosttillskott

Riksidrottsförbundets dopingkommitté har genom tidningen Svensk Idrott framfört en bannlysning av annonser om kosttillskott som ej är "GMP-godkända", åtföljt av en uppmaning till alla förbundstidningar att göra sammaledes.



Svensk Idrott hävdar i utskicket till förbunden att syftet är att "rensa upp i den sk pillerdjungeln" och hänvisar till utlåtandet från CPU:s referensgrupp i kostfrågor. Det är att beklaga att CPU-gruppen inte känner till innebörden av GMP, eller svensk lagstiftning på området, men det är sorgligt att Riksidrottsförbundet medverkar och också åsidosätter svensk lagstiftning, gällande för aktörer på marknaden.

Jag har stor förståelse och sympati för själva grundtanken att åstadkomma något gott för idrotten och vill inte försvara dåliga produkter eller oseriösa aktörer, men ifrågasätter starkt metodiken.

Det jag vänder mig emot är generaliseringen och begreppsförvirringen som skapas av aktionen och de praktiska konsekvenserna. Inför aktionen saknas en definition av kosttillskott? Är det bara "piller" i form av vitaminer och mineraler, eller innefattas även naturmedel och naturläkemedel och omfattar det även sport- och energidrycker och energibars? Det är nämligen enligt vår lagstiftning helt olika saker med olika krav.

Det finns ingen instans som "GMP-godkänner" produkter. Svensk Idrott använder beteckningen "GMP-godkända produkter", CPU-gruppen "GMP-deklarerade, en form av kvalitetsdeklaration". GMP (Good Manufactoring Practice), eller god tillverkningssed, tillämpas inom Europa. Det är en kravspecifikation för fabrik, hygien, tillverknings- och hanteringsrutiner och avser tillverkning av läkemedel. GMP-certifiering ges till producenter med en tillverkningsenhet som inspekterats och godkänts av Läkemedelsverket. Andra länder ex USA har andra regler sk Health Certificates, FDA- och lokala föreskrifter för livsmedels- och läkemedelstillverkning. GMP är inte ett godkännande av produkter. Det är en kostsam anpassning av tillverkningsenheter för läkemedelstillverkning, som också slår igenom på produktpriserna. Kosttillskott är inte läkemedel. De klassas som livsmedel.

Om det verkligen vore så att oseriösa aktörer på marknaden är stora annonsörer i Svensk Idrott eller andra förbundstidningar och med denna aktion skulle förhindras att verka på marknaden skulle det vara befogat. Men jag tror inte att det är i förbundstidningarna man finner reklam för dessa produkter. Det vore bättre om Svensk Idrott och övriga förbund hjälpte till att ge de aktiva och tränarna bättre kunskaper för korrekta och sakliga bedömningar av olika produkter inom området. Det vore bättre om Svensk Idrott och Riksidrottsförbundet satsade på att utbilda idrottare och tränare till att bli kritiska konsumenter av piller i alla kategorier. För så länge det finns efterfrågan från idrottare och tränare på det saliggörande underpillret som genväg till framgång, kommer det att finnas plats för oseriösa aktörer och bristfälligt deklarerade produkter på marknaden. Som exempel kan jag bara nämna en rad produkter som säljs med sk Multipel Level Marketing (home partys eller direktförsäljning). I produktinformationen utlovas både nergång och uppgång i vikt, bot mot allehanda sjukdomar och en enorm prestationshöjning, utan att produkterna är läkemedelsklassificerade. Det faller under brottsbalken bl a i form av olaga läkemedelsförsäljning och brott mot marknadsföringslagen. Som ett exempel kan jag nämna att flera av originalversionerna av Herbalife-produkterna i USA är märkta med varningar för Efedrininnehållet, och produktinformationen är mycket bristfällig och tillverkningsprocesserna är inte kontrollerade. Ändå har Svensk Idrott i tidigare nummer haft redaktionell text som lovordar dessa produkter och dessutom säljs de av tränare och enskilda idrottare, ja kända idrottsprofiler finns till och med i produktbroschyrerna. Det är snudd på hyckleri!

Därför är det viktigt att varje förbund anlitar en nutritionskunnig person som man har förtroende för som kan hjälpa till att värdera information och produkter och ställa krav på dokumentation från leve-

rantörer. Det är också viktigt att skapa ett förtroendefullt samarbete mellan leverantör och förbund, för ingen seriös leverantör med intresse av att vara kvar på marknaden en längre tid, utsätter sig frivilligt för risken att stoppa otillbörliga substanser i produkter, ej heller att ha bristfällig deklaration eller andra illvilliga uppsåt. Däremot är det naturligtvis så att ett kommersiellt intresse föreligger, för lika väl som det är fullt tillåtet att tjäna pengar på människors sjukdom genom att sälja läkemedel, borde det vara tillåtet att tjäna pengar på att hålla folk friska utan att bli anklagad för att arbeta med humbug och generellt anklagas för oredlighet.

Fakta om gällande lagstiftning för olika produkter:

Kosttillskott är enligt svensk lagstiftning klassificerade som livsmedel. För dessa krävs godkänd livsmedelsstandard och redlighet vid tillverkningen. Tillsynsmyndighet är Livsmedelsverket.

Naturmedel/naturläkemedel definieras som läkemedel men har något lägre krav på effektdokumentation. Även bibliografiska data och traditionell användning av medicinalväxter etc accepteras. Den nya läkemedelslagen (1993) och EU-inträdet medger inte längre att vi i Sverige har ett undantag i lagstiftningen som vi hade för naturmedel, utan alla produkter som säljs med någon medicinsk indikation skall klassas som läkemedel. Förutom ökade krav på effektdokumentation, höjs också kraven på tillverkningsenheter med GMP-certifiering och information i form av bipacksedel. Det finns under en övergångsperiod både naturmedel och naturläkemedel på marknaden, enligt en överenskommelse mellan hälsokostbranschen och myndigheterna.

Marknadsföringslagen kräver att all reklam ska vara sann. Det åligger producent/leverantör att det som sägs i marknadsföringen är korrekt. Konsumentverket är tillsynsmyndighet.

Alla produkter som säljs på marknaden skall enligt lagen vara ordentligt märkta och producenten är skyldig att ange ingredienser, innehåll, näringsdeklaration etc och är också ansvarig för att produkterna är säkra och fyller gällande kvalitetskrav. (Märkningskungörelsen och Produktansvarslagen).

DAGBOK

JANUARI 1997

Simning

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

Simhopp

3-4 Pepsi Diving Cup, Las Palmas, ESP
3-5 China Open, Grand Prix-tävling, Beijing, CHI
3-5 New Year Diving Cup, Stavanger, NOR, Age group
9-12 Swedish Flag Southern Cross, Grand Prix-tävling, Wellington, NZL
16-19 Nathan Meade Memorial Meet, Sydney, AUS
31-2 Delfin Cup, Bärum, NOR, sen+age group A+E

Konstsim

26 USM-kval 1, region 2+5, Borlänge, U

Polo

16-19 Elitserien startar

Masters

25-26 Spanish Masters Winter Championships (25m), ESP

VÄSTERVIKS SS

söker

SIMTRÄNARE, 1/2-tid

Västerviks simsällskap söker en huvudtränare, c:a 20 timmar/vecka, som skall ansvara för A- och B-gruppen.

Du bör ha steg 2-utbildning, men ännu viktigare är några års praktiska erfarenheter. Vill du fortbilda dig bekostar vi självfallet kurserna.

Västerviks simsällskap är en klubb med c:a 300 medlemmar och är på frammarsch med flera lovande simmare.

Om du är intresserad så hör av dig till:

Ordförande Lars Månsson
tel. 0490-342 80, kvällstid,

så kan vi diskutera typ av anställning och löneanspråk.

XII FINA World Congress on Swimming Medicine

Göteborg 12-15 april 1997

Alldeles före Kortbane-VM i Göteborg arrangerar Sverige också FINAs 12:e världskongress i simmedicin. Detta är en kongress som vänder sig inte bara till läkare utan även till ledare, tränare och idrottsforskare. Sverige arrangerade 1977 FINAs 4:e kongress i Stockholm, som blev en stor succé. Det är vår förhoppning att denna 12:e kongress blir en minst lika stor succé som den tidigare.

För att få en hög klass på kongressen och för att attra hera så många som möjligt har ett stort antal kända fors kare inbjudits till att hålla "key-note-lectures". Ett stort block kommer att handla om doping. Här talar till exempel Ingemar Björkhem från Doping-labbet i Huddinge om det går att påvisa Testosterondoping. Tord Näsén från Endokrinavdelningen på Sahlgrenska sjukhuset talar om möjligheterna att upptäcka doping med tillväxthormon, det hormon det ryktas om att Florence Joyner-Griffith hade använt innan Seoul-OS 1988. Björn Ekblom talar om effektiviteten av blodtransfusion respektive injektion av Erythropoietin på arbetsförmågan och kommer också in på hur ett sådant missbruk kan påvisas.

Av rent medicinska frågeställningar finns också ett flertal intressanta ämnen. Mohammed Kouidri talar om astma och simning, Eide Lübs om rehabilitering efter sjukdom och skada, Willem Mosterd om plötslig död inom idrotten och simning och vi från Sverige kommer säkert att ta upp idrottens pillerkultur, om den nu finns? Slutligen talar Bente Klarlund-Pedersen om infektionskänslighet och simning.
Ett annat block utgörs av skadeproblemen. Det danska simförbundets läkare, Klaus Bak talar om var man står beträffande simmaraxeln, Einar Eriksson talar om betydelsen av artoskopi inom idrottsmedicinen, Yoshitero Mutoh från Japan om orsakerna till svåra olyckshändelser vid simning och hur de kan förebyggas, Leif Swärd om ryggproblem inom idrotten och Lars Pettersson om brosktransplantationer, denna fantastiska nya metod att läka broskskador i knän.

Det idrottsfysiologiska området företräds av Bengt Saltin, som talar om aerob och anaerob energileverans under idrott, samt effekten av hög höjd. Bo Berglund belyser höghöjdsträning, Georg Prook talar om laktat-testningar, Håkan Westerblad om varför man blir trött (Fatigue) och Pricilla Clarkson från Massachusetts om näringstillförsel, antioxidanter, vitaminer och om de behövs inom simningen. Problemen med temperaturreglering under simning belyses av Bodil Johansen från Danmark. När detta skrivs saknas två namn - de som skall tala om simbiomekanik.

FINA sponsrar kongresserna med att betala för en "Noël Bleasdale lecturer". För denna kongress har inte helt obekante Gunnar Werner utsetts. Gunnar har muntligen sagt att han tänkte ta upp de juridiska aspekterna på doping. FINAs medicinska kommittés sekreterare, professor Malcolm Cameron introducerar detta föredrag med att tala om vem Noël Bleasdale var.

Utöver dessa 22+2 inbjudna föreläsare kommer ett antal fria föredrag att hållas. Ansökningstiden för dessa går ut den 28 december 1996. Det har redan nu kommit in "abstracts".
Kongressen avhålls på Hotell 11, som ligger vid Göta-Älv, därav namnet, och i ombyggda lokaler från Eriksbergs varv. Kongressen startar efter lunch lördagen den 12 april och håller på fram till lunch tisdagen den 15 april. Lördag kväll är det en mottagning på Börsen och måndag kväll den 14:e är det "kongressmiddag". I stort hela Hotell 11 har reserverats för kongressen, men naturligtvis kan annat logi ordnas. I kongressavgiften ingår luncher och kaffe, samt mottagningen och kongressmiddagen. En programbok med abstrakten i kommer att tryckas och om finansieringen går att lösa, även en "kongressproceedings", det vill säga en bok med de olika föredragen tryckta.

För de som vill kombinera deltagande i kongressen med att övervaka Sim-VM kommer speciella erbjudanden att finnas. VM startas ju för övrigt torsdagen den 17 april och håller på fram till och med söndagen den 20 april. Simbassängen i Scandinavium kommer att vara uppmonterad och tillgänglig för insimning senast den 16 april. För de tränare som vill "kolla in" förberedelserna bjuder sig kombinationen medicinska kongressen och VM som mycket lämplig.
Kongressavgiften är 2.000 kronor om den inbetalas före 1 februari 1997 och 2.500 kronor efter det datumet.

I anslutning till kongressen kommer en del firmor att visa sina produkter, som kan vara till intresse för simfolk.
Är du intresserad kan du vända dig till Congrex Göteborg AB, Box 5078, 402 22 Göteborg, tel. 031-708 82 00, fax 031-20 36 20. Skriv då: XII FINA World Congress on Swimming Medicine. De på Congrex som kan svara på frågor är Pia Sandström eller Marie Jacobsson, en inte helt obekant konstsimmerska. Du kan också få upplysningar av undertecknad per tel. 031-37 45 68 eller hem 031-711 87 33. Fax: 031-84 50 29. VM-kansliet med Paula Sandell, tel. 031-18 25 57, fax: 031-778 10 54 kan också lämna upplysningar och skicka anmälningsblanketter.
Boka in 12-15 april redan nu!

Bengt Eriksson
Ordförande, Organisationskommittén

Johanna Sjöberg och herrarnas 4x200 m frisim lag **bäst i Europa 1996 !!**

Inför EM-97 i Sevilla kan det vara intressant att titta på hur våra svenska simmare står sig i konkurrensen med övriga länder i Europa.

Johanna Sjöberg är europabäst på 100 m fjärilsim 1996 med sina 1.00,76 från OS (9:a).
Hon delar första platsen med Mette Jacobsen, DEN och ryskan Svetlana Pozdeeva.
Johanna som var 8:a på EM-95 i Wien har under de tre senaste säsongerna haft en mycket fin utveckling:

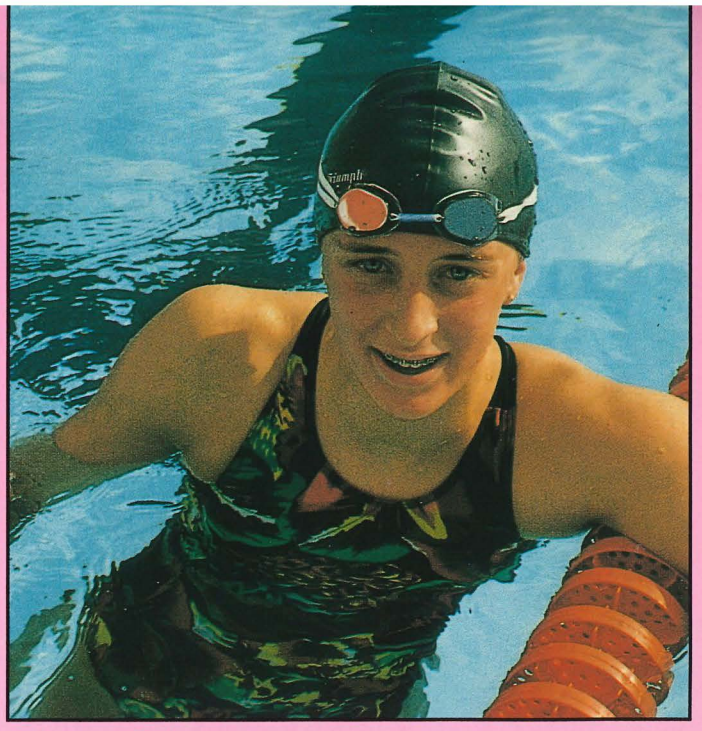
1994:	1.03,02	
1995:	1.01,62	SJR
1996:	1.00,76	SR

Mette Jacobsen vann 100 m fjärilsim på EM-95 med 1.00,64, Pozdeeva (-77) var inte i final, ej heller 4:an på europalistan-96, Elena Nazemnova. Denna 16-åriga ryska tog hem segern på EJM med tiden 1.02,06 och har iår noterats för 1.00,96.

Att utnämna någon av ovanstående damer som favorit till guldet i Sevilla är omöjligt, men jag tror att Johanna är kapabel att simma under minuten, om så fallet så blir så kommer detta att räcka väldigt långt.

I övrigt så är tendensen lika som det har varit de senaste säsongerna, våra damer är betydligt högre rankade än herrarna med två undantag, Anders Holmertz (2:a på 200 m och 3:a på 400 m frisim) och Lars Frölander, som vi hittar på plats fem på 100 m frisim.

På "medaljplats" på tjejsidan hittar vi Linda Olofsson och Lena Eriksson, båda 3:a på 50m frisim resp. 200m bröstsim med deras svenska rekord från OS: 25,63 och 2.28,87.



Johanna Sjöberg

Närmast "pall" är sedan Louise Karlsson med sina 2.16,37 på 200m medley, som räcker till en 4:e plats.

Vad det gäller lagkapperna så är OS-silvertiden på 4x200 m frisim 7.17,56 bäst i Europa 1996, strax följd av tyskarnas 7.17,71. Ett svenskt EM-guld i Sevilla är en utopi med tanke på att Christer Wallin och Anders Holmertz (efter VM) har lagt Speedo-byxan på "hyllan"

Nej, guldkampen kommer med största sannolikhet att stå mellan tre nationer, GER, GBR och ITA. Här tror jag att italienarna blir svårslagna med tre man under 1.50 i år.

På damsidan är vårt frisimlag på 4x100 m högst rankad med en 3:e plats (3.44,91). Om
samma tjejer finns med på EM-97 kan säkert minst ett brons bärgas i denna gren.

Berth Johansson

Europabästa 1996,

50m bana, 2 simmare/nation

FRISIM

	Herrar		Damer	
50 m				
1.	Popov RUS	22,13	Völker GER	25,14
2.	Luderitz GER	22,48	Mesheryakova RUS	25,31
3.	Zikarsky GER	22,67	**Olofsson SWE**	**25,63**
	HoogenbandNED	22,67	Muis NED	25,74
5.	Kalfayan FRA	22,73	Postma NED	25,82
	Foster GBR	22,73	Osygus GER	25,94
7.	Vlasov UKR	22,77	Ermakova KAZ	25,97
8.	Predkin RUS	22,80	Blaise FRA	26,01
16.	**LindströmSWE**	**23,02**		
100 m				
1.	Popov RUS	48,74	Völker GER	54,88
2.	Hoogenband NED	49,13	Brienesse NED	55,16
3.	Khnykin UKR	49,65	van Almsick GER	55,59
4.	Tröger GER	49,74	MuisNED	55,60
5.	**FrölanderSWE**	**49,91**	**OlofssonSWE**	**55,75**
	Zikarsky GER	49,91	Pickering GBR	55,85
7.	Egorov RUS	49,95	Dobrescu ROM	55,98
8.	Sievinen FIN	50,04	Rolph GBR	56,01
21.	**Letzler SWE**	**50,81**	**Jöhncke SWE**	**56,81**
200 m				
1.	HoogenbandNED	1.48,36	van Almsick GER	1.58,14
2.	Holmertz SWE	1.48,41	Haase GER	1.59,56
3.	Rosolino ITA	1.48,50	Smith IRL	2.00,71
4.	Heilmann GER	1.48,81	Moravcova SVK	2.00,75
5.	Sievinen FIN	1.48,89	Dobrescu ROM	2.00,85
	PalmerGBR	1.48,89	Diaconescu ROM	2.00,98
7.	PyshnenkoRUS	1.49,38	**JöhnckeSWE**	**2.01,13**
8.	Brembilla ITA	1.49,51	PickeringGBR	2.01,39
15.	**Wallin SWE**	**1.50,47**		
400 m				
1.	Palmer GBR	3.49,00	Smith IRL	4.07,25
2.	Brembilla ITA	3.49,35	Haase GER	4.08,30
3.	**HolmertzSWE**	**3.50,66**	Vlieghuis NED	4.08,70
4.	Rosolino ITA	3.50,80	Kielgass GER	4.08,99

5. Hoffmann GER	3.51,26	5. Geurts NED	4.10,06
6. Wiese GER	3.51,59	6. Hardcastle GBR	4.14,13
7. Akatiev RUS	3.52,53	7. Negrea ROM	4.14,20
8. CarstensenDEN	3.52,62	8. CamBEL	4.14,94
		16. Nilsson SWE	4.17,74
1500/800 m			
1. Smith GBR	15.02,48	1. Haase GER	8.29,91
2. Brembilla ITA	15.08,58	2. Vlieghuis NED	8.30,84
3. Akatiev RUS	15.09,35	3. Kielgass GER	8.31,06
4. Hoffmann GER	15.12,44	4. Hardcastle GBR	8.37,54
5. Formentini ITA	15.16,98	5. Dalby NOR	8.37,73
6. Palmer GBR	15.18,60	6. Geurts NED	8.39,85
7. Zesner GER	15.19,82	7. Splichalova CZE	8.39,93
8. Butsenin RUS	15.23,95	8. Esparza ESP	8.43,22
17. Lundström SWE	**15.41,18**		

RYGGSIM

Herrar		**Damer**	
100 m			
1. WilleyGBR	55,04	1. Egerszegi HUN	1.01,05
2. Lopez-ZuberoESP	55,22	2. ZhivanevskayaRUS	1.01,56
3. SelkovRUS	55,31	3. Buschschulte GER	1.02,52
4. Harris GBR	55,44	4. Kochetkova RUS	1.02,80
5. Merisi ITA	55,53	5. Scholz GER	1.02,85
6. BraunGER	55,56	6. Jacobsen DEN	1.03,14
7. Popov RUS	55,71	7. Alshammar SWE	1.03,31
8. Schott FRA	55,76	8. Vigarani ITA	1.03,46
21. LönnbergSWE	**56,87**		
200 m			
1. Merisi ITA	1.57,70	1. Egerszegi HUN	2.07,83
2. Selkov RUS	1.58,32	2. Zhivanevskaya RUS	2.11,60
3. Braun GER	1.58,42	3. Rund GER	2.11,80
4. Mazzari ITA	1.59,95	4. ScholzGER	2.12,73
5. Sikora POL	2.00,05	5. Vigarani ITA	2.12,99
6. RuckwoodGBR	2.00,56	6. RicardoFRA	2.14,18
7. Lopez-Z.ESP	2.00,68	7. DeakinsGBR	2.14,50
8. SievinenFIN	2.00,70	8. CasaruROM	2.15,10

BRÖSTSIM

100 m			
1. de BurghgraeveBEL	1.00,60	1. Bondarenko UKR	1.09,03
2. WarneckeGER	1.01,33	2. Kovacs HUN	1.09,05
3. Guttler HUN	1.01,49	3. Lischka AUT	1.09,24
4. Dzhaburiya UKR	1.01,66	4. Becue BEL	1.09,79
5. LopukhovRUS	1.02,00	5. Austevoll NOR	1.09,96
6. Ivanovski RUS	1.02,04	6. Dalla Valle ITA	1.10,25
7. Latocha FRA	1.02,28	7. Peczak POL	1.10,44
8. Malek CZE	1.02,39	8. King GBR	1.10,52
		9. JaltnerSWE	**1.10,69**
		15. ErikssonSWE	**1.10,99**
200 m			
1. Rozsa HUN	2.12,57	1. KovacsHUN	2.26,57
2. Guttler HUN	2.13,03	2. Becue BEL	2.28,36
3. Korneev RUS	2.13,17	**3. Eriksson SWE**	**2.28,87**
4. Gillingham GBR	2.14,37	4. Peczak POL	2.29,91
5. Ivanov RUS	2.14,37	5. Manhalova CZE	2.29,96
6. Perrot FRA	2.14,71	**6. Östling SWE**	**2.30,57**
7. Krawcyk POL	2.14,84	7. Bondarenko UKR	2.30,83
8. Sarnin FRA	2.15,27	8. Hardiman GBR	2.31,12
		15. Igelström SWE	**2.32,57**

FJÄRILSIM

Herrar		**Damer**	
100 m			
1. Pankratov RUS	52,27	**1. Sjöberg SWE**	**1.00,76**
2. Kulikov RUS	53,13	Jacobsen DEN	1.00,76
3. Hickman GBR	53,23	Pozdeeva RUS	1.00,76
4. Khnykin UKR	53,25	4. Nazemnova RUS	1.00,93
5. Szukala POL	53,29	5. Skou DEN	1.00,95
6. HorvathHUN	53,48	6. Voitowitsch GER	1.01,14
7. Esposito FRA	53,77	7. Jeanson FRA	1.01,20
8. Silantiev UKR	54,00	8. Pelaez ESP	1.01,28
9. Frölander SWE	**54,37**		

200 m			
1. Pankratov RUS	1.56,51	1. SmithIRL	2.09,91
2. Silantiev UKR	1.58,04	2. Skou DEN	2.12,41
3. Esposito ESP	1.58,07	3. UryniukPOL	2.12,51
4. Hickman GBR	1.58,16	4. Jeanson FRA	2.12,96
5. Horvath HUN	1.58,76	5. Pelaez ESP	2.13,05
6. Czene HUN	1.58,99	6. Franco ESP	2.13,34
7. Bremer GER	1.59,33	7. Jake GER	2.14,09
8. Abrard FRA	1.59,40	8. Becue BEL	2.14,12
		11. Laurén SWE	**2.14,38**

Medley

200 m			
1. CzeneHUN	1.59,91	1. Smith IRL	2.13,93
2. Sievinen FIN	2.00,13	2. Smit NED	2.15,73
3. Wouda NED	2.01,21	3. Egerszegi HUN	2.15,74
4. Keller GER	2.02,49	4. Karlsson SWE	2.16,37
5. Sacchi ITA	2.02,82	5. Rolph GBR	2.16,41
Marinuik MDA	2.02,82	6. Moravcova SVK	2.16,50
7. Marchand FRA	2.02,91	7. Herbst GER	2.16,68
8. van der SpeerNED	2.03,01	8. CoadaROM	2.16,75
400 m			
1. Wouda NED	4.17,30	1. Smith IRL	4.39,18
2. Sacchi ITA	4.17,73	2. Egerszegi HUN	4.41,60
3. Malinski POL	4.18,34	3. Herbst GER	4.43,78
4. Marinuik MDA	4.18,74	4. CoadaROM	4.44,66
5. Hviid ESP	4.22,31	5. Becerra ESP	4.45,17
6. Eroli ITA	4.22,71	6. Shmeleva RUS	4.46,09
7. Perez ESP	4.22,97	7. Cerna CZE	4.46,78
8. Sievinen FIN	4.23,13	8. Chrastova CZE	4.49,32
13. Lundin SWE	**4.25,33**		
24. JacobsonSWE	**4.27,09**		

LAGKAPPER

Frisim

4x100 m			
1. URS	3.17,06	1. GER	3.41,48
2. GER	3.17,20	2. NED	3.42,40
3. NED	3.19,02	**3. SWE**	**3.44,91**
4. SWE	**3.20,16**	4. RUS	3.47,33
5. GBR	3.21,34	5. GBR	3.48,26
6. ROM	3.21,66	6. FRA	3.48,30
7. FRA	3.21,79	7. ROM	3.48,43
8. FIN	3.22,99	8. DEN	3.48,93
4x200 m			
1. SWE	**7.17,56**	1. GER	8.01,55
2. GER	7.17,71	2. NED	8.08,48
3. GBR	7.18,74	3. ROM	8.10,02
4. ITA	7.19,92	**4. SWE**	**8.13,64**
5. NED	7.21,96	5. GBR	8.14,92
6. FRA	7.22,98	6. RUS	8.16,06
7. ESP	7.36,52	7. DEN	8.16,32
8. HUN	7.41,08	8. FRA	8.18,90

Medley

4x100 m			
1. RUS	3.37,48	1. GER	4.08,95
2. GER	3.39,64	2. RUS	4.10,56
3. HUN	3.40,84	3. ITA	4.10,57
4. POL	3.41,72	**4. SWE**	**4.10,88**
5. ISR	3.42,24	5. HUN	4.10,92
6. NED	3.42,42	6. NED	4.11,64
7. FRA	3.42,94	7. GBR	4.13,75
8. ITA	3.46,66	8. FIN	4.14,14

Med doping avses manipulation med hjälp av kemiska ämnen eller andra medicinska metoder för att förbättra den idrottsliga prestationsförmågan.

Det har varit utomordentligt svårt att entydigt definiera vad doping är. Ännu svårare har det varit att bevisa att den ena eller den andra substansen har dopingeffekt. Numera definieras doping av den Internationella Olympiska Kommittén (IOK) genom hänvisning till listan av förbjudna preparat och metoder.

IOK indelar listan i tre avdelningar:
1. Förbjudna preparat (dopingklasser)
2. Dopingmetoder
3. Substanser med särskilda restriktioner

Begreppet doping

Ordet doping härrör från sydöstra Afrika och avsåg den ofta alkoholhaltiga dryck kaffrerna intog i syfte att nå religiös extas. Engelsmännen adopterade ordet och använde det för manipulationer i främst häst- och hundsport.

Ordet doping har sedan kommit att användas också när det gäller manipulationer i all sorts idrott. Såväl indelningen i olika avdelningar som listningen av preparat inom de olika klasserna revideras en gång per år.

Sverige, liksom många andra länder och de flesta internationella specialistförbund har egna tillägg. Sveriges riksdag har också fastslagit att doping är ett samhällsproblem och lagstiftat om strängare straff för införsel, innehav och försäljning av vissa dopingpreparat, men bruk är ännu ej straffbelagt.

Avdelningarna uppdelas i följande klasser:

1. Förbjudna preparat - dopingklasser
*A. Stimulantia
*B. Narkotiska Analgetika
*C. Anabola Ämnen
*D. Urindrivande preparat (diuretika) *E. Peptidhormoner och analoger

2. Dopingmetoder
*A. Bloddoping
*B. Farmakologiska, kemiska och fysikaliska manipulationer

3. Substanser med särskilda restriktioner
*A. Alkohol
*B. Marijuana
*C. Lokalbedövningsmedel
*D. Kortikosteroider (kortison)
*E. Betablockerare

Klassbeskrivning 1A.

Stimulantia Inom klass **1A** finns ett stort antal kemiska ämnen namngivna och dessutom gör IOK tillägg med "related substances", det vill säga närbesläktade substanser. Bland ämnen i klass **1A** är amfetamin ett av de få med bevisad prestationsförbättrande effekt. **Kokain**, som också är ett narkotikum, har sannolikt ännu mer uttalad dopingeffekt. **Efedrin** finns medtaget eftersom substansen, i höga doser, har amfetaminliknande effekter. Om efedrin verkligen har prestationsökande effekt kan diskuteras. Sannolikt ger höga efedrindoser mer negativa effekter, till exempel darrningar och hjärtklappning, än eventuella positiva.

Nu är dock efedrin och dess släktingar förbjudna, vilket skapar stora problem. Dessa substanser ingår nämligen i många läkemedel, som bland annat används vid luftvägsinfektioner. Tillägget, "related substances", har skapat förvirring om hur alfastimulerande läkemedel skall betraktas, det vill säga våra vanliga näsdroppar. Den aktuella tolkningen är att de är tillåtna. **Fenylpropanolamin** däremot, är en förbjuden substans, eftersom den är efedrinliknande. Det är viktigt att varje läkare är medveten om att han/hon genom felaktig receptskrivning kan bidra till att en idrottsman blir fälld för doping.

Att efedrin och närbesläktade ämnen är förbjudna innebär stora svårigheter för astmatiker.

Numera tillåts endast tre beta-2-agonister, och enbart i inhalationsform, nämligen:
* salbutamol
* salmeterol
* terbutalin

De tillåtna beta-2-agonisterna får inte intas peroralt eller som injektion, utan enbart som genom inhalation. Idrottsmän som använder **salbutamol, salmeterol eller terbutalin** i inhalationsform måste, vid tävling respektive dopingkontroll, kunna styrka behovet av medicinerna genom läkarintyg eller recept. **Klenbuterol** är en beta-2-agonist som är godkänd som läkemedel inom veterinärmedicinen. Den leder till ökad muskelmassa och minskad fettmassa på kalv. Om den har motsvarande effekt på människor är ej känt. Idag är klenbuterol förbjuden inom idrotten. **Isoprenalin** är, liksom de selektiva beta-2-agonisterna, förbjudet. Detta gäller även **adrenalin**, med undantag för adrenalintillsats i lokalbedövningsmedel. Inhalationssteroider, antikolinergika, till exempel **ipratropium** samt **natriumkromogligat** är alla tillåtna. **Koffein är förbjudet**. Eftersom koffein finns i många drycker såsom kaffe, te, choklad, men också i minst 25 olika läskedrycker, har en högsta tillåten koncentrationsnivå i urin på 12 mikrog/ml införts. Som en jämförelse kan nämnas att en vanlig kopp kaffe innehåller 100 mg koffein och inom 2-3 timmar ger en urinkoncentration på cirka 1,5 mikrog/ml Det innebär att efter 8 koppar kaffe skulle urinkoncentrationen överstiga den tillåtna nivån, 12 mikrog/ml. En normalflaska Coca- eller Pepsi Cola innehåller lika mycket koffein som en kopp kaffe. Då idrottsmän ofta svettas starkt blir urinen mer koncentrerad. Detta kan leda till att kaffe- eller colatillförsel kan ge positivt utslag vid lägre tillförsel än 8 flaskor Coca Cola respektive 8 koppar kaffe. Det finns således starka skäl att kontrollera vad idrottsmännen dricker under idrottsutövandet.

Bengt Eriksson

Doping

Är svenska simledare kortsynta, lättmanipulerade och fackidioter?

eller

ändras säsongsplaneringen vartannat år bara för skojs skull?

Framgång i simsport bygger på ett mångårigt hårt arbete. Det lär behövas 10.000 timmars träning som plattform för en internationell karriär. Frågan är då hur vi i konkurrens med drygt 50 andra idrotter skall kunna motivera ungdomar att träna varje dag i cirka 10 år, för att skapa underlag för en eventuell senare kommande karriär.

Svenska simledares (tränare, klubbledare, förbundsledare med flera) svar på denna fråga är tydligen:

genom att ständigt se till att förutsättningar ändras!

På annat sätt kan jag inte tolka de senaste 20 årens täta ändringar av säsongsplaneringen. Så fort en ny grupp av främst tränare/simkommitteledamöter kommit fram till "köttgrytorna", har man valt att manifestera detta med ett "revolutionerande" förslag till ny säsongsplanering. Oftast har förslagen kommit långt innan föregående förslag hunnit verka så länge att man skulle kunna göra någon form av vettig utvärdering.

Om, mot förmodan, den "inre cirkeln" skulle vara ganska nöjd med ett förslag efter något/några år, har det som-ett-brev-på-posten dykt upp någon stark påtryckningsgrupp från Skåne eller Stockholm och hotat med bojkott om man inte snarast ändrar på säsongsplaneringen.

I de flesta fall lyckas man, därav den provokativa rubriken ovan. Helhetssynen, som ofta åberopas, gäller i de flesta fall bara det egna "facket" , ej totalt, det vill säga alla effekter.

Vid varje ändring har dessutom alla berörda nogsamt poängterat: nu ändrar vi inget väsentligt på fyra år.

Det nu liggande förslaget till förändring bygger på 1,5 års erfarenhet av en säsongsplanering, som enligt många var det mest framsynta som tillkommit de senaste 20 åren:

1. Genom en dubblering av USM både ute och inne, med många lagkapper fick ett 1000-tal ungdomar, som säkerligen kunde tänka sig att pröva någon av de andra drygt 50 idrotterna om framgångarna i simning uteblivit, chansen att simma ett USM, en beteckning större delen av Sveriges befolkning förknippar med en stor och "ärofull" ungdomsfest i någon idrott. 128 bröstsimmare i åldern 11-13 år var där och simmade lagkapp. Många av dessa hade säkert svårt att platsa i de andra lagen för deras simtalang kanske satt i just bröstsimsbentaget. Troligtvis var det minst lika många som var med i de andra lagkapperna, för de saknade "bröstsimsben". Kanske var det 300-400 som var med i lagkapperna. Dessutom fanns det säkert många som bara simmade individuellt, det var ju cirka 120 klubbar där. Det var fest i både Halmstad, Söderhamn, Göteborg och Uddevalla. Många fick vara med, många föräldrar och barn upplevde en härlig simfest och åkte hem och jobbade med glädje vidare mot de 10.000 timmarna...

SSF beslut: Nedläggning från och med 1997.

2. Uppdelningen av USM i äldre och yngre gav möjligheter till att simma i enkelåldersklasser. Plötsligt fick alla avsevärt mer likvärdiga förutsättningar. Skillnaden inom en åldersgrupp kan visserligen vara ganska stor men den är ju intet jämfört mellan till exempel den minsta 13-åringen och den största 14-åringen.
Vi fick dessutom massvis med nya vinnare, en helt avgörande rekryteringsfråga!

SSF beslut: Återgå till dubbelåldersklasser,

som kanske fyllde en funktion för 30 år sedan då simning var en av få idrottsmöjligheter för till exempel flickor i lägre åldrar. När det i framtiden troligtvis blir ännu hårdare rekryteringskonkurrens mellan idrotterna, skall vi motivera till exempel huvuddelen av alla våra 13-åringar (bara några få, 3-5 per gren kommer att kvala in bland 14-åringarna, enligt "Bebbens utredning) med glada tillrop som: "nu är det bara två år till du kan komma med på USM igen - jobba på mot dina 10.000 timmar! Tennis går av just det skälet över till 1-årsklasser i framtiden.

3. Den smått genialiska lösningen med JSM på långbana, har fått ett stort antal ungdomar att satsa för fullt även på långbanesäsongen. De flesta därför att de visste att de alltid kunde komma med i någon av lagkappperna om de inte skulle klara det efterlängtade, individuella kvalet.

SSF beslut: Ta bort lagkapperna för juniorer,

som oftast är ett kamratgäng som fightas tillsammans i många år för att bygga upp ett lag, och ersätt det med försök för de i varje fall i toppen oftast "ihopvärvade" seniorlagen. Vilket lyft för svensk simning! Ett 20-tal äldre simmare, som oftast slutat satsa på individuella karriärer, får möjlighet att mäta sina krafter i motiverande försök (resten torde väl se det som en extraloppsbestraffning) medan ett 100-tal fritidssatsande juniorer missar ännu en morot, som kanske kunde underlättat ar-

SIM-VM

"come together party"

Lördagen den 19 april 1997

After Dark

Ditt livs chans att tjuvstarta utan att bli diskad!

550:-/person. Inkluderar middag och show

Reservera denna kväll på Göteborgs nya showkrog RONDO, 5 min gångväg från SCANDINAVIUM.

RING Göteborgs Simförbund **031-20 56 37** så får du programmet.

Anmälan kan **ENDAST** ske genom insättning på postgiro **72 16 21-1**
och med namn och adress och tel.nr på talongen.

OBS!!! sista anmälningsdagen är den 7 januari 1997.

betet mot de 10.000 timmarna...

4. Beslutet att ta bort de roliga 50-metersloppen på långbane-SM kan man stå ut med, det minskar ju bara antalet äldre simmare och "nerven" på SM. Möjligen kunde någon PR-sinnad simentusiast gå ut på läktaren och försöka hitta någon, som kommit dit utan att vara "närmast sörjande" och fråga vilken typ av lopp de tycker är roligast att titta på? Men, långbane-SM blir kanske festligare om vi låter några hundratal riktigt initierade entusiaster samlas och slåss om 20-talet internationella biljetter. Ju smalare desto vassare, sade han som missade biljetten och åkte hem och jobbade vidare på sina 10.000 timmar.

Svensk simning har haft stora framgångar de senaste två åren, särskilt på dam- och juniorsidan.

Trots, eller tack vare föreliggande säsongsplanering?

Klubbledare, inklusive simtränare, i ett flertal klubbar med stor och lång erfarenhet av svensk simning på alla nivåer (till exempel Jönköping, Linköping, Uddevalla, Triton) ställer sig frågande inför den plötsliga "bumerangen" tillbaka. Vi är inte på något sätt eniga i detaljfrågor, men bara det att så många i frågorna erfarna, och delvis luttrade, är allvarligt konfunderade över vad som håller på att ske, borde kanske föranleda en viss försiktighet. (Enligt en enkel snabbenkät vid USM i Göteborg, svarade närvarande representanter för klubbarna till exempel att 80% ville behålla USM yngre)

Förslag: Behåll nuvarande säsongsplanering i stort hela 1997! Eventuellt mindre förändringar, som inte påverkar rekryteringen, kan prövas inom ramen för nuvarande system. När därefter erfarenhet av flera års arbete med systemet erhållits görs ett stort rådslag i hela simmarsverige där särskilda åtgärder vidtages för att få fram många klubbars olika åsikter i frågan. Frågan beslutas därefter på årsmötet 1998, eventuellt med verkställighet, liksom i årets förslag, från och med höstsäsongen. Säsongsplaneringen anses därefter vara ett mål och medel av sådan dignitet att årsmötet endast i extrema undantagsfall ändrar dessa förutsättningar mer än vart fjärde år.

Christer Junefeldt


1
T-shirt, vit 89:-
2
Tennisskjorta, vit 279:-
6
Pins med lås 15:-
5
Keps 49:-
7
Shorts 235:-
VM-souvenirer
kan beställas hos
Kungälvs Presentreklam AB
Tel. 0303-195 30
Fax 0303-130 77
10
Golfparaply 94:-
11


3
Sweatshirt, vit 298:-
4
Vindjacka, fodrad 349:-
8
Badkilt one size 149:-
Badlakan 70x130 149:-
9
3rd SHORT COURSE
SWIMMING WORLD
CHAMPIONSHIPS
GÖTEBORG SWEDEN 1997
12
13

Simhall , Isbana & Vandrarhem

LJUNGSBRO FRITIDSCENTER

Tel: 013 - 20 68 25

TRÄNINGSLÄGER I LJUNGSBRO

Hos oss bor du i ett modernt vandrarhem i anslutning till simhallen.

Simhallen har 7 banor och separat hoppbassäng. Modernt gym.

Vandrarhemmet har plats för 108 gäster. Konferenslokaler och storkök.

INFORMATION & BOKNING RING 013 - 20 68 25

Klitterbadet Klitterbadet

FALKENBERG

50 meters bassäng inomhus

Klitterbadet har ett perfekt läge, endast 50 meter till Skrea Strand och havet.

För frågor och bokning kontakta Ingela Rasmusson på Kultur/Fritid tel 0346-863 21

Ljungby

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

KULTUR & FRITID
LJUNGBY KOMMUN

E4:an ★★★ Ljungby Camping

Träningsläger

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

Intresserad?

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

KATRINEHOLMS SPORTCENTRUM

Simläger i KATRINEHOLM

DUVEHOLMSHALLEN

erbjuder Dig och Din förening utmärkta träningsmöjligheter till fantastiskt låga priser!

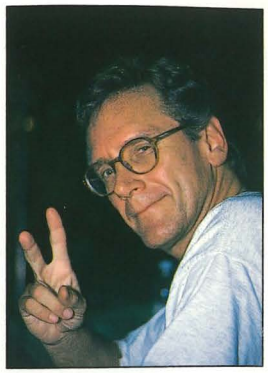
Helpension på sporthotellet "Tre Bollar" och Ekbacken * Banhyra
* Teorilokaler med AV-utrustning och video i Duveholmshallen och på Ekbacken.

Allt till "IDROTTSPRISER".

För ytterligare information ring 0150-572 48.

Vi har lärt oss att byta diskett.

Chrunaks chrönika



På temat prestationsutveckling hade vi föreläsning av Gunnar Norberg och Christina Frivik vid höstens elittränarkonferens. Första halvtimmen av föreläsningen tänkte jag bara på Janne Långben och tecknad film, längtade till pausen då jag tänkte avvika och ägna mig åt något väsentligare här i livet.

Det kunde i princip ha varit vad som helst. Från detta utgångsläge har vi nu jobbat med prestationsutveckling vid ett par träffar. Gunnar och Christina har träffat landslaget vid två tillfällen, fortsättning följer och vi börjar få lättare för att byta "diskett" i vårt tänkande och simmande. Det har sagts att, "det är så svårt och tar sådan tid", att ändra och förbättra teknik. Kanske det kan bero på att teknik förändring har försökts att genomföras, "utan att byta diskett"?

Byta klubb har varit ett annat mycket förekommande ämne denna säsong. Med tanke på en del inslag i klubbbytesaffärerna, finns det nog anledning att se över både de verkliga och moraliska reglerna. När detta skrivs har jag tittat på ett fint JSM i Helsingborg. Bredden är mycket bra på årets upplaga, inte i alla grenar, men i väldigt många.

En hel del resultat hade förmodligen räckt till final, och snudd på medalj vid kortbane-EM i Rostock. Var fanns dessa simmare när vi simmade EM-kvalet? Visst är det klokt att matcha juniorer långsiktigt, men jag har svårt att förstå

se över de moraliska reglerna.

att bäst-när-det-gäller-junior/åldersklasssimning-på-hemmaplan skulle vara ett led i en internationell karriär.

När detta läses har vi simmat årets sista mästerskap, Kortbane-EM i Rostock. Jag sticker ut hakan och påstår att vi tog 10 medaljer, trots att en del av våra toppsimmare valt att avstå EM. På tal om toppsimmare. Rapporter från USA vittnar om att Lars Frölander går mot en toppsäsong. Lasse som förra säsongen hade problem med en hel del sjukperioder, behövs i toppslag när startskottet går för VM i Göteborg. Slutligen vill jag önska alla en God Jul och ett Gott Nytt År, samt påminna om, att när vi vaknar på nyårsdagsmorgon, så är det bara 106 dagar kvar till VM.

Hans Chrunak

SM-KVALTIDER 1997
Västerås 28-31/3 och Norrköping 10-13/7

	DAMER			HERRAR		
FRISIM	**Yards**	**25 m**	**50 m**	**Yards**	**25 m**	**50 m**
50 m	24,18	27,47	27,91	20,89	23,96	24,36
100 m	53,43	59,62	1.00,13	46,56	52,34	52,93
200 m	1.53,44	2.08,84	2.11,10	1.39,89	1.53,44	1.57,08
400 m	5.11,31*	4.32,85	4.36,88	4.29,02*	4.04,71	4.10,98
800/1500 m	10.32,03*	9.23,74	9.33,53	16.21,82*	16.40,75	17,00,05
4x50 m (inne)	-	1.51,97	1.54,13	-	1.37,73	1.38,82
4x100 m	-	4.03,08	4.07,56	-	3.32,84	3.38,58
4x200 m	-	8.51,50	9.01,18	-	7.50,43	8.09,19
RYGGSIM						
50 m (inne)	28,47	31,64	32,52	25,56	28,01	28,73
100 m	1.01,15	1.08,07	1.09,79	52,66	1.00,19	1.02,27
200 m	2.10,81	2.27,47	2.30,61	1.55,01	2.09,67	2.14,98
BRÖSTSIM						
50 m (inne)	31,58	34,77	35,34	27,35	30,21	31,01
100 m	1.06,73	1.15,35	1.17,94	56,45	1.05,73	1.07,67
200 m	2.19,59	2.43,39	2.48,21	2.05,01	2.24,96	2.28,53
FJÄRILSIM						
50 m (inne)	26,32	30,01	30,14	23,04	25,97	26,29
100 m	59,42	1.06,25	1.06,86	51,03	57,39	57,68
200 m	2.12,08	2.27,28	2.28,36	1.53,15	2.09,88	2.12,33
MEDLEY						
100 m (inne)	-	1.09,15	-	-	1.00,52	-
200 m	2.11,23	2.27,75	2.29,73	1.55,42	2.10,63	2.14,21
400 m	4.40,99*	5.12,32	5.17,53	4.12,98*	4.42,67	4.50,29
4x50 m (inne)	-	2.04,59	2.07,36	-	1.47,97	1.49,83
4x100 m	-	4.32,93	4.37,98	-	3.56,14	4.05,80

*** = Kvaltider för 500/1000/1650 yards**

INBJUDAN se nästa sida ▷

Inbjudan INNE-SM samt VM-kval/GP 3
Västerås 28-31 mars 1997

Svenska Simförbundet och Västerås SS inbjuder härmed till 1997-års Inne-SM i simning samt VM-kval och Grand Prix deltävling 3, 28-31 mars 1997

Tävlingsplats: Kristiansborgsbadet, Västerås (25m, 7 banor)

Tävlingstider:

	Försök	Finaler
Fredag 28/3	10.00	18.00
Lördag 29/3	10.00	18.00
Söndag 30/3	10.00	18.00
Måndag 31/3	10.00	*17.00* (p.g.a. hemresor !!)

Anmälan: Anmälan skall vara Västerås SS tillhanda senast den **13 mars** (poststämpel 12/3, A-post), under adress: Västerås SS, Lögarängsbadet 731 32 Västerås. Anmälan kan även ske via diskett (Grodan) eller per fax: 021-183645.
IKTIGT!! Kodnummer måste anges i anmälan, om ej kodnummer finns angivet är anmälan ogiltig!!!

Anmälningsavgift: 30:-/ind. start och 40:-/lagstart inbetalas samtidigt med anmälan på Västerås SS' postgiro: 27 98 69-2

Efteranmälan: 300:-/ind. start och 400:-/lagstart. Efteranmälningstiden utgår den 26/3 (tisdag) kl. 12.00.

Kvalificering mellan ordinarie anmälningstid och efteranmälningstiden är ej tillåten.

Kvalnormer: 1. Kvaltider: se nedan
2. Seedning: Alla tider seedas i tidsordning **oavsett** om tiden är noterad i 25:a eller 50:a. Inkvalade på 25yards tider placeras i tidsordning *efter* alla metertider.

OBS !! *Eftersom 800/1500 m avgörs i direktfinal **måste** bästa tid anges i anmälan på dessa sträckor. Vidare så omräknas tider (800/1500 m) noterade i 50:a till 25 m tider. Denna ev. omräkning göres av Västerås SS.*

3. Kvalperiod: 1996-01-18—1997-03-12

Lagkapper: ALLA LAGKAPPER SIMMAS I FÖRSÖK OCH FINAL, **nytt från 1997 !!**

Grand Prix: Deltävling 3 i Grand Prix ingår i SM-tävlingarna, GP-grenar är samtliga ind. SM-grenar. Information om Grand Prix 1996/97, se Simsport nr. 8.

Seriebiljetter: Seriebiljetter kan förbokas via Västerås SS kansli, tel: 021-14 84 14
OBS! Antal åskådarplatser i simhallen är begränsat!.

Upplysningar: Västerås SS kansli, tel: 021-14 84 14

Övrigt: Övrig information om SM kommer klubbarna att erhålla från Västerås SS

Grenordning:

FREDAG 28/3
1. 4x50 m medley Herrar
2. 200 m frisim Damer
3. 400 m medley Herrar
4. 100 m medley Damer
5. 100 m frisim Herrar
6. 100 m ryggsim Damer
7. 100 m bröstsim Herrar
8. 50 m bröstsim Damer
9. 50 m ryggsim Herrar
10. 200 m fjärilsim Damer
11. 4x200 m frisim Herrar
12. 4x100 m frisim Damer

LÖRDAG 29/3
13. 4x50 m medley Damer
14. 200 m frisim Herrar
15. 400 m medley Damer
16. 100 m medley Herrar
17. 100 m frisim Damer
18. 100 m ryggsim Herrar
19. 100 m bröstsim Damer
20. 50 m bröstsim Herrar
21. 50 m ryggsim Damer
22. 200 m fjärilsim Herrar
23. 4x200 m frisim Damer
24. 4x100 m frisim Herrar

SÖNDAG 30/3
25. 800 m frisim Damer
26. 100 m fjärilsim Herrar
27. 200 m ryggsim Damer
28. 200 m bröstsim Herrar
29. 50 m fjärilsim Damer
30. 50 m frisim Herrar
31. 200 m medley Damer
32. 400 m frisim Herrar
33. 4x50 m frisim Damer
34. 4x100 m medley Herrar

MÅNDAG 31/3
35. 1500 m frisim Herrar
36. 100 m fjärilsim Damer
37. 200 m ryggsim Herrar
38. 200 m bröstsim Damer
39. 50 m fjärilsim Herrar
40. 50 m frisim Damer
41. 200 m medley Herrar
42. 400 m frisim Damer
43. 4x50 m frisim Herrar
44. 4x100 m medley Damer

Föreningsbyten

Namn	Klubb	Ny klubb	Datum
Niklas Bengtsson	Åkersberga SS	Täby Sim	961122
Anneli Olsson	Södertälje SS	Skellefte SS 34	961129
David Privér	SK 70	SolK Hellas	961207
Conny Forsgren	SPIF	SolK Hellas	961207

RÄTTELSE!
Simtävlingen i Västerås äger rum den 26 oktober och heter Anundsdoppet och inget annat.

TACK!!

Simförbundet och dess styrelse, kommittéer och medarbetare på förbunds-kansliet tackar Er alla -ledare, tränare, föräldrar och övriga simmarvänner - som genom ett förtjänstfullt och ansvarskännande arbete bidragit till ännu ett framgångsrikt år för svensk simidrott.

Vi tackar också myndigheter, organisationer, enskilda och massmedia vilka på olika sätt hjälpt oss att bedriva vår omfattande verksamhet. Ett speciellt tack vill vi framföra till våra sponsorer och övriga samarbetspartners vilkas medverkan och stöd varit direkt avgörande för såväl våra internationella framgångar som för förbundet fortsatta expansion.

Vi önskar
God Jul och Gott Nytt År!

STÄNGT!
Svenska Simförbundets kansli
har stängt för inventering den 19-20 dec.

Västerbottens Simförbund
håller årsmöte den 16 febr. 1997 kl. 13.00 i Umeå.
Plats meddelas senare

Stockholms Simförbund
håller årsmöte onsdagen den 12 mars 1997 kl. 19.00 i Mariasalen, Forsgrenska Medborgarhuset i Stockholm.
Stadgeändliga ärenden.
Separat kallelse till berörda.

Svenska Simförbundets årsmöte 1997
äger rum den 26-27 april i Stockholm.

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!

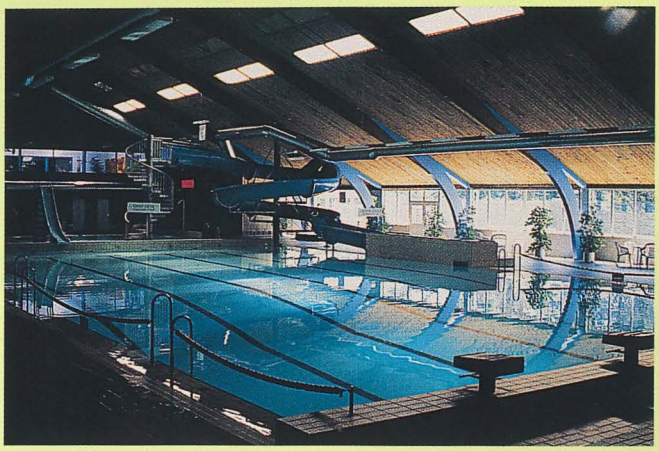
Nörresundby Idrottscenter



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:-**

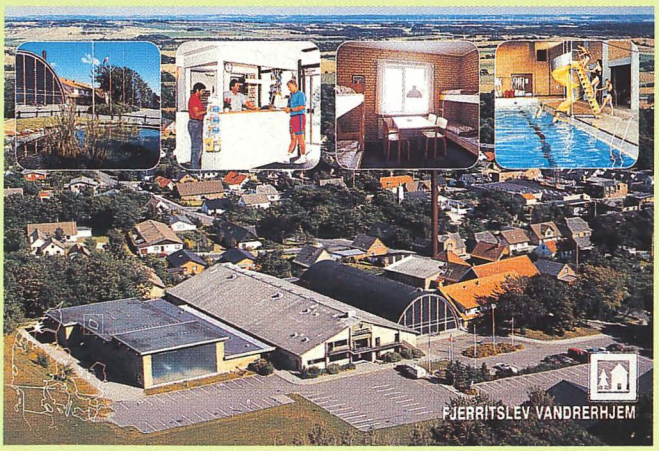
Lökken Idrottscenter



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.***

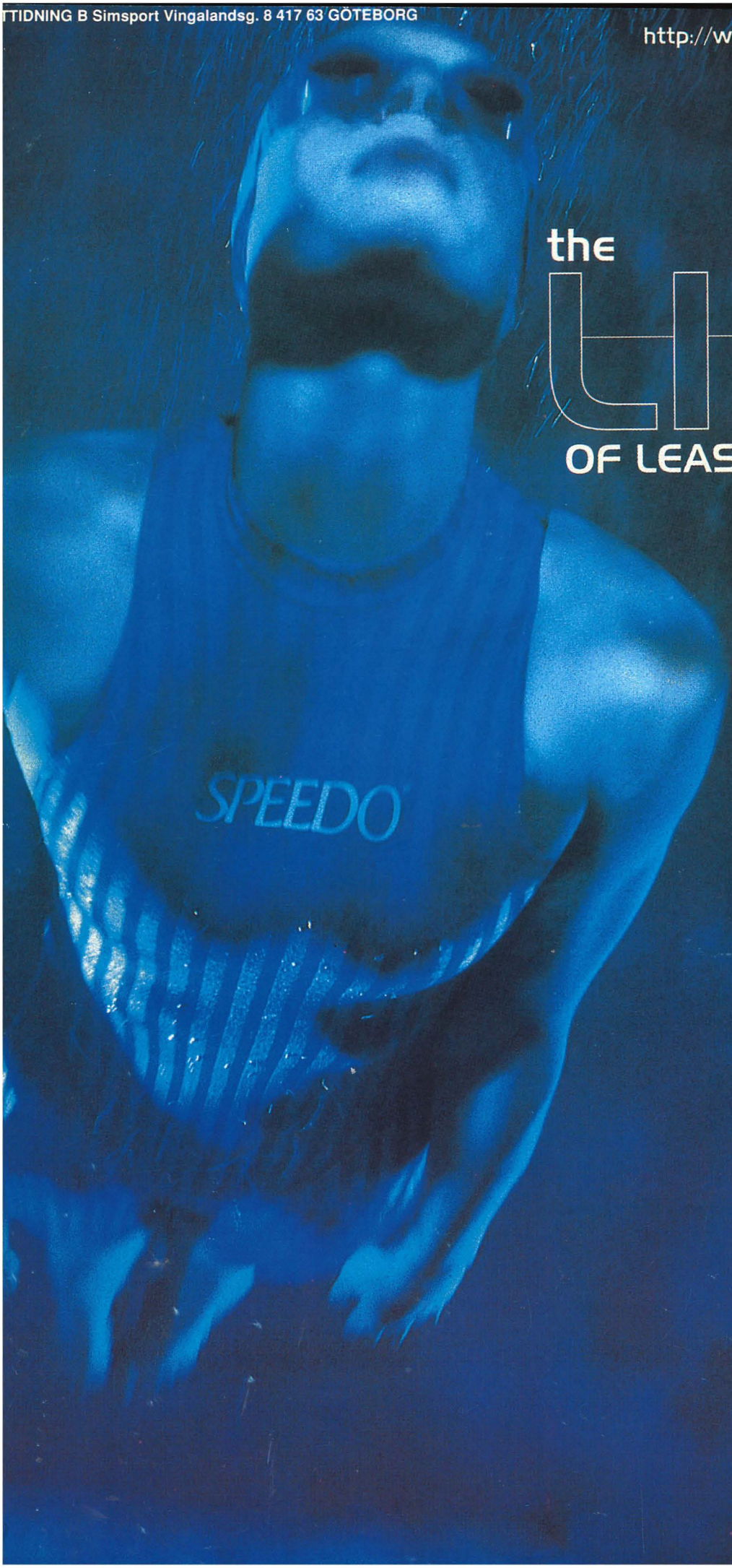
Idrottens Resebyrå

OLKA resor

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

TTIDNING B Simsport Vingalandsg. 8 417 63 GÖTEBORG

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



the LINE OF LEAST RESISTANCE

aquablade

Speedo har lyckats utveckla en snabbare simdräkt genom ett nykonstruerat materia 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