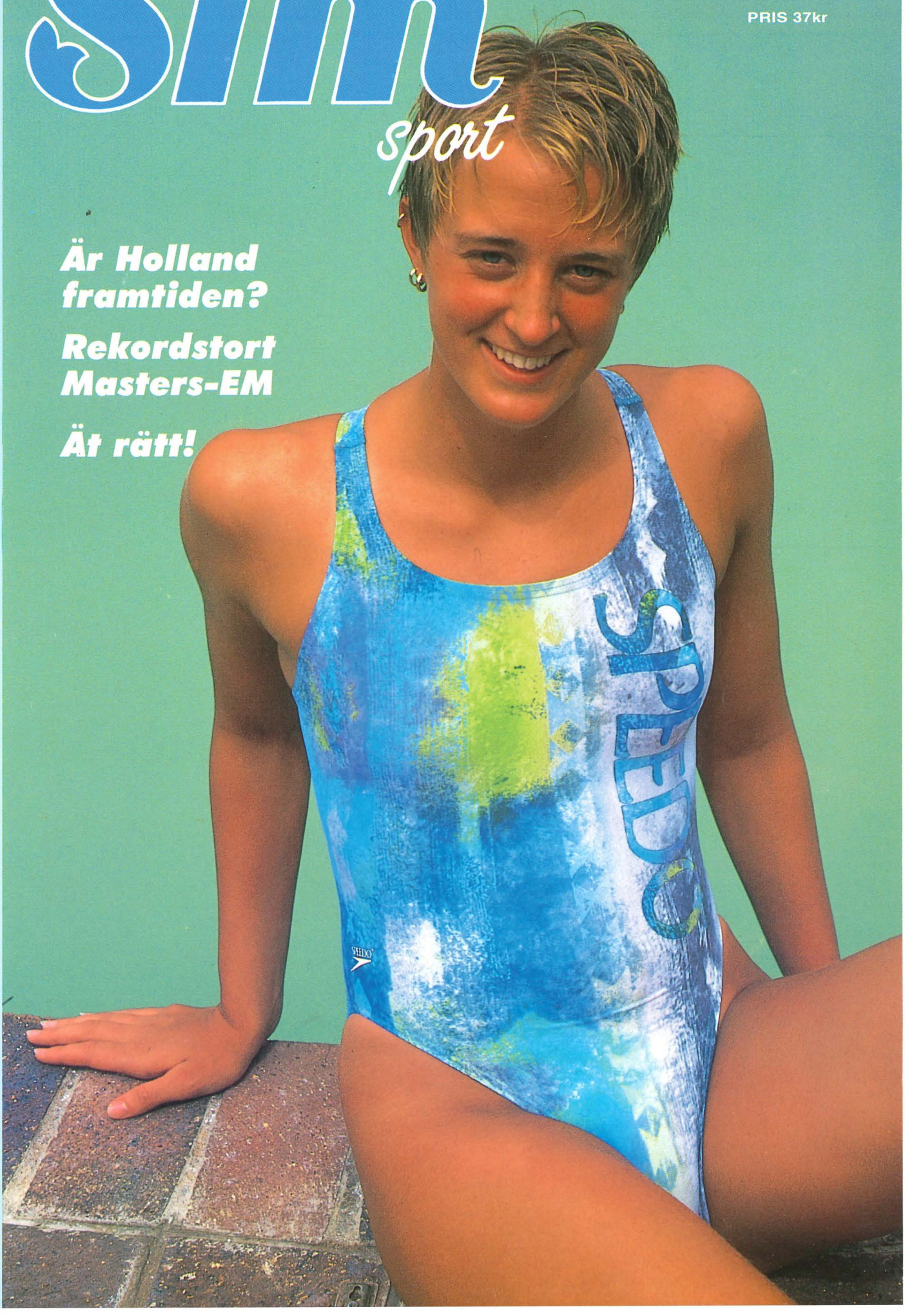
# Sim sport

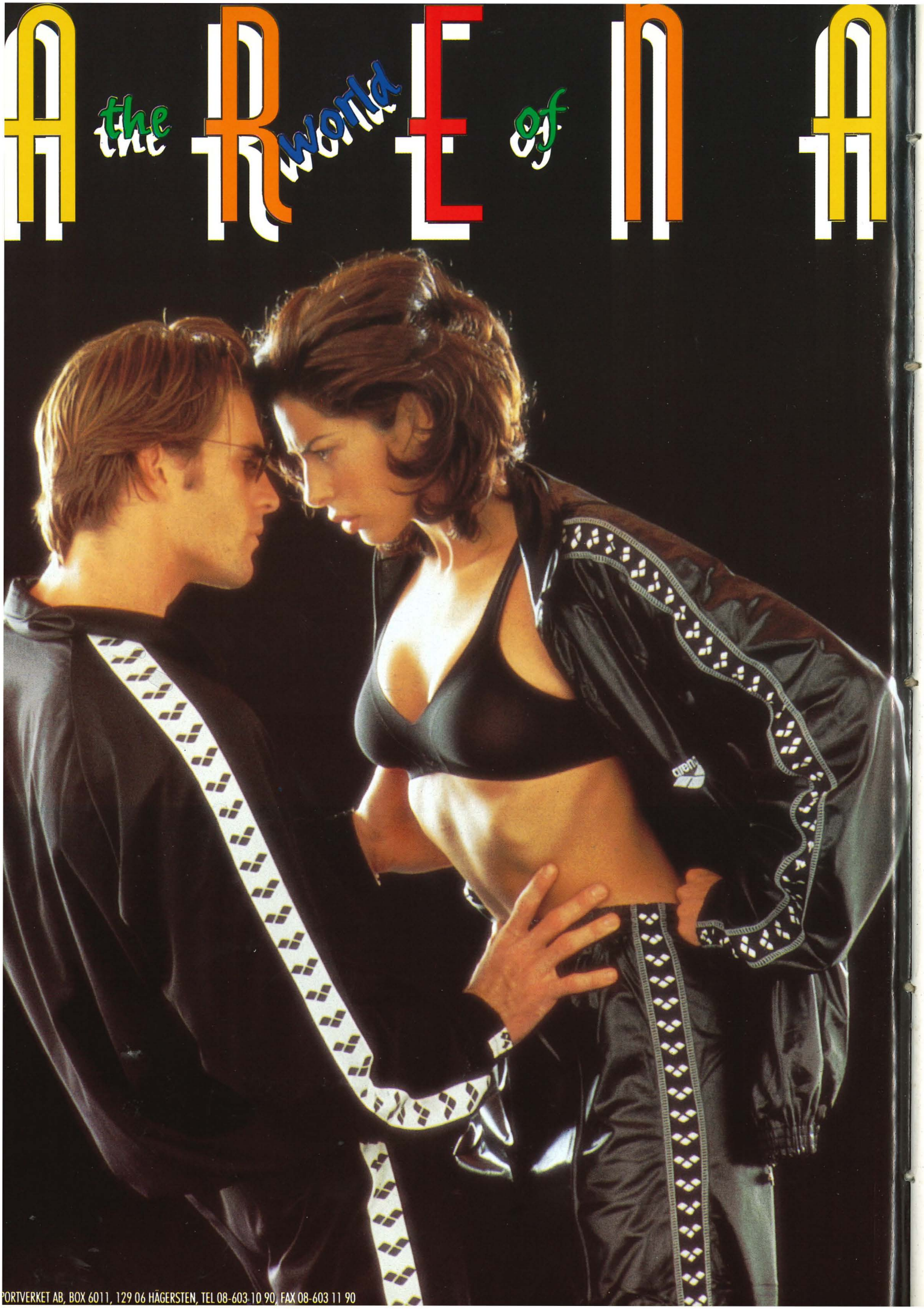
SVENSKA SIMFÖRBUNDETS
OFFICIELLA TIDNING
Nr 10 -97
PRIS 37kr

**Är Holland framtiden?**

**Rekordstort Masters-EM**

**Ät rätt!**






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




... till ett nytt nummer av Simsport. Långsamt går vi en kall vinter till mötes. Det biter till i kinderna när det är dags att gå till morgonträningen. Att det är många som har unnat sig en längre ledighet, är det ingen tvekan om. I egenskap av "Simsports utsände" vid Grand-Prix-tävlingarna i Uppsala kunde jag med enkelhet dra slutsatsen att tävlings- och träningsmoral är det många som saknar. Men det är väl antagligen rätt normalt!? Det är bra med en liten "väckarklocka" på försäsongen.

VM i Perth närmar sig med stormsteg och det noteras många bra resultat runt om i världen. Men allt är inte en dans på rosor. På nyhetsfronten har det hänt mycket den senaste tiden. Mer om detta kan ni läsa på sidorna 7-9.

I takt med tiden ökas kraven på dagens elitidrottare, vad gäller kost och matvanor. Ett kostspecial hittar du på sidorna 10-13.

När du blir trött på simningen, är det lättast att bara sluta. Många ägnar inte en tanke på att börja med någon annan form av träning. På sidan 18 finner du ett bra exempel på en alternativ aktivitet, utan att behöva lära sig allt från grunden. En stor del av kondition och kunskap finns ju redan tack vare simningen.

De båda förbundskaptenerna Hans Chrunak och Anne Forsell har varit och hälsat på sina holländska kolleger. Kan det finnas något som vi kan lära oss av holländarna? En utvärdering av besöket hittar du på sidan 16 och framåt.

På sidan 25 finns en enkät. Vi hoppas att ni fyller i och skickar tillbaka den till oss. Då får vi reda på vad ni som läsare tycker om Simsport, och då kan vi göra Simsport som det är ämnat. För er. Detta är er chans att föra fram er åsikt. Gör det.

*Anders Lyrbring*

## Innehåll

Sid 5 ledare
7-9 kortnyheter
10-13 kost
16-17 holland
18 livräddning
20 fler tjejer...
21 masters
30-32 tävlingskalender
34 resultat

*Omslaget: Johanna Sjöberg. Foto: Anders Wernesten*

SIMSPORT. ÅRGÅNG 52. OFFICIELLT ORGAN FÖR SVENSKA SIMFÖRBUNDET, IDROTTENS HUS, 123 87 FARSTA. ANSVARIG UTGIVARE: OLLE AXLING 08-605 60 00, REDAKTÖR: ANDERS WERNESTEN. 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. GRAFISK FORM: BIRGITTA LINDGREN. PRENUMERATIONER: HELÅR 260:-, (10 UTGÅVOR 1997), 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.

# La Fayette

## Hygien & kosmetikprodukter

- *Duschcremer*
- *Hårschampo*
- *Hårbalsam*
- *Hair & Body*
- *Engångshyvlar*
- *Flytande tvål*
- *Handdukar*
- *Profilkläder*
- *Duschmössor*
- *Kammar*
- *Body Lotion*
- *Simglasögon*
- *Sittskydd*
- *Tvåldispensers*
- *Badrockar*
- *Papperhållare*

*La Fayette har en lång tradition inom hygienområdet med tillverkning av olika typer av schampo, dusch- och tvålcremer, body lotion, flytande tvål etc i kvantitet från 15 ml - 200 liter.*

*Våra produkter finner du bl a på simhallar, sport- & fritidsanläggningar, gym, solarier, hotell m fl.*

*LA FAYETTE - ER HYGIENLEVERANTÖR*

*Du kan få ett eget profilerat produktprogram*




La Fayette AB • Box 2046 • 436 02 Hovås • Tel. 031-706 99 91 • Fax 031-706 99 92

# KITCHENTV by THOMSON

- Liten och kompakt.
- 10" bildstorlek.
- Monteringssats för installation under hylla medföljer.
- Vattentäta knappar både på TV'n och fjärrkontrollen.
- Den perfekta TV'n när du reser. Säker och enkel att ta med till båten, stugan eller husvagnen. KÖKS-TV'n går både på 12 V och 24 V.

*Praktiskt!*





**THOMSON**

THOMSON multimedia Scandinavia AB.
Telefon 042 25 75 00. Fax 042 16 36 01.

# Säga vad man vill om svaga tider vid mästerskap eller svag nationell konkurrens. Internationella framgångar blir det ändå.

Sim- och hopplandslaget har trots sina framgångar fått mindre uppmärksamhet i media än fotbollslandslaget fått för sina bakslag. Internationella framgångar räcker inte för att klara en nationell konkurrens om mediautrymmet. Sundsvalls Dagblad skall dock uppmärksammas för sin inställning " det skall vara något riktigt stort för att flytta en lokal idrottshändelse".

Ropen och kraven på att något måste göras av någon hänger ständigt i luften, " dags att skörda efter VM och EM framgångarna." Inte enbart då det gäller att locka fler till bassäng och svikt. Företagen skall också lockas. Från centralt håll gäller det att bygga upp ett långsiktigt samarbete för att skapa bättre ekonomiska förutsättningar för framtida framgångsrika landslag.
För föreningarna gäller det i samma utsträckning skörda men att göra det lokalt. Möjligheten att rida på framgångens våg från VM och EM måste också tas av föreningarna. Hur många föreningar har bjudit in medaljörerna från senaste EM? Anna Lindberg kan säkert tänka sig uppvisningshopp även i samband med en simtävling. Eller är problemet att de flesta stjärnorna drar västerut och bara dyker upp i samband med mästerskapstävlingar internationellt och nationellt.

Som bekant delar vi kyrkans problem – det kommer ingen även om vi ringer i alla klockor? Eller är det så att vi inte ens ringer i klockorna, vi har gett upp. Det lönar sig ändå inte.
Eller är det så att vi är så vana vid att det inte finns publik att vi till och med accepterat det? Säg att jag har fel!

Föreningarna utgör simidrottens kärna. Där utvecklas barn och ungdomar till att ta ansvar genom färdighets- och resultatinriktade aktiviteter. Simidrotten utgör därmed en fantastisk samhällskraft. Tänk när vi får politikerna att förstå detta.

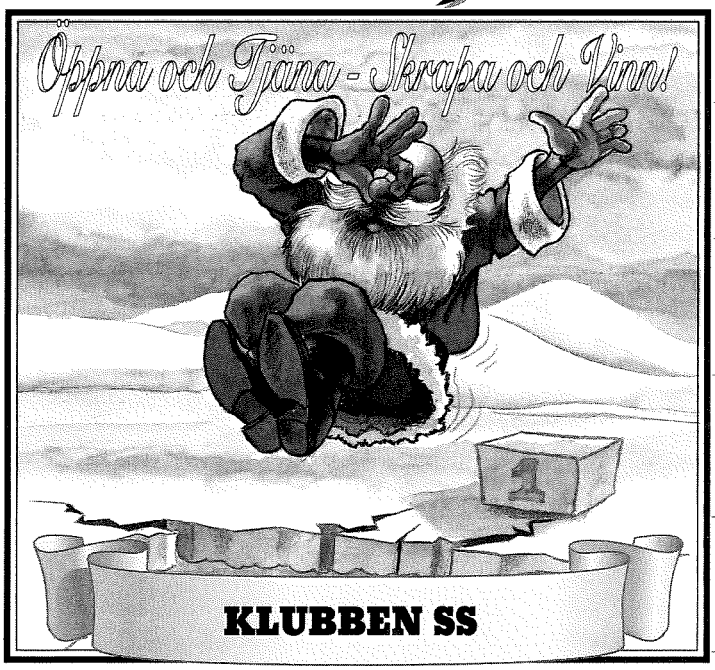
I Sverige finns en handfull föreningar som har kunskap och ekonomiska förutsättningar att driva en anläggning. Merparten av föreningarna saknar både intresse, kunskap och förutsättningar att driva en anläggning. Tänk när vi får politikerna att förstå detta.

I vissa kommuner är det självklart att kommunen ska bedriva simundervisning, inte under skoltid, utan med anställd personal och därtill ta betalt. Är det lika självklart att vaktmästare och annan personal på en idrottsplats bedriver fotbollsskola under sommaren och tar betalt. Tänk när vi får politikerna förstå att vi bedriver idrottsverksamhet i en idrottsanläggning och inte ett badhus.

*Olle Kristensson*

# SÄLJ DEN - TJÄNA 10:-

**Julkalendrar köper alla.**
En julkalender som dessutom är en LOTT med direktdrag i luckorna och en JULMARKNAD som ger köparna ca 200:- i rabatter på livsmedel har alla förutsättningar för att bli en kassasuccé för er förening.




**EN RIKSLOTT MED RETURRÄTT!**

**DIREKTDRAG I LUCKORNA!**

**NI SLIPPER VINSTHANTERINGEN!**

**TRYCKT FÖRENINGSNAMN!**

**REJÄLT FORMAT: 30 X 30 CM**

# KÖP DEN - TJÄNA 200:-

Varje lucka är en rabattkupong som gäller i alla livsbutiker. Summa rabatter ca 200:-




JULKALENDERLOTTEN ÄR EN FIN AFFÄR FÖR ALLA SOM KÖPER OCH SÄLJER DEN!

# 1.000-TALS VINSTER

**Kökspaket** med Brödrost, Vattenkokare och Kaffebryggare · **Dammsugare** · **Kroppsvårdspaket** med Fotbad, Hårklipp och Hårfön,




• **Verktygspaket** med laddbar Borrmaskin med tillbehör · **Badlakanset för 4** i Lyxfrotté · **Grytpaket** • **Guldhalsband** · **Reseset M.M.**

## SIMNINGENS EGEN JULKALENDER GER VINST I VARJE LUCKA!

JUL KALENDER LOTTEN
*Alla Tjänar!*
*Många Vinner!*

*Mer information, tack!*

**Vi vill gärna veta mer om Julkalenderlotten!**

**Förening** _____

**Kontaktperson** _____

**Adress** _____

**Postnr** _____ **Ort** _____

**Tel.nr** _____

**Postas i ett kuvert till:**

Svenska Simförbundet

**c/o**
**KalenderMedia AB**
**Box 4073**
**250 04 Helsingborg**

**Hjälp oss nå ända fram**

**Gåvogiro 90 10 07-5**

*För att hejda sjukdomar som Stroke, Parkinson och ALS behövs pengar. Forskarna är nu mycket, mycket nära livsavgörande genombrott.*

Neurologiskt Handikappades Riksförbund
*Telefon 08-677 70 10*
NHR

**KLUBBKLÄDER**

**med ert eget tryck**

| Prisexempel | 25 st | 50 st | 100 st |
|---|---|---|---|
| T-shirt | 45,- | 41,- | 39,- |
| Sweatshirt | 131,- | 123,- | 119,- |
| Vindoverall | 298,- | 285,- | 279,- |
| Klubbjacka | 223,- | 210,- | 198,- |
| Badlakan | 53,- | 51,- | 49,- |

Moms och tryck ingår. Massor av andra plagg, väskor, dekaler etc. Begär vår katalog!

Hasselberga SCREEN & OFFSET AB Box 75, 716 21 Fjugesta Tel 0585-312 92 (9.00-19.00)

http://www.hasselberga.se

## Scott Miller missar VM-uttagningarna

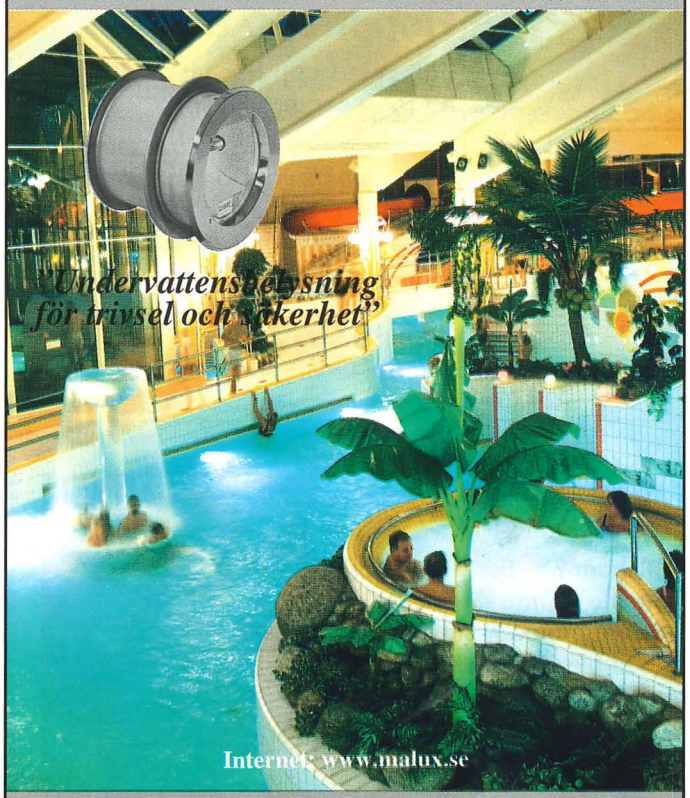
OS-silvermedaljören Scott Miller från Australien drabbas av ännu en motgång i hans redan berg- och dalbanekarriär när han meddelat att han inte kommer att ställa upp i de Australienska VM-uttagningarna. Scott Miller har inte deltagit i en enda stor tävling sedan han kom tvåa på 100 fjäril i Atlanta förra sommaren. Han meddelade förbundet att han inte kan ställa upp på grund av en axelskada, vilket gör att han inte heller kommer att vara med på VM i Januari.

Detta bakslag kommer bara månader efter det att Miller blivit utesluten ur AIS (Australian Institute of Sport) för att han missat för mycket under träningssäsongen. För två år sedan satt Scott en natt i fängelse för att ha lagt sig i ett krogslagsmål i samband med Pan Pacifics i Atlanta 1995. Åtalet lades sedan ner och Scott gjorde en fantastisk comeback på OS i Atlanta och erövrade en silvermedalj på 100 fjäril efter världsrekordhållaren Denis Pankratov från Ryssland.

## Ny klubb

Turebergs IF, simsektionen, har bildet en egen klubb, nämligen Turebergs Simklubb med ny adress: Simhallen, Stubbhagsvägen 2, 192 51 Sollentuna. Simsport önskar lycka till i framtiden.

**Malux ELEKTRO AB**




Box 221, 891 25 ÖRNSKÖLDSVIK
Tel. 0660-559 00 Fax. 0660-850 85

**FÅ MERA TID ATT TRÄNA**



Färdigt träningspaket 4 dagar / 3 övernattinger inkl. färja. Pris från **655 DKK**

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

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

Skicka mig snabbt mer information

Förening: _____

Namn: _____

Adress: _____

_____

Telefon: _____ Antal personer: _____

Period: _____

Skicka eller faxa kupongen till:
**Sports Netværk Danmark Amba**
Boulevarden 23A • DK-7100 Vejle
Tel. +45 75 72 65 99 • Fax +45 75 82 95 10
E-mail: snd@sej.dk

SPORTS NETVÆRK DANMARK amba

# VM I PERTH 1998

## Nivåtider

| Damer | Distans | Herrar |
|---|---|---|
| 26,0 | 50 Frisim | 22,9 |
| 56,1 | 100 Frisim | 50,2 |
| 2.01,0 | 200 Frisim | 1.50,5 |
| 4.14,0 | 400 Frisim | 3.54,5 |
| 8.44,5 | 800/1500 Frisim | 15.29,0 |
| 1.02,5 | 100 Rygg | 56,1 |
| 2.15,5 | 200 Rygg | 2.01,4 |
| 1.10,5 | 100 Bröst | 1.02,7 |
| 2.30,4 | 200 Bröst | 2.15,4 |
| 1.01,5 | 100 Fjäril | 54,2 |
| 2.13,5 | 200 Fjäril | 2.00,5 |
| 2.17,2 | 200 Medley | 2.03,8 |
| 4.49,8 | 400 Medley | 4.23,5 |

**Tiderna visar på den nivå i varje gren som en simmare måste uppnå för att ha en finalchans och därmed bli aktuell för VM i Perth.**

VM-kvalet simmas 28-30 november i Örebro.

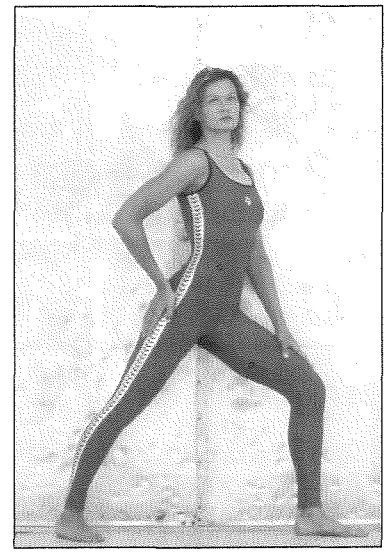
## Halvslaget världsrekord !



16 år gamla Yan Chen slog nytt världsrekord på 400 medley under de kinesiska mästerskapen den 14 oktober.

Med tiden 4,34,79 putsade hon till det gamla rekordet som hölls av östtyskan Petra Schneider på 4,36,10. Det tidigare rekordet var 15 år gammalt. Det nya kommer inte att räknas förrän FINA har lagt in sitt godkännande. Detta beror, enligt spekulationer, på den senare tidens dopinghärva.

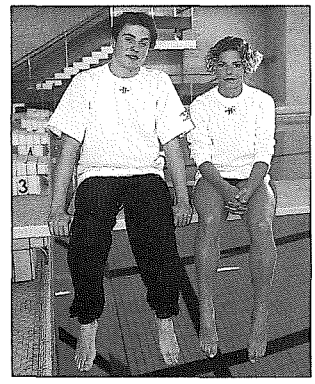
## DDR-tränare åtalas för doping.



I förra numret av Simsport skrev vi om den tyska simtränaren Gerd Esser som anklagats för brott mot den internationella dopinglagen.

Nu var det dags igen, två simtränare från före detta Östtyskland åtalas för att systematiskt ha dopat unga simmare. Dieter Lindemann och Volker Frischke åtalas formellt för att ha åsamkat ungdomarna kroppsskada.

Båda två har tills vidare blivit avstängda tills dess att utredningen är klar. Vilka simmare som finns med i åklagarens 150-sidiga utredning är ännu inte klarlagt. Dock finns inte världsmästarinnan Franziska van Almsick, som tränades av Lindemann till i fjol, med i utredningsmaterialet. Åklagarmyndigheten i Berlin undersöker för närvarande totalt elva simtränare.

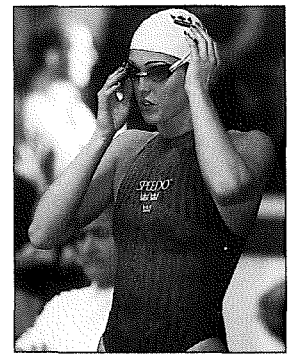


## Hopptrupp till VM

Följande trupp har tagits ut att representera Sverige under VM i januari.

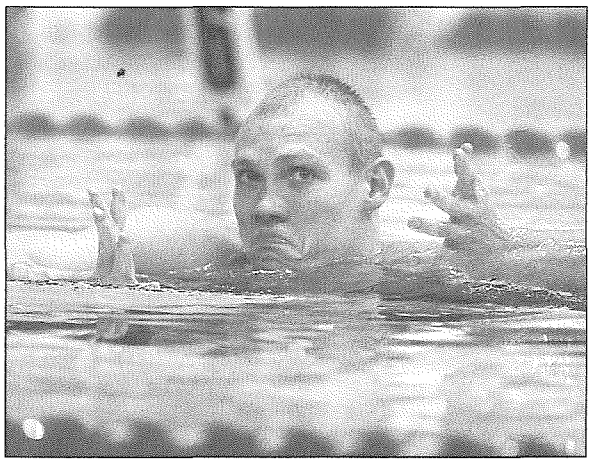
*Ledare/tränare:*
Ulrika Knape-Lindberg, Karlskoga
Per Berg, Malmö
*Aktiva:*
Anna Lindberg, Bofors SHK
Jimmy Sjödin, Malmö KK.

## Årets modigaste kvinna



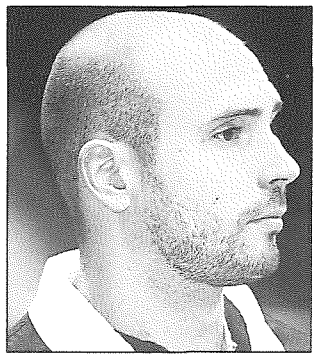
**Therese Ahlshammar har utsetts till årets modigaste kvinna enligt Vecko Revyn. "Tessan" befinner sig just nu i USA och kombinerar simning med studier. Hon har enligt uppgift kommit igång ganska bra med träningen efter EM i Sevilla. Nu siktar Therese mot VM i Perth.**

# *"Guld-klimpen"*
## slår nytt världsrekord



*Först efter 75meter fick man stopp på det skenande startfältet över distansen 100meter fjäril. Det var tjuvstart, men eftersom simmarna inte hörde annat än startsignalen fortsatte de i full galopp.*

Tjuvstartslinan, som ska fällas automatiskt fungerade inte, den fick sedan fällas manuellt, men då hade simmarna redan hunnit nästan 80 av de 100 meter som skulle avverkas. Ett misstag som inte får inträffa, speciellt med tanke på att det var uttagningar till VM i januari. Efter noga övervägande bestämde tävlingsledningen att loppet skulle förflyttas fram 20 minuter. En situation som är svår att tackla. Det visade inte vara några problem, i alla fall inte för Michael Klim, han lade allt negativt bakom sig och ställde till med en stor uppvisning i mental styrka och målmedvetenhet. Efter en perfekt start fullkomligt flög han fram i vattnet, vände vid 50 meter på 24,61 som är 42 hundradelar långsammare än Denis Pankratovs 50 meterspassering som han hade när han satte världsrekord i Atlanta OS 1996. Han hämtade dock snabbt in hundradelarna och spurtade överlägset mot mål och fick en sluttid på 52,15 som var 12 hundradelar snabbare är Pankratovs gamla rekord 52,27. Det är första gången en australiensare är innehavare av rekordet. Detta blir något att bita i för övriga simvärlden, Klim som i normala fall är frisimare med 200 meter som sin specialdistans. Vad månne bliva? Nu väntar en kort träningssässong med sin tränare Gennadi Touretski innan det är dags för VM på hemmaplan i januari.



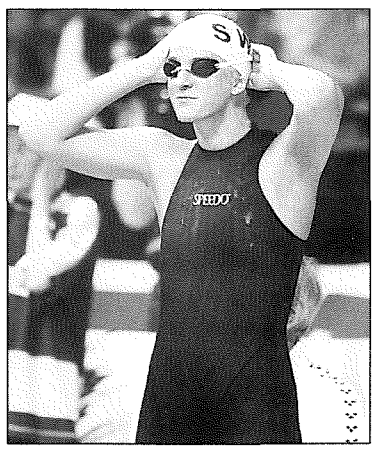
## Jörg Hoffman erkänner **doping-missbruk**

**Den tyska långdistansstjärnan Jörg Hoffman har erkänt att han har varit dopad. Hoffman som är fyrfaldig europamästare och dessutom världsmästare 1991 på 1500 meter frisim, meddelade den 11 oktober att han under 1988 varit dopad. På den tiden tränade och tävlade han för Östtyskland.**

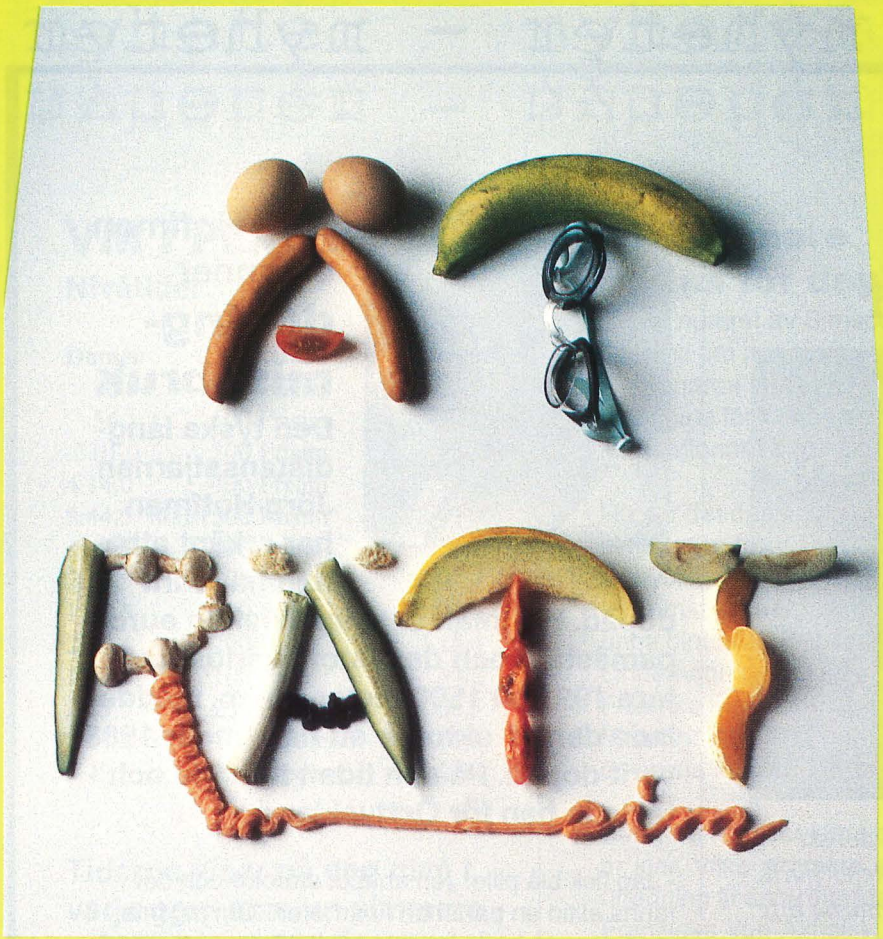
- Jag fick blå piller (en anabol steroid) och det fanns alltid en partiman i närheten. Om jag inte tagit dem så hade jag inte blivit uttagen att representera Östtyskland, säger 27 årige Hoffman. Erkännandet kommer ihop med den senaste tidens anklagelser riktade mot de forna östtyska tränarna. Enligt Simsports källor skall Jörg varit dopad under VM 1991, vilket innebär att han tagit VM-guld med hjälp av steroider.

Han tillägger att han tycker det är fel att avskeda tyska simledare i dag för det som skedde under den östtyska tiden.

## Johanna slår nytt svenskt rekord

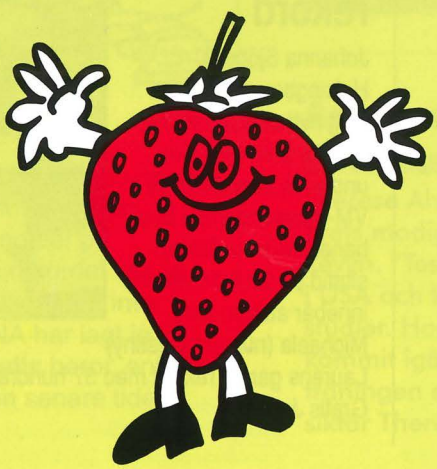


Johanna Sjöberg, Helsingborgs S, slog nytt svenskt rekord på 200 meter fjärilsim under de australienska VM-uttagningarna i Brisbane. Johanna fick en sluttid på 2,14,01 vilket innebär att hon slog Michaela (numera Destiny) Lauréns gamla rekord med 37 hundradelar.
Gratis Johanna




Som aktiv utsätts du ständigt för massiva reklamkampanjer. Olika företag vill tala varmt om just sina produkter. De ger också ofta en skev bild om hur långt utveckling och forskning kommit. Till slut tror många att kosttillskott är "ett måste" för den seriöse idrottaren. Den uppfattning de får via reklam står i skarp kontrast till idrottens officiella linje "vanlig, klok, sammansatt kost räcker". Med andra ord, alla delar ifrån kostcirkeln ska finnas med i varje måltid. Trovärdigheten i det budskapet undergrävs och de aktivas sårbarhet för olika reklamkampanjer är stor. Det ökar de aktivas intag av en rad olika preparat som får en missriktad förhoppning om att preparaten skall lyfta prestationsförmågan. Vilket i sin tur ger tankar på "genvägslösningar". Det styr bort fokus från det som är viktigt för prestationsutvecklingen. I en sådan okontrollerad situation kan för de aktiva leda till att gränsen suddas ut, och helt oacceptabla metoder tas till. På marknaden finns dessutom preparat som är orena, felaktigt sammansatta, av tveksam kvalitet eller dåligt innehållsdeklarerade. Ta inga chanser. Ta reda på vad det är för något i förpackningarna. Risk för "misstagsdoping" är större än du tror.

**På senare tid har diskussionen inom idrotten angående näringstillskott trappats upp. Kan en hårt satsande simmare få i sig allt det som krävs genom att äta vanlig svensk husmanskost? Eller kräver kroppen extra tillskott för att kunna bli bättre. Det finns ett stort utbud av kosttillskot. Marknaden är gigantisk. Besöker man en hälsokostbutik möts man av en djungel av olika fabrikat. Priserna som från 50 upp till 500 kronor för likvärdiga produkter. Hur ska du veta att produkterna inte innehåller ämnen som kan få dig fälld i ett dopingtest? Vilka kosttillskott och sportdrycker är pålitliga?**



Det är dumt att spendera stora summor på preparat som inte är så effektiva som reklamen utlovar. Tänk på att du har otroligt svårt att märka någon skillnad. Resultaten kanske inte visar sig för än efter lång tid. Inte ens då vet du om det är just förmögenheten du som spenderat på olika produkter som gett resultat. Det hela kanske bara beror på att du är mer målmedveten och inriktad på uppgiften än förut.

Kunskapen är inte fullständig, särskilt inte när det gäller de höga krav som simning ställer. Innebörden av den stora variationsbredden mellan olika typer av träning och olika belastningsfaser inverkar mycket. Det finns idag inget dokumenterat behov av kosttillskott för en hårt tränande idrottare. Om en elitidrottares totala mängd av kolhydrater uppgår till cirka 60-65% av det totala matintaget tillgodoses tillförseln av fett, protein och näringsämnen, så länge kosten är balanserad och förnuftigt sammansatt. Likaså är det troligt att mycket hårt tränande simmare, åtminstone periodvis, har små eller inga marginaler på grund av att han/hon inte klarar av 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.

Målsättningen är att alltid eftersträva en korrekt sammansatt kost med hänsyn till de skilda behoven vid olika typer av belastning i samband med träning, tävling och återhämtning. Inom varje idrott måste också hänsyn tas till belastningens variation i olika perioder och typer av träning och tävling. I samband med vissa extrema belastningssituationer för simmare kan ett intag av energitillskott behövas för att vara på den säkra sidan när det gäller energibalansen. I sådana situationer kan också näringstillskott såsom mineraler, vitaminer och fettsyror vara aktuella. Endast kontrollerade och korrekt innehållsdeklarerade näringstillskott bör då användas.

Kunskapen är inte fullständig och en fortlöpande omprövning är alltidnödvändig. Motivet för fortsatt forskning 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 och risk för överdosering motverkas.

# Kostrekommendationer till simmare

Simmare är en grupp med hög energiförbrukning. De utsätter sig för hård fysisk belastning under långa perioder och de tömmer regelbundet sina glykogendepåer. Tränings- och tävlingstider styr en simmares vardag och de har ofta höga målsättningar med sin träning. En hårt satsande simmare skiljer sig i flera avseenden från huvuddelen av befolkningen och därmed ställs stora krav på kosten. Här följer några näringsmässiga rekommendationerna för hur en simmares kost bör se ut för att ge en god hälsa, optimera prestationsförmågan och för att inte utsättas för några onödiga risker. Riktlinjerna får inte ses som slutgiltiga utan måste hållas aktuella och omprövas i takt med ökad 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. Du blir inte bättre för att du någon gång tänker på att äta nyttigare, utan det gäller att alltid tänka på vad du stoppar i dig. Det är viktigt att du är konsekvent och fullföljer en sådan satsning, när du väl bestämt sig för att pröva.

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

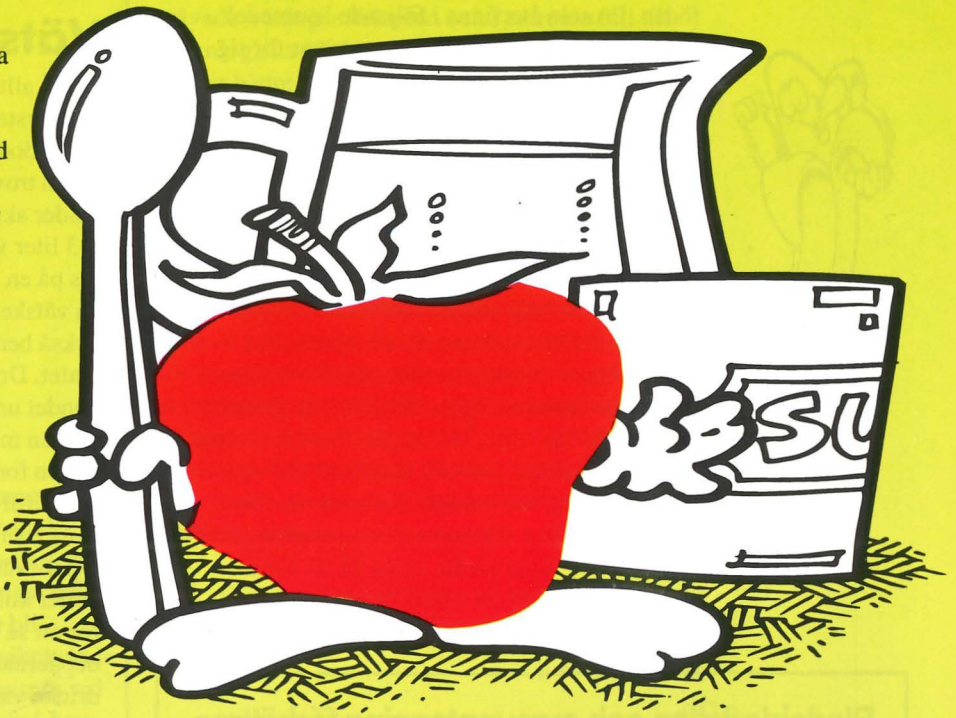
- bröd och andra spannmålsprodukter (pasta, ris, müsli)
- potatis och rotfrukter
- grönsaker
- frukt och bär
- kött, fisk och ägg
- mejeriprodukter (mjölk, yoghurt, ost)
- matfett.

Någon enstaka livsmedelsgrupp kan uteslutas, om du så önskar. Kosten behöver inte bli felaktig för det. Det kräver dock ofta hjälp av någon kostkunnig så att inga näringsbrister uppstår.

# Energigivande näringsämnen

## Kolhydrater

Kolhydrater bör utgöra den största andelen av kosten, cirka 55-65 % av det totala intaget. Under uppladdning inför hårda prestationer, kan kolhydratintaget uppgå till cirka 70 %. Kolhydrater skall du på något sätt få i dig så nära som möjligt efter avslutad träning eller tävling. Att så snart som möjligt, efter avslutad träning få i dig kolhydrater är speciellt viktig om träningen genomförs med två pass per dag, eller om nästa träning/tävling följer inom 10-15 timmar. Kolhydrater bör huvudsakligen tillföras via vanliga livsmedel.



Dessa bidrar även med övriga näringsämnen som till exempel:

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

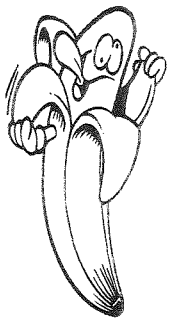
# ÄT RÄTT

För att ytterligare öka kolhydratintaget kan kosten innehålla juice, saft, krämer, sylter, veteprodukter och kex. Men observera att dessa ofta har ett begränsat innehåll av andra näringsämnen och därför inte kan ersätta den normala kosten. Vid höga energibehov underlättas täckning av kolhydratbehovet genom att tillföra kolhydrater i lösningar. Exempel är sportdrycker innehållande maltodextrin och glukos, eller via så kallade energikakor. Under längre fysiska aktiviteter, längre än en timma, har så kallade kolhydratdrycker en viktig roll. Dessa är dock inte på något sätt så bra att de kan ersätta en middag bestående av pasta, ris eller potatis. Dessa födoämnen innehåller så mycket mer än bara kolhydrater.

## Protein

Det totala intaget av protein bör ligga mellan 10-15 % av det totala energiintaget. Detta räcker till för att täcka även den högre nivån av proteinbehovet för hård fysisk aktivitet. Detta förutsätter att storleken på energiintaget är riktigt. En svensk normalkost innehåller i regel 10-15% protein. Det innebär att proteinbehovet täcks även för en simmares tränings och tävlingsbehov. Det är inte bara den totala mängden protein som är av intresse utan även dess kvalitet. Åtta av proteinets byggstenar är livsnödvändiga och måste tillföras kroppen via födan. Protein återfinns i följande livsmedel och livsmedelskombinationer som var för sig ger fullvärdig proteinkvalitet:

- mejeriprodukter
- kött, fisk, ägg
- bröd och linser, majs/ris, bönor och ärtor.



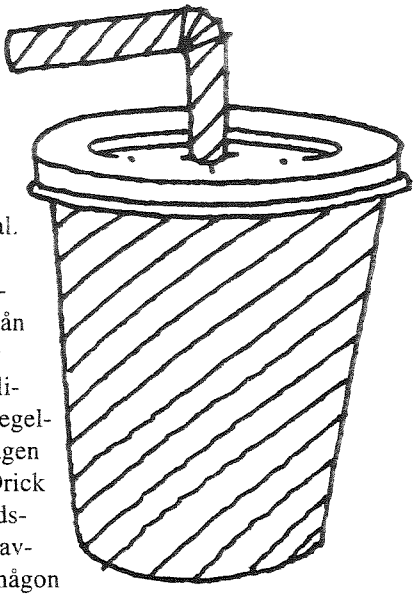
## Fett

När kolhydrat- och proteinbehovet är täckt kan resterande del utgöras av fett. Det vill säga cirka 25-30 %. Simmare med extremt högt energibehov, till exempel långdistanssimmare, rekommenderas att ligga vid den övre gränsen på cirka 30 %. Detta för att göra kosten mindre mängdrik och att göra det lättare att få i sig tillräckligt mycket energi. Simmare med litet energibehov kan därmed rekommenderas att ligga på den lägre nivån, cirka 25 %. Detta för att ge större plats åt kolhydrater. Som alla vet har fett en tendens att "gro fast" lite här och var på kroppen. Ett välkänt faktum är att det också är svårt att bli av med när det väl satt sig. Detta innebär att man behöver planera intaget av fett mer noggrant än andra födoämnen. Ett alltför lågt fettintag däremot, innebär inte bara en mängdrik kost utan även svårigheter att täcka behovet av essentiella fettsyror och fettlösliga vitaminer.
Även fettets kvalitet är intressant. Enkelomättade och fleromättade fettsyror är väsentliga komponenter i kosten och finns i:

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

De viktiga fettsyrorna linol- och linolensyra bör regelbundet ingå i maten. De finns framförallt i soja och vissa vegetabiliska oljor, till exempel raps- och solrosolja. Fett är också en viktig energikälla. Fettdepåerna är dock inte den begränsande energikällan under aktivitet. Det finns inte något behov av att tillföra fett under själva aktiviteten. Inte ens vid hårt långvarigt arbete, även om det upprepas dagligen under månader i sträck.

## Vätska



Drick alltid mer än vad törsten säger till om. Törstkänslan är ingen trovärdig 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 någon typ av vätska som innehåller kolhydrater. Detta för att så snabbt som möjligt fylla på kolhydratsdepåerna. Under träning eller tävling räcker det att dricka vatten. En del sportdrycker har dessutom en tendens att ge halsbränna eller en kraftig ökning av slem, vilket kan medföra att det blir svårare att andas. Vid arbetspass längre än en timma är en kolhydratdryck att rekommendera. Drick regelbundet under aktiviteten och börja tidigt under passet, 3-5 deciliter per 15 minuter är normalt. Vid mycket varmt klimat bör mängden ökas så att det blir cirka två liter per timma. Tänk på att kaffe, te och en del läskedrycker är vätskedrivande och ska kompletteras med extra tillförsel av vatten.


**Blodcirkulation och syreupptagning förbättras med Pikasol®**

Med hög halt av **Omega-3**
**Pikasol** -finns i Hälsofackhandeln

*För ytterligare information kontakta:*
Lube Svenska AB,
Smältaregatan 5, 263 39 Höganäs.
Tel 042-332030, fax 042-332031




Pikasol är av Läkemedelsverket reg. naturmedel. Har ej genomgått för läkemedel föreskriven kontroll

# Dryckerna som kan fälla dig

En del av de sportdrycker som säljs i vanliga livsmedelsbutiker kan med enkelhet fälla dig i en dopingkontroll. Många av dem innehåller stora mängder koffein som är ett av de ämnen som står med på en dopinglistan. Koffeinet har en uppiggande effekt och återfinns också i vanligt kaffe. Dricker Du normala mängder kaffe finns det även där en klar risk för utslag på ett dopingprov. På den svenska marknaden finns det ett tjugotal energidrycker som innehåller koffein. Riksidrottsförbundet (RF) har gått ut med en rikstäckande varning samt en lista över de vanligaste dryckerna som innehåller koffein.
Följande drycker innehåller koffein och kan medföra risk för doping:




- Red Bull
- GUVI
- Semtex
- Semtex Forte
- Red Enegy
- Black Booster
- Flying Horse
- Blue Jeans
- Dark Dog
- Orginal Dark Dog
- Dark Dog Orange
- Lemon Erectus Guarana
- Red Kick
- Blau Sau
- Hype Energy MFP
- Hype Enery Morning Rush
- Hype Energy Night Boost
- Hype Enrgy Passion Attack
- Nice Energy Drink
- Red Power Stick, energidryckspulver
- Coolfire
- Dynamite
- Rio Amazon Guarana Breeze
- Feel Fine
- Top Secret
- Shark

Utgångspunkten för varje kostförstärkningsprogram skall vara att komplettera den vanliga kosten under krävande perioder. Det är angeläget att hålla en viss måltidsorientering som är anpassad till tränings- och tävlingsprogrammet. De situationer som kan bli aktuella för kostförstärkning är särskilt energikrävande delar av träning och tävling. Man får då balansera vid gränsen för att klara energibehovet, vilket också kan innebära risk 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.

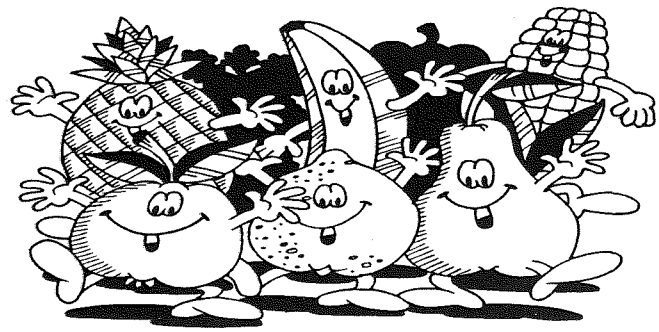
Detta är emellertid ingen fullvärdig föda som samtidigt säkerställer tillförseln av andra näringsämnen. När det gäller kosttillskott är det viktigt att ha noga kontroll på de preparat som används. Många näringstillskott på marknaden är otillräckligt kvalitetskontrollerade och innehållsdeklarerade. I ytterlighetsfall kan de innehålla komponenter som till och med återfinns på dopinglistan. Därtill kan tilläggas en lång rad av olika sportdrycker som kan fälla dig i en dopingkontroll. I andra fall kan ämnena finnas i kemisk form som gör att kroppen inte kan tillgodogöra sig dem. De preparat du väljer bör vara så kallade GMP-deklarerade, vilket är en form av kvalitetsdeklaration. Via apoteken kan kontrollerade preparat införskaffas till rimliga priser.

## Antioxidanter

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 antioxidanter 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 delar i kosten. Man skall också vara noga med att inte överdosera intaget. Det kan leda till obalanser mellan olika ämnen, eller direkt negativ påverkan av de eftersträvade träningseffekterna och i extrema fall till toxikologiska effekter. Det är definitivt inte så att det blir bättre för att man tar mer - tvärtom. Det handlar om att i extrema situationer gardera sig mot en risk för eventuell energi- och näringsbrist. Detta bland annat för att undvika onödiga risker för sjukdomar, vilket indirekt påverkar den prestationshöjning som kan uppnås genom den egna träningen. 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 uppnås med en normal väl sammansatt kost.

Tänk på att planera väl. Detta tar mycket tid men glöm inte att det kan generera stora framgångar.

*Anders Lyrbring*



AT RÄTT

# BEHÖVER DU EN SVARTVIT KOPIATOR?

MILJÖMÄRKT

*Välj en grön*

**TOSHIBA**

**DEN ENDA SVANMÄRKTA KOPIATORN**

office CopyConsult

Tel 020-29 99 99

Lic nr 315001-3

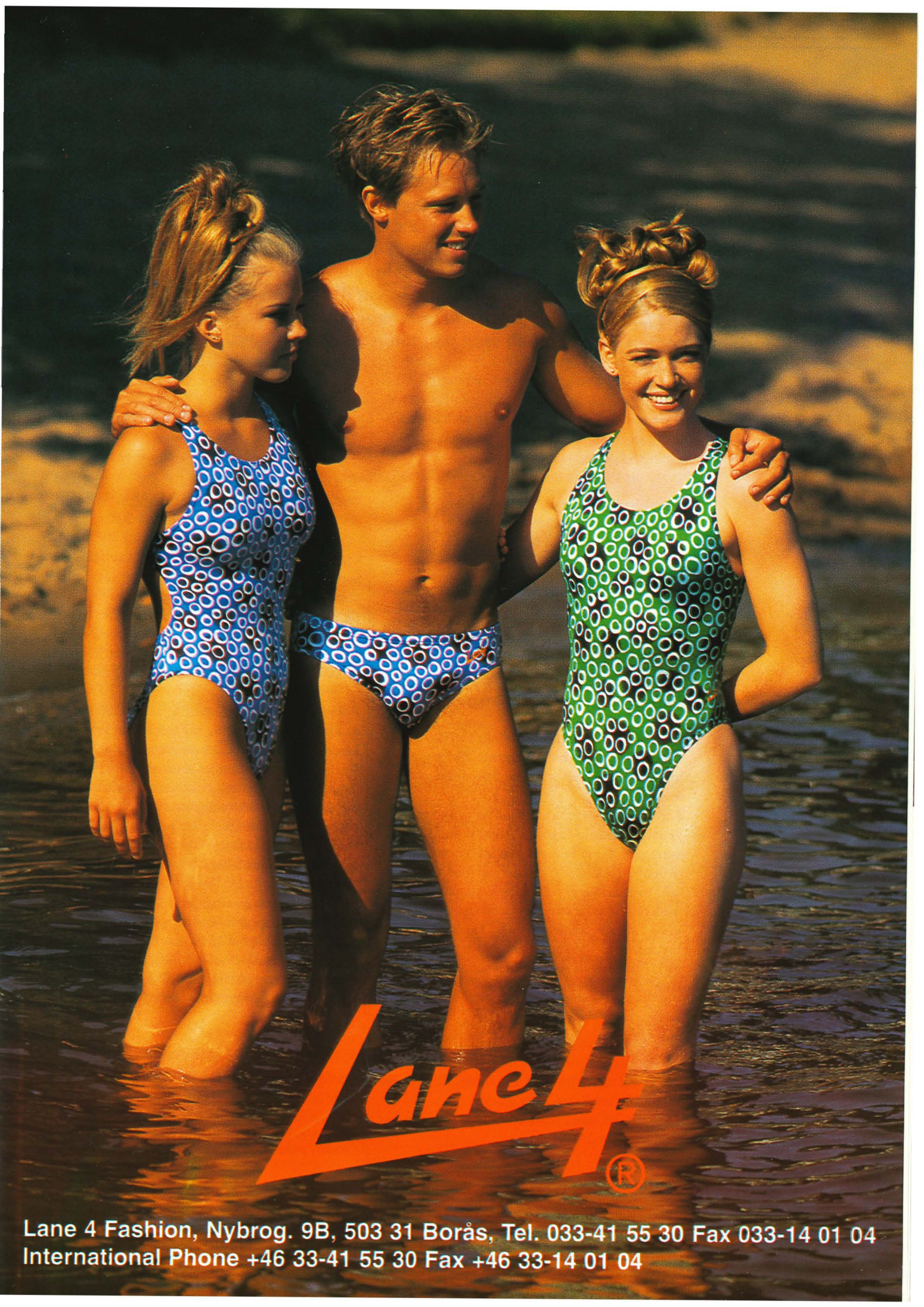
# Så här enkelt ringer du billigare:

1. Anslut dig på 0200-25 25 25 eller på www.tele2.se
2. Slå sedan alltid 007 när du ringer

Sverigesamtal (fjärr- och regionsamtal),
utlandssamtal och samtal till mobiltelefoner.

E2.TELE2.TEL

www.tele2.se




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

# Är Holland framtiden?

**Under OS i Atlanta 1996 noterade de holländska simmarna stora framgångar. Detta tack vare fina finalsimningar av etablerade världssimmare som Angela Postma, Carla Geurts, Karin Brienesse och Marcel Wouda, men kanske i än större utsträckning av den nya generationen holländska stjärnor som Kirsten Vlieghuis, Pieter van den Hoogenband och Minouche Smit. En av dem som noterade dessa framgångar för den holländska simningen var den svenske förbundskapten Hans Chrunak. Han har nu tillsammans med juniorernas förbundskapten Anne Forsell varit på studiebesök i Holland.**

*Av Anne Forsell / Hans Chrunak*

*Redaktionell bearbetning Anders Lyrbring*

Grunden till besöket var nyfikenhet. Vad har Holländarna gjort som förbättrat sig så mycket de senaste 3 åren? Kan vi ta efter något, vad kan vi lära?

## *Förbundskansliet*

Personalen på kansliet består av 30 kontorsanställda. Alla är idrotts och marknadsinriktade. Varje gren har sin egen avdelning, separata avdelningar för ekonomi, utbildning, och där till kommer en PR samt en regelkommiteé.

Simning har 3 heltidsanställda för landslagsverksamheten; förbundskaptener för senior och junior verksamhet samt en koordinator/teammanager.
Förbundskaptenerna har hand om planering och genomförande av läger samt uppföljning av simmare och deras klubbar. Koordinatorn håller i ekonomin, sköter bokningar, är med trupperna som teammanager och håller i simmarnas praktiska bitar utanför träning och tävling såsom skolgång, arbete, sponsorer etc. Dessa 3 har ett mycket intensivt samarbete och kan hela tiden täcka för varandra och bolla idéer. Det är dessa 3 som "är" holländsk simning!

Koordinatorn Ad Roskam började hösten -94 med uppläggningen av hur han ville ha det för att det ska fungera på bästa sätt. Han har själv bakgrund som elittränare i simning. Han vet vad en tränare behövere, eller saknar.
Januari -95 anställdes förbundskaptenen för seniorer, René Dekker.

Förändringarna började genast att ge resultat. Och OS i Atlanta blev en succé för Holland.
Under -96 anställdes André Cats som förbundskapten för juniorer och ungdom. Man hade då upptäckt att kontroll och uppföljning av yngre simmare inte hanns med. Han ansåg detta alltför viktig för framtida resultat, för att negligeras. Utöver dessa finns ytterligare fyra som arbetar med mästerskapstävlingar, utbildningsmatrial från grund till elit samt bokningar av kurser mm.

För att få det utbud i utbildning man önskar, samt de föreläsare man vill ha, så lyssnar man av tränarkåren och ser var det största intresset finns.
Ibland initierar förbundet vissa områden, samma ämne under en period för alla som önskar ta del, nytänkande och inlärning så att klubbar kan starta upp verksamheten, till exempel styrka. Efter det första året skall klubben klara av att driva projektet vidare på egen hand.

De andra 3 grenarna har inga förbundskaptener anställda. Hopp och konstsim för att de inte är tillräckligt många utövare och inte heller någon riktig elit. Vattenpolo för att de själva har valt att lägga pengarna på fler aktiviteter istället. Detta håller de just nu på att ompröva.

## *Kostnader*

Förbundskaptenerna betalas av regeringen samt simmarna. De löser en licens som kostar 40 gulden per år, ca 160 kronor. En del av startavgiften på mästerskap går också till förbundet. Hollands

Olympiska Kommittén bidrar med en del pengar till just verksamheten som förbundskaptenerna sköter. Budgeten för landslagen är ca 5 milj kronor. Tränare på mästerskap betalas 125 FLA/dag, ca 500 SEK, under läger och tävlingar.

## Landslagsverksamheten

Man jobbar för att öka träningsdosen och intensiteten på hemmaplan. Landslagsimmarna har rapportplikt. Från det att simmaren är i 15-16 års ålder, dvs junior, försöker man styra in simmarna till vissa klubbar som landslagsledningen anser bra, för att ha många landslagsimmare samlade på ett ställe, och då med bra tränare. De initierar flytten sedan får simmaren själv klara av den praktiska samt den ekonomiska sidan.

Skulle träningen ej skötas under den 1-årsperiod som de har att kunna kvala till mästerskap, så åker man ur truppen och mästerskapet, och det oavsett om man är OS-medaljör eller inte. Det går inte att leva på gamla meriter utan det är dagskvalitet som gäller. Det är visserligen tufft att göra så, men det ger bra moral i truppen när "oseriösa" försvinner.

Landslagstränare har till uppgift att "talangscouta" åt förbundet för att hitta talanger. Dessa talanger som man hittar och får att byta klubb, skola och ibland även stad får inget från förbundet, men väl en tränare som håller öga på dem och rapporterar in utvecklingen till förbundet. Detta projekt är nystartat så man vet ännu inte hur det faller ut.

## Seniorer

Holland satsar smalt på en liten trupp, ca 15 simmare till mästerskapen på seniorsidan. Dessa 15 får mycket service. De får hjälp från kansliet med arbete, anpassad skolgång samt en uppföljning av livet! Från Holländska O.K. får de ekonomisk hjälp samt leasing bil. Inte mycket men lite att kunna leva på.

De åker på ett 3-veckorsläger under året, och då får simmaren själv välja om de åker på höghöjd eller havsnivå. Inför det aktuella mästerskapet anpassas lägerverksamheten efter behovet samt pengarna.

Uttagning till landslaget kan ske under ett år, från föregående mästerskap till sista uttagningstävlingen som är det nationella mästerskapet. Tider man skall uppnå avgörs av världsranking och resultat på det just gångna mästerskapet. Om man kvalar det första halvåret av kvalperioden, måste man upprepa tävlingsresultat med mycket god standard, för att "bevisa" att man ligger inom möjliga gränser att fortsätta topprestera på nästa mästerskap.

Toppsimmarna erbjuds att åka till Hamburg för tester; laktat och teknik. De tränare som vill skicka sina simmare dit måste komma in med en planering och motivering om varför de vill göra besöket. Förbundet vill vara säkra på att de pengar som läggs ut på testerna verkligen följs upp med arbete på hemmaplan, följer de inte råden får de inga fler chanser att åka på förbundets bekostnad.

Från förbundets sida försöker man påverka simmarna till eget tänkande så att de inte låter sig tränas utan är med och bestämmer. Om hemmatränaren anser att landslagsledningen inte gör ett bra jobb och inte låter simmaren följa de råden, påverkas simmaren från förbundshåll att byta klubb.

Den planering som ligger före seniorerna är gjord av förbundskaptenen men diskuteras på möten med aktuella tränare till simmare i landslag. Detta samarbete upplevs som positivt från simmarnas sida, eftersom många konflikter på detta sätt undvikits och simmaren har inte behövt tampas med dubbla lojaliteter.

Önskemål inför våren 98 är att ha ett läger ihop med ett annat landslag. Samtal med skridskor har påbörjats i detta.

## Juniorer

Hollands junioråldrar följer de europeiska åldrarna, dvs po 17-18 och fl 15-16. Även två åldrarskategorier under junior har man bevakning på.

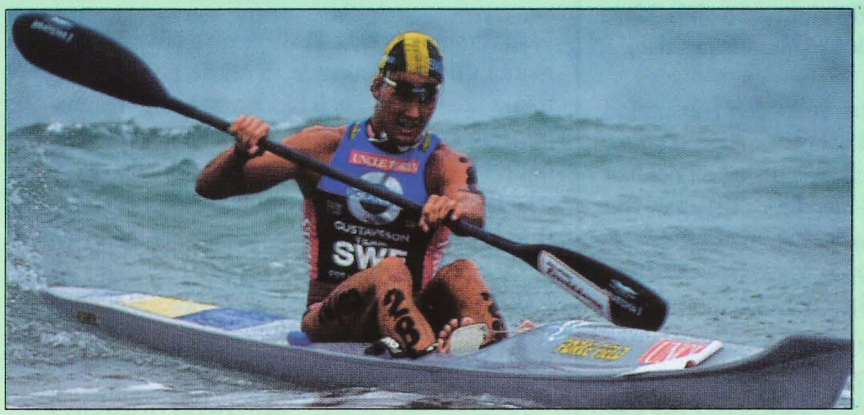
Simmare i de 3 olika åldersgrupperna ca 20 simmare/grupp, har 3 testhelger per år. 4-5 tränare inbjuds att deltaga som tränare och medhjälpare vid lägren. För dessa tränare betalar förbundet omkostnaderna, men ingen betalning utgår. Många gånger deltager de som studerar på specialtränarutbildningen/simning som assistenter och utför testerna. Övriga hemmatränare inbjuds att vara med vid lägren som åskådare och iakttagare, men dessa får betala resa och uppehälle själva.

Fortsättning på sid 27

# Livräddning en tuff idrott

**Tänk att få se hela världen. Nya Zeeland, Indonesien, Bali, USA, Hawaii och Australien, visst låter det lockande. Det är inte bara en dröm, det är verklighet för två av våra svenska livräddare. Men det kan bli verklighet för dig också!**

Sverige har idag två livräddare som deltar i den internationella livräddningstävlingen *World Oceanman International*. De båda, Annika Morin och Göran Gustavsson, kommer från Halmstad och är tidigare simmare som "sadlat" om och blivit livräddare.
World Oceanman arrangeras av det internationella livräddningsförbundet, International Life Saving, ILS, tillsammans med det stora bryggeriföretaget FOSTERS. 18 damer och 29 herrar från hela världen är inbjudna till tävlingen.



*Göran Gustavsson*

## Lön för att tävla

Organisationen betalar 6 månaders lön till de aktiva. Detta för att de ska ha en möjlighet att komma så väl förberedda som möjligt.
Tävlingen består av olika delmoment. Det är simning, löpning, livräddningskanot och livräddningbräda. Allt i de stora oceanernas höga vågor och starka strömmar. Hajar hålls tillbaka av hajnät och hård bevakning.
För att få delta i tävlingen måste man bli uttagen och inbjuden. Uttagningarna grundas på att arrangörerna vill ha tävlande ifrån olika delar av världen, däribland Sverige.
1997 är det första året som tävlingen arrangerades. Beslut om att starta tävlingen togs vid förra VM i livräddning som ägde rum i Durban, Sydafrika, 1996. Oceanmantävlingen arrangerades i år på sex platser, Nya Weeland, Indonesien, Bali, USA, Hawaii och Australien.
Göran Gustavsson placerade sig på en 28:e plats och Annika Morin på 15:e. Sverige en bit kvar till den absoluta toppen inom sporten. Nu är det ju inte så konstigt. Våra förutsättningar för träning här uppe i Norden skilljer sig ju en hel del från de förutsättningar som exempelvis gäller i Austarlien.

## Professionella livräddare

Både Annika och Göran är utbildade livräddare. De har arbetat i både Australien och på Englands sydkust som professionella livräddare. Ett liv som skiljer sig en hel del från den bild som visas i tv-serien Baywatch. Att arbeta som livräddare är en förutsättning för att få tävla i livräddning i exempelvis Australien.

I Sverige utbildas livräddare av Svenska Livräddningssällskapet, SLS. Utbildningen sker i tre steg. Badbevakare, livräddare och instruktör. I de flesta län arrangeras steg 1 kurser. De flesta som utbildat sig i steg 2 och steg 3 har gjort det på livräddarskolan i Tylösand.
Under utbildningen ingår även bevakning av Tylösands långa strand.
Givetvis är det en fördel att vara en duktig simmare. Men som man säger "den bästa livräddaren är en torr livräddare". I utbildningen ingår fysisk träning, sjukvård, kunskap om olika livräddningsmetoder och mycket, mycket mer. Under den gångna sommaren har fyra svenska stränder haft bevakning av utbildade livräddare från SLS. Badande i Tylösand, på Gotländska Tofta och i Ystad och Varberg har kunnat känna sig extra säkra denna sommar. Givetvis har även Annika och Göran hjälpt till med bevakningen mellan resorna och tävlandet.

## Störst i Australien

I Australien, Syd Afrika, USA och på Nya Zeeland är livräddningstävlingar en verkligt stor idrott. Varje vecka, året runt, visar de stora TV-kanalerna reportage från tävlingarna. I Australien finns det idrottsmän som avstått från deltagande i OS för att kunna tävla i livräddning.
I Sverige arrangeras tävlingar i livräddning på flera olika platser. SM äger rum under våren och då i bassäng. Internationellt tävlas det både i bassäng och i öppet vatten. Nästa stora tävling är VM som kommer att arrangeras på Nya Zeeland i februari 1998.

## För tufft för dig?

Varför inte prova på livräddning? Kanske är det den perfekta idrotten för dig som är trött på att simma och funderar på att sluta. Livräddning bjuder på mycket omväxling och mångsidig träning. Utbildningen till livräddare ger ju också en kunskap som man kan ha nytta av i många vardagliga situationer.

*För mer information kontakta,*
*Svenska Livräddningssällskapet på tel. 08-654 18 30*

*Anders Lyrbring*

# 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

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

Gör era kurser i Babysim, Simskola och Aquarobics

Roligare

Vi har rätt utrustning. Allt i toppkvalitet och till marknadens antagligen förmånligaste priser.
Allt för att göra just
**Er verksamhet mer attraktiv**

**Ring eller faxa och beställ katalog**
**040-611 71 10**

Energy Kids
Västergatan 36, 211 21 Malmö

*Energy Kids Denmark*
Nygårdspark 171
3520 Farum
Danmark
Tfn. +45-4499 3130
Fax. +45-4499 3130
Mobil +45-4072 9902

*Energy Kids Sweden*
Västergatan 36
211 21 Malmö
Sverige
Tfn. +46-(0)40-611 71 10
Fax. +46-(0)40-611 71 10
Mobil +46 (0)708-96 72 91

# Simma lugnt ...

NCC BYGG GARANTI

Vi finns där Du behöver oss. Vi har över 100 år på marknaden. Vi bygger smått - vi bygger stort - allt efter Dina behov och önskemål.

Det skall alltid kännas lugnt och tryggt att anlita NCC - det enda byggföretaget med en produktionsgaranti, NCC Bygg-Garanti.

Den garanterar att vi håller rätt tid, pris och kvalitet. Annars blir det pengar tillbaka. Det garanterar vi.

NCC

**NCC AB**
**405 14 GÖTEBORG**
**TELEFON 031-771 50 00**

TJEJER PÅ ARENAN

Ett RF-projekt i samarbete med SISU och Svenska Skolidrottsförbundet

# Tjejer syns på arenan

**I förra numret av simsport presenterades projektet "Tjejer på Arenan" som arenan är ett projektsamarbete inom Riksidrottsförbundet som Svenska Simförbundet deltar i. Syftet med projektet "Tjejer på arenan" är att på sikt få in fler tjejer på högre ledarposter och därigenom uppnå större jämställdhet mellan könen.**

"Tjejer på Arenan" erbjuder framför allt distriksförbunden men även intresserade föreningar en tvådagars ledarutbildning för tjejer. Detta kan fungera som en inkörsport för tjejerna in på den beslutsfattande arenan eller ge en avgörande puff för fortsatt engagemang som tränare och ledare. För distriktsförbunden och föreningarna är det ett utmärkt tillfälle för rekrytering av yngre tjejer till högre ledar- och tränarposter. Projektet kommer att presenteras vid följande tillfällen under hösten:
Utbilningsledarkonferens för SDF och föreningar 19-21 september, Simidrott på lika villkor 27-28 september samt ordförandekonferensen den 14-16 november. Inbjudan och intresseanmälan för "Tjejer på Arenan" kommer att skickas ut till samtliga distriktsförbund och klubbar under hösten. Projektledarna som presenteras nedan tar gärna emot synpunkter och svarar på frågor liksom Lars Modin på Svenska Simförbundet.



**Namn**: Lotta Kjellberg, 26 år, Helsingborg.

**Bakgrund:** Längdskidåkare från början, simning som ett roligt alternativ, slutade när hon var 16 år.

**Utbildning/Yrke:** Skidgymnasium i Sollefteå, naprapat i Landskrona, steg 2 utbildning i både simning och längdskidåkning. Har precis börjat som tränare i Höganäs SS.



**Namn**: Sofi Nygren, 26 år, Södertälje.

**Bakgrund:** Simmat sedan hon var 8 år, slutade p g a. axelskada. Simmade i juniorlandslaget främst längdistans.

**Utbildning/Yrke:** Simgymnasium i Hallsberg, ett år på college i USA och därefter KTH´s arkitektlinje. Klar i oktober. Efter ett par år med praktik och studier i Tyskland, tänker hon nu satsa på sin egen simning igen.



**Namn:** Catherine "Cattis" Zethelius, 26 år, Stockholm.

**Bakgrund:** Före detta aktiv squashspelare, dörefter ledare i redskapsgymnastik.
Hon har även gjort militärtjänst i Flottan.

Utbildning/Yrke: Utbildning i redskapsgymnastik, studerar just nu på Bosöns 2-åriga idrottskonsulentlinje.
Jobbar extra som gympaledare.



**Namn:** Lisette Eriksson, 21 år, Uddevalla.

**Bakgrund:** Har simmat, gymnastiserat och spelat handboll.
Började med livräddning 1994 och är fortfarande aktiv med träning tävling, uppvisning, utbildning och "kollo" verksamhet.

**Utbildning/Yrke:** Utbildad barnskötare med inriktning på barn med speciella behov. Har även utbildning som gymnastikledare för barn och ungdomar. Siminstruktörsutbildning, steg 1 i livräddning och HLR-instruktörsutbildning. Läser just nu 2:a året på Bosöns 2-åriga idrottskonsulentlinje. Arbetar extra på Lidingö simskola.


Lotta Kjellberg
Lundgatan 7, 2 tr.
252 50 Helsingborg

Sofi Nygren
Holmfastvägen 5, 2 tr.
151 33 Södertälje

Catherine Zethelius
Bordsvägen 32
122 46 Enskede

Lisette Eriksson
Valhallavägen 18
451 52 Uddevalla

Lars Modin
Svenska Simförbundet
tfn. 08-605 63 86

# Rekordstort Masters-EM

**1997 års Masters-EM, som ägde rum 3-7 september i Prag var rekordstort med fler föreningar, deltagare och starter än någonsin. 3 112 deltagare från 706 klubbar och 31 länder gjorde 9 228 individuella starter och 658 lagstarter. Det slogs mer än 60 europarekord. Mängder av tidigare OS-vinnare deltog.**

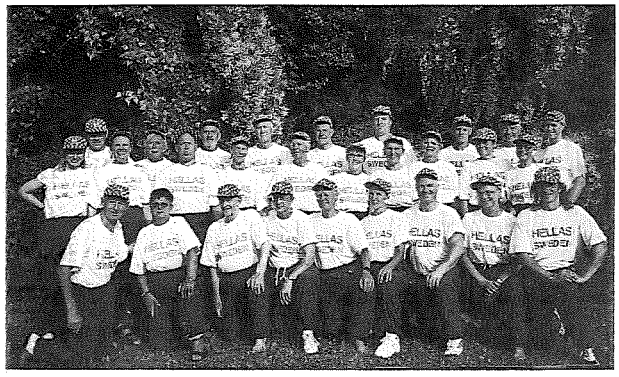
Jag, Lars Edstedt hade förmånen att vara tävlingsledare i simning och följa denna fantastiska "rörelse" inom simsporten. Deltagarna var från 25 år upp till 91 år den äldste var Jan Karpisek, Tjekien, (91 år).
Det handlar definitivt inte om enbart gamla tävlingssimmare utan mer om människor som funnit simsporten som en idealisk motionsidrott. Flera exempel fanns på äldre män och kvinnor som kanske vid 70 års ålder som startat sin karriär som simmare och som nu deltog i 4-5 grenar. Det stora antalet starter gjorde givetvis att grenarna blev tidskrävande. Detta trots att endast en start tilläts och att simmarna låg kvar i vattnet till dess nästa heat startat.

## Två på varje bana

På 400 och 800 m frisim simmade två simmare på varje bana. (107 simmare diskvalificerades, de flesta på grund av "tjuvstart") Nu måste LEN:s kommitté fortsätta diskussionen om hur en begränsning ska göras. En svår avvägning! I mycket är detta nämligen en familjetävling med både mor, far och barn som deltar. Man reser tillsammans i grupper och den sociala samvaron är mycket betydelsefull. Många föreningar har speciella sociala program vid sidan av tävlandet. Utflykter med besök på museum, historiska platser osv. Att då utestänga många med hårda kvaltider kan inte vara den rätta vägen.

## Svenska framgångar

De svenska framgångarna blev stora. Vi fick flera europamästare och det slogs flera europarekord av svenska simmare. Totalt erövrade vi 31 guld, 32 silver och 19 brons totalt 82 medaljer.
Vilka som var mest framgångsrik har jag i skrivande stund inte klart för mig men Glen och Ann Christiansen dominerade sina åldersklasser. Våra äldsta simmare hade stora framgångar både individuellt och i lag. Det var dock mycket litet svenskt deltagarantal i de två yngsta klasserna. Där har vi mycket att hämta igen till kommande år.



*HELLAS Masters på EM. 28 på bilden, 3 på rymmen.*

**Medalj fördelning:**

| | G | S | B | TOTALT |
|---|---|---|---|---|
| GER | 165 | 132 | 122 | 419 |
| GBR | 49 | 54 | 44 | 147 |
| SWE | 31 | 32 | 19 | 82 |
| HUN | 26 | 16 | 16 | 58 |
| ITA | 21 | 26 | 6 | 53 |
| FRA | 13 | 15 | 16 | 44 |
| NED | 15 | 14 | 7 | 36 |

## Svenska guldmedaljer

I den svenska medaljskörden utmärkte sig speciellt familjen Christiansen som svarade för totalt 7 av de 25 individuella guldmedaljer som erövrades av svenskarna. Glen satte också nytt europarekord på 50 och 100 bröst. Ann Christiansen vann 200, 400 och 800 fritt och satte nya svenska rekord på samtliga distanser. Även Kerstin Gjöres visade tecken på fin form under tävlingarna. Hon vann 50 och 100 fritt och även 50, 100 och 200 rygg, där hon slog nya europarekord på 50 och 200.
Totalt tog 26 länder medalj. Sverige placerade sig på en fin 3:e plats.
Samtidigt måste poängteras att EM är en klubbtävling och inte en nationstävling. Detta kan man dock förledas att tro eftersom många länder har utrustat sina simmare med landslagsoveraller, väskor mm helt i stil med seniorlandslagets.

## Möte med LEN:s masterskommitté.

Kommittén hade ett heldagssammanträde före tävlingarna samt flera korta möten. Bland annat så mötte vi både EM-arrangörerna 1999 från Insbruck samt VM-arrangörerna 1998 från Marocko. Båda dessa har problem av teknisk art som de försöker lösa på mer eller mindre lyckat. Det fanns anledning för oss att göra en mängd påpekanden, som vi hoppas ska rättas till. Den officiella inbjudan till VM 1998 har jag sänt in till kansliet och har dessutom en egen kopia, om någon skulle vara intresserad av information.

## Arrangör sökes !

Efter det stora intresset för Masters-polo i samband med förra årets VM kan jag nämna att LEN:s Bureau nu gett oss tillstånd att 1999 arrangera en **LEN Masters Waterpolo Tournament.** Arrangör sökes ! Varför inte i Stockholm ? Faller detta lyckligt ut kommer det att bli officiella EM-turmeringar i polo (där både damer och herrar deltar).
Beträffande ett flertal regeltekniska frågor ska jag be att få återkomma till dessa senare i höst. Jag håller just nu på att bearbeta dem för kommitténs räkning.

## Var höll de Svenska simhopparna hus?

Simhopp genomfördes inomhus i en stor 50 meters bassäng med gott om utrymme för tävling och träning. 141 simhoppare från 67 klubbar och 19 länder gjorde upp om medaljerna. Tråkigt nog fanns inte en enda svensk simhoppare med.

*Lars Edstedt*

NRJ 105.3

# Energy - För nöjes skull.

## SVÅRARE ÄN SÅ HÄR ÄR DET INTE.

1




2



3






1

2



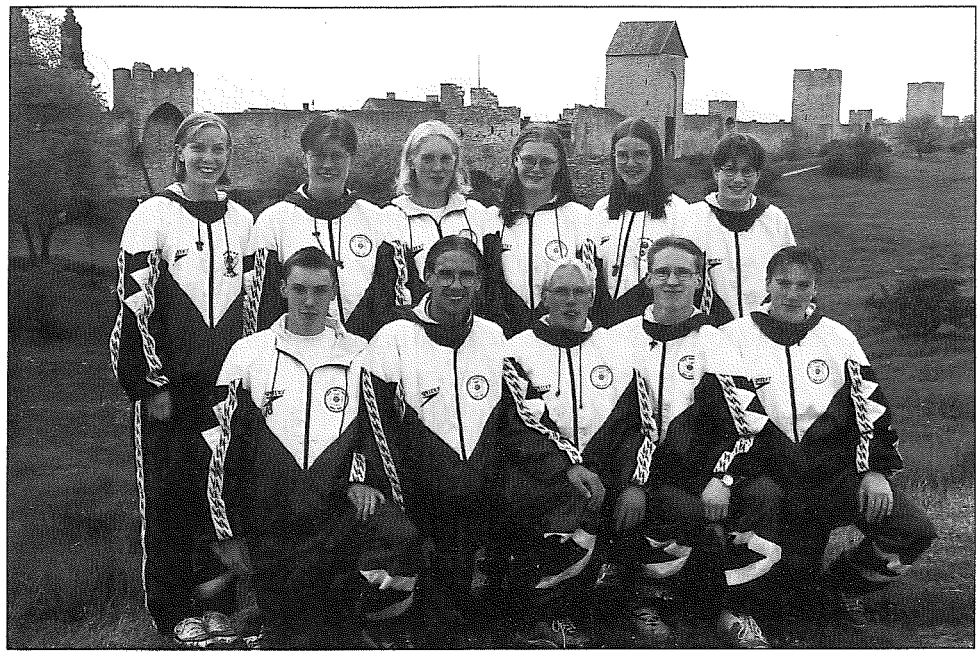
3



**COMVIQ KONTANT. INGET ABONNEMANG. INGA RÄKNINGAR.**

COMVIQ
KUNDTJÄNST 0200-22 20 40
www.comviq.se

# Olympiska medaljer till Gotland



**Öarnas olympiad är en tävling för små öar eller ögrupper. I Island Games Association ingår 23 öar från hela världen. De flesta tillhör Storbritannien men även andra länder är representerade. Årets Island Games, arrangerades på Jersey, som är belägen utanför Frankrikes kust. I tävlingen deltog 20 öar med cirka 1700 deltagare, däribland Sveriges stolthet Gotland, med 100 deltagare. Självklart var simning en av grenarna som ingick.**

Jersey är en av handelsöarna utanför Frankrikes kust, ungefär lika stort som Fårö på Gotland och med cirka 85 000 invånare. Även på en ö-olympiad har man en invigning. Enligt pålitliga källor var det den mest imponerande och påkostade någonsin i dessa sammanhang. Samtliga deltagare marscherade in på idrottsarenan, presenterades och hälsades välkomna av prinsessan Anne som förättade invigningen.

## Olympisk brunn

Eftersom det inte är några riktiga olympiska spel får man hitta på egna seder och traditioner. En av de roligare är att varje ö har med sig vatten ifrån kringliggande hav som man sedan häller i en brunn. Detta ska motsvara den olympiska elden. Simstadion Fort Rejent, var en fantastisk anläggning. Den är byggd inuti murarna till en gammal by.

Tävlingarnas standard var ganska hög. Varje deltagande ö fick lov att delta med 2 tävlande i varje gren, precis som på de riktiga olympiska spelen. I det Svenska laget var det i första hand tjejerna som utmärkte sig. Genom Jenny Ellebring, Tove Thuresson, Linda Persson och Elin Funck tog Sverige och Gotland silvermedalj på 4 x 50 fritt, men det var inte stopp med det. Även på 4 x 100 fritt tog de medalj, denna gång klippte flickorna från Gotland till med ett brons. I laget simmade Jenny Ellebring, Tove Thuresson, Maria och Elin Funck. Gotlands enda individuella medalj svarade Jenny Ellebring. Hon placerade sig 3:a på 50 fjäril. Gotlandsgrabbarna erövrade ett antal finalplatser och presterade flera personliga rekord.

Jersey bjöd på förstklassiga arrangemang och visade stor kunskap och gästvänlighet. Nästa gång Öarnas olympiad hålls är 1999 och då i det vackra Skottland.


**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-298 21 ÅHUS SWEDEN
TELEFAX 044 - 24 74 35
TEL. 044 - 24 71 50

Idrottslänet **BLEKINGE**

*– Sveriges Trädgård –*

erbjuder utmärkta träningsmöjligheter för ute-inneidrott året runt.

**Priser för alla klubbresor!**

För ytterligare information kontakta
Blekinge Turism
Tel. 0454-346 22. Fax 0454-346 11

TRÄNA SIMMA SOLA
MÖLNDAL - ÅBY SIMHALL

**Träningsläger nära Göteborg**
**50 meters bassäng**

**4 banor, 25 m + 6 banor, 50 m.**
**Styrketräning, Gräsytor, Gympasal, Stugby, Lågprishotell, Restaurang.**
**Allt inom 150 meter.**

**Prisex.** Bo 4 i en stuga.
Halvpension inkl. 2 träningspass.
**Pris från 280:-**

Bo i gympasal på egen madrass.
Helpension inkl. 2 träningspass.
**Pris från 230:-**

Vi skräddarsyr efter Era önskemål och behov.

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

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**

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

# Framtidens Simsport

## vad ska den innehålla?

Just nu planerar vi 1998-års Simsport. Klart är att det kommer att bli många förändringar i tidningen. Vilka det kommer att bli avgör till stor del ni, våra läsare. Vi är tacksamma för alla synpunkter som kan bidra till att förbättra framtidens Simsport. Nu hoppas vi att ni vill hjälpa oss genom att fylla i nedanstående frågor och skicka in sidan till oss på Simsport senast den 15:e november -98.

Svara på följande påståenden genom att sätta kryss i den ruta som bäst motsvarar din åsikt. Bara ett vid varje påstående.

| | Ja | Nej | Vet inte |
|---|---|---|---|
| Simsport kommer för sällan? | ☐ | ☐ | ☐ |
| Simsport är lagom tjock? | ☐ | ☐ | ☐ |
| Jag är beredd att betala mer om det är fler sidor i varje nummer. | ☐ | ☐ | ☐ |
| Jag tycker det är för många annonser. | ☐ | ☐ | ☐ |
| Det är för mycket resultat i tidningen. | ☐ | ☐ | ☐ |
| Det står för lite om simhopp. | ☐ | ☐ | ☐ |
| Det står för lite om konstsim. | ☐ | ☐ | ☐ |
| Det står för lite om vattenpolo. | ☐ | ☐ | ☐ |
| Det står för lite om simning. | ☐ | ☐ | ☐ |

| | Ja | Nej | Vet inte |
|---|---|---|---|
| Det står för lite om olika träningsmetoder. | ☐ | ☐ | ☐ |
| Det står för mycket om eliten. | ☐ | ☐ | ☐ |
| Det borde stå mer om olika klubbtävlingar. | ☐ | ☐ | ☐ |
| Jag är beredd att betala mer om det är mer färg i tidningen. | ☐ | ☐ | ☐ |

Jag tycker tidningen ska innehålla mer för

| Åldern 12-15 år | 15-18 år | 18-21 år | över 21 år |
|---|---|---|---|
| ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

Dina egna kommentarer och åsikter

.....

.....

.....

.....

.....

Du får gärna skicka in dina åsikter anonymt även om vi är tacksamma om du vill fylla i nedanstående uppgifter:

Namn ..... Ålder .....

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

Skickas in till Simsport, Vingalandsgatan 8, 417 63 Göteborg eller per fax till 031-22 32 34, senast den 15:e november -98

NIXDORF

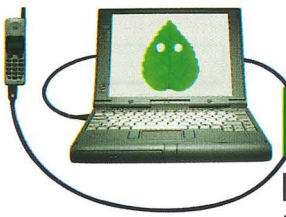
Q.D. Dataspecialisten




# JOBBA GRÖNT

Mobile Kit är en grön värsting för alla som vill arbeta var som helst, när som helst. Datorn som finns i olika modeller, levereras tillsammans med en "bäst i test" telefon och ett kommunikationskort. På så sätt kan du faxa, skicka e-post och data samt ge dig ut på Internet. Och för säkerhets skull kommer hela paketet från en och samma tillverkare.

Mobile Kit är den enda dator som är riktigt grön. För att allt ska flyta perfekt bjuder vi på tre års telefon-support. Köp och testa i en vecka, blir du inte nöjd är det bara att lämna tillbaks grönsaken. Ring 020-764 764 för information om återförsäljare.



**mobilekit**

**Därför att det är ont om jordklot**

**Kundtjänst 020-764 764, www.sni.se**




**FRÅN BADDARE TILL VM-GULD.**

Utan uppvärmt vatten skulle vi få en betydligt tunnare simelit. Vi garanterade att luften håller exakt 23°C och vattnet 26°C under Sim-VM i Scandinavium. Varmt välkommen!

**GÖTEBORG ENERGI. MÄNSKLIG VÄRME.**

SWIM SHOP

Adr. Box 25
680 60 Sysslebäck

**Har du fått SWIM-SHOP katalogen -97?**

**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**

Fortsättning från sid 17

**Testerna liknar och har samma syfte som testerna i Hamburg. Tester som genomförs är:**

- "tröskeltest" genom 30 min distanssimning
- teknikanalys genom videofilmning
- tidtagning start och vändning

Teknikanalysen som genomförs är "vanlig" hemmafilmning med en digital videokamera som förbundet äger. Det är alltså analyser som "ögat" kan se.

Inom 3 veckor har alla tester analyseras och gås igenom av juniorernas förbundskapten och hemmatränaren. En plan sätts upp för kommande 3-månadersperioden, som kommer att uppföljas vid nästa testhelg.

Utöver testdagarna har de även 1 träningshelg samt en utlandstävling i Frankrike i april eller Belgien i maj. Det är viktigt att de tävlar utomlands för resultaten jämförs väldigt mycket regionalt istället för nationellt och internationellt. Man jobbar mycket på att visa var den internationella nivån ligger. På dessa tävlingar är det möjligt för simmarna att förhandsnomineras till EJM. Övriga tas ut vid Holländska Mästerskapen. De som kvalat tidigare får ej toppa till mästerskapen. Kvaltider till EJM är 12:e tid från föregående år. Om 2 simmare är förhandsnominerade i en gren, och någon skulle simma fortare på mästerskapen än någon av de som redan förhandsnomineras, blir de två snabbaste uttagna!

Efter sista uttagningstävlingen är det 6 veckor kvar till EJM, och då tar förbundet över ansvaret för simmaren, då man anser att det tränas för dåligt på hemmaplan. Det är inte läger under hela perioden, till det finns det inte pengar, men träningen styrs av förbundskaptenen med nära kontakt med hemmatränaren.

## *Klubbverksamheten*

I Holland finns det bara en klubb som har en heltidsanställd tränare, PSV Eindhoven. I ett fåtal klubbar finns det tränare som är deltidsanställda.
Det är endast chefstränararna som är avlönade. Alla assisterande tränare och ungdomstränare är ideella.
Förbundet utser vissa klubbar som blir "centra", det vill säga de styr simmare dit och ger dem support, dock inte ekonomisk t stöd!
Simmarna betalar sitt tävlingsdeltagande själv, även mästerskapen. Detta gäller även landsslagsimmare! Träningsavgifterna ligger på ca 800 gulde per år, cirka 3200 kronor.

Rekrytering till klubbar sker genom värvning! Förbundet styr talangfulla simmare till vissa klubbar. Simklubbarna har inte verksamhet såsom babysim, simskolor. Detta sköts av baden. Baden rekommenderar barnen från simskolorna vidare till klubbarnas nybörjargrupper.
Simmare i Holland är dåliga på stretching och rörlighetsträning, de anser inte att behovet är så stort. Av träningsutrustning i vattnet, så äger simmarna sin egen utrustning. Det är inte alls genomgående att de äger platta, dolme eller paddlar. Någon annan utrustning användes inte inämnvärd utsträckning.
Om simmaren vinner pengar så går 25% av pengarna till simmklubben. Detta även om simmaren har fått betala tävlingen själv. Allmänt anser holländarna att det "ger simmaren mer" om de själva får betala för sig och att allt inte bara är serverat!

Träningstid är dyr och begränsad anser holländarna. Banpriset är jämförbart med vad många betalar i Sverige.

Kan detta vara en modell som Sverige kan tänkas arbeta efter?

MARU® SWIMWEAR

NY KATALOG!

MIWEX®

Torsgatan 2 C
521 43 Falköping

**Vi har det mesta som behövs för simklubben**

**Ordertelefon 0515-171 84, Fax 0515-171 85**

# 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:-**

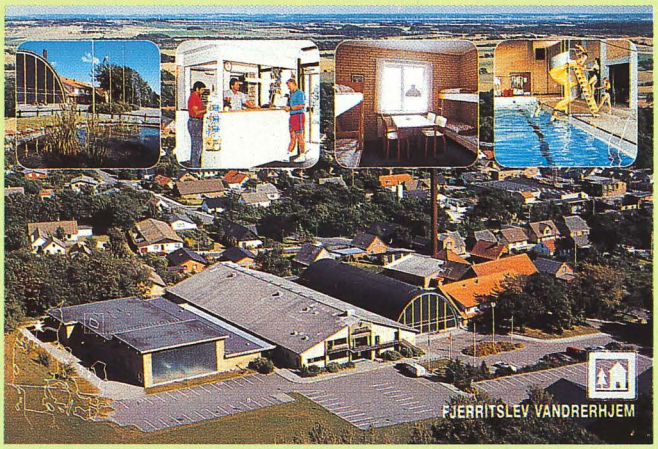
## Lökken Idrottscenter



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

# Utmaning!

## *Vilken klubb säljer flest Simborgarmärken?*
## *Vinn ett träningsläger*

### Så här går det till

- Beställ Simborgarmärken.
  Glöm inte fylla i det antal märken ni har i lager.
- Genomför Simborgarkampanjen året ut.
  Använd *"idébanken"*.
- Redovisa antalet sålda Simborgarmärken senast den 25 januari 1998.
- Vinner gör de föreningar som, i förhållande till sitt medlemsantal sålt flest Simborgarmärken under perioden oktober till december 1997.

**1:a pris 10.000 kronor**
**2:a pris 7.500 kronor**
**3:e pris 5.000 kronor**
**till ett träningsläger**

**För beställningskupong och kompletta regler ring till Svenska Simförbundet. Tel 08-605 60 00**




**POLO**
**Allsvenskan**

**Grupp A**
**Resultat och tabell efter första omgången i Lund den 4-5 oktober 1997.**

| | |
|---|---|
| SK 70-RAN | 2-9 |
| LUGI-RSS | 2-18 |
| RAN-RSS | 8-11 |
| LUGI-SK 70 | 6-12 |
| RSS-SK 70 | 12-6 |
| LUGI-RAN | 2-19 |

**Tabell**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1) | Ronneby SS | 3 | 3 | 0 | 0 | 41-16 | 6 |
| 2) | SK RAN | 3 | 2 | 0 | 1 | 36-15 | 4 |
| 3) | SK 70 | 3 | 1 | 0 | 2 | 20-27 | 2 |
| 4) | LUGI | 3 | 0 | 0 | 3 | 10-49 | 0 |

**Skytteligan**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1) | Peter Harmat | RSS | 9 |
| 2) | Thomas Mandorf | RAN | 7 |
| 3) | Fredrik Armins | RAN | 6 |
| | Emir Mundcic | SK 70 | 6 |
| | Bengt Smålander | SK 70 | 6 |
| 6) | Thomas Barta | RAN | 5 |
| | Ulf Palmqvist | RSS | 5 |
| 8) | Erik Lindström | RSS | 4 |
| | John Persson | RSS | 4 |
| | Magnus Signer | RSS | 4 |
| 11) | Niklas Carlsson | SK 70 | 3 |
| | Attila Istak | LUGI | 3 |
| | Zoltan Istak | LUGI | 3 |
| | Olof Johansson | RAN | 3 |
| | Roger Sjösten | RSS | 3 |
| | Andreas Skoglund | RSS | 3 |

**Grupp B**
**Resultat och tabell efter första omgången i Stockholm den 4-5 oktober 1997.**

| | |
|---|---|
| SPIF - VSS | 3-10 |
| Hellas - LASS | 16-2 |
| SPIF - LASS | 4-3 |
| VSS - LASS | 10-0 |
| SPIF - Hellas | 5-12 |
| Hellas - VSS | 12-6 |

**Tabell**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1) | SoIK Hellas | 3 | 3 | 0 | | 040-13 | 6 |
| 2) | Västerås SS | 3 | 2 | 0 | | 126-15 | 4 |
| 3) | SPIF | 3 | 1 | 0 | | 212-25 | 2 |
| 4) | LASS | 3 | 0 | 0 | 3 | 5-30 | 0 |

**Skytteligan**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1) | Otto Pukk | Hellas | 7 |
| 2) | Magnus Egerblom | Hellas | 6 |
| 3) | Per-A Andersson | VSS | 5 |
| | Peter Heimer | Hellas | 5 |
| | Pontus Lidbrink | Hellas | 5 |
| | Oskar Thiel | SPIF | 5 |
| | Fredrik Österlund | VSS | 5 |
| 8) | Nicklas Carlsson | VSS | 4 |
| | Rickard Roslan | VSS | 4 |
| 10) | Anders Holmberg | VSS | 3 |
| | Claes Jutner | Hellas | 3 |
| | Patrik Morsten | SPIF | 3 |
| | Hannes Reneby | Hellas | 3 |
| | Per Rohlin | LASS | 3 |
| | Johan Wallenberg | Hellas | 3 |

**Grupp C**
**Resultat och tabell efter första omgången i Järfälla den 4-5 oktober 1997.**

| | |
|---|---|
| JS-KSS | 21-2 |
| SKK-Falun | 18-3 |
| JS-SKK | 6-14 |
| KSS-FSS | 4-16 |
| JS-FSS | 7-7 |
| SKK-KSS | 22-2 |

**Tabell**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1) | SKK | 3 | 3 | 0 | 0 | 54-11 | 6 |
| 2) | Järfälla S | 3 | 1 | 1 | 1 | 34-23 | 3 |
| 3) | Falu SS | 3 | 1 | 1 | 1 | 26-29 | 3 |
| 4) | Karlstads SS | 3 | 0 | 0 | 3 | 8-59 | 0 |

**Skytteligan**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1) | Marjan Spernjak | SKK | 16 |
| 2) | Roger Lundqvist | SKK | 15 |
| 3) | Jesper Pettersson | JS8 | |
| 4) | Orahan Ramil | FSS | 7 |
| 5) | Janne Paul | JS6 | |
| | Jocke Pettersson | JS6 | |
| | Daniel Witschard | JS6 | |
| 8) | V Adolphsson | FSS | 5 |
| | M Halvarsson | FSS | 5 |
| | Mats Sjöström | SKK | 5 |
| 11) | Mats Lennerthson | SKK | 4 |
| | Jan Uddh | KSS | 4 |

# TÄVLINGSKALENDERN 1998 SIMNING

## JANUARI

| | | |
|---|---|---|
| 3-4 | Älvsbysimmmet, S,J,U (25m) | Älvsbyn |
| 11 | US-OPen, S (25m) | Uppsala |
| 8-18 | VM (50m) | Perth, AUS |
| 16-18 | Korsvirkes Sim, S,J,U (25m) | Ystad |
| 17 | Snöstormen, lagkapper (25m) | Strömstad |
| 17-18 | Brio-Cup, S,J,U (25m) | Osby |
| 17-18 | Swim Meat, J,U (25m) | Höganäs |
| 17-18 | Silverdoppet, J,U (25m) | Arjeplog |
| 18 | Kinnekulledoppet (25m) | Götene |
| 18 | Duvedoppet, S,J,U (25m) | Katrineholm |
| 18 | Lilla Wasadoppet, U (25m) | Hedemora |
| 21-22 | World Cup 1 (25m) | Sydney, AUS |
| 24 | Järfälla Knattesim, U (25m) | Jakobsberg |
| 24-25 | Hindermässodoppet, S,J,U (25m) | Örebro |
| 24-25 | Kringelsim, S,J,U (25m) | Södertälje |
| 24-25 | Bessemersimmet, S,J,U (25m) | Sandviken |
| 24-25 | Guldsprint, S,J,U (25m) | Skellefteå |
| 25 | Daloc Cup (25m) | Töreboda |
| 25 | Nyckelsim, S,J,U (25m) | Nyköping |
| 25 | Hylte Sim Cup (25m) | Hyltebruk |
| 25 | Sparbanken Cup, S,J,U (25m) | Nässjö |
| 30/1-1/2 | Själland Open, S,J,U (50m) | Greve, DEN |
| 31 | Christer Wallin Talang Cup, U (25m) | Mölndal |
| 31 | Olandspokalen, S,J (25m) | Gimo |
| 31/1-1/2 | Väsby Cup (25m) | Uppl.-Väsby |
| 31/1-1/2 | Sagaväg-simmet, S,J,U (25m) | Åsele |

## FEBRUARI

| | | |
|---|---|---|
| 1 | Racet, S,J,U (25m) | Oskarshamn |
| 1 | Sollefteåsim, J,U (25m) | Sollefteå |
| 6-8 | Träningshelg | |
| 7 | Tyresö Knattesim, U (25m) | Tyresö |
| 8 | Galtendoppet, S,J,U (25m) | Köping |
| 8 | USF-Cupen, U (25m) | Uddevalla (USF) |
| 8 | Februari doppet, S,J,U (25m) | Ludvika |
| 13-15 | DM | rekommendation! |
| 21 | Magplasket (25m) | Lysekil |
| 21-22 | World Cup 2 (25m) | Hong Kong, HKG |
| 21-22 | Malaco Sim a Go-Go S,J,U (25m) | Malmö (MKK) |
| 21-22 | Finspång Simcup (25m) | Finspång |
| 22 | Peters Simcup, S,J,U (25m) | Surahammar |
| 22 | Ferro Sim Cup (25m) | Ulricehamn |
| 22 | Balton Swim (25m) | Anderstorp |
| 25-26 | World Cup 3 (25m) | Beijing, CHN |
| 28/2-1/3 | Smé-simmet, S,J,U (25m) | Eskilstuna (TSK) |
| 28/2-1/3 | Alfred Nobel Cup (25m) | Karlskoga |

## MARS

| | | |
|---|---|---|
| 1 | Skomakardoppet, S,J,U (25m) | Kumla |
| 5-8 | SM + GP 4 (25m) | Kristianstad |
| 7 | Stenungssundsdoppet (25m) | Stenungssund |
| 7-8 | World Cup 4 (25m) | Rio de J, BRA |
| 7-8 | NUSS-yngre, U (25m) | Örebro |
| 7-8 | Botkyrka Cup (25m) | Botk.-Rönninge |
| 8 | Shellflytet (25m) | Laholm |
| 8 | Grums Cupen (25m) | Grums |
| 8 | Karlshamn Cup J,U (25m) | Karlshamn |
| 13-15 | NUSS, äldre, U,J (25m) | Linköping |
| 14 | Sjörövarsimmet, U (25m) | Göteborg (S 02) |
| 14 | Åmålsdoppet, U (25m) | Åmål |
| 14-15 | Öjebyspelen, S,J,U (25m) | Öjebyn |
| 14-15 | World Cup 5 (25m) | Glasgow, GBR |
| 15 | Hemglass Cup, S,J,U (25m) | Strängnäs |
| 15 | Säffle Cupen (25m) | Säffle |
| 15 | Valloncupen, S,J,U (25m) | Österby |
| 15 | Milko Sprint, S,J,U, (25m) | Falun |
| 17-18 | World Cup 6 (25m) | Malmö |
| 21 | Minisim, U (25m) | Kalmar |
| 21-22 | Höglandsdoppet, S,J,U (25m) | Nässjö |
| 21-22 | World Cup 7 (25m) | Gelsenkirchen, GER |
| 21-22 | Hammarslaget, S,J,U (25m) | Nordmaling |
| 21-22 | Coca-Cola Sprint, S,J,U (25m) | Eskilstuna (ESS) |
| 21-22 | S 71-Cup, S,J,U (25m) | Hässleholm |
| 21-22 | Sollentuna Simfestival (25m) | Sollentuna |
| 21-22 | Fyrishov Cup, J,U (25m) | Uppsala |
| 22 | Sandaredssimmet (25m) | Sandared |
| 22 | Jobson Cup (25m) | Varberg |
| 22 | Sparbankscupen, J,U (25m) | Bålsta (Håbo) |
| 24-25 | World Cup 8 (25m) | Imperia, ITA |
| 28-29 | World Cup 9 (25m) | Paris, FRA |
| 28-29 alt 18-19/4 | Kalottkampen (25m), | Boden |
| 28-29 | Njurundasim, S,J,U, (25m) | Njurunda |
| 29 | Knatte Cup, U (25m) | Hallsberg |

## APRIL

| | | |
|---|---|---|
| 4 | Burträsk Cup, S,J,U (25m) | Burträsk |
| 4-5 | 6-nationers, EJM-åldr (50m) | Como, ITA |
| 4-5 | Ungdomssimspelen, U (25m) | Borlänge |
| 4-5 | Lappdoppet, S,J,U (25m) | Lycksele |
| 4-5 | Wasadoppet, S,J,U (25m) | Hedemora |
| 5 | Kycklingdoppet (25m) | Skövde |
| 18-19 | Skandialoppet, S,U (25m) | Uddevalla (Skäret) |
| 18-19 | Mora Cup, S,J,U (25m) | Mora |
| 19 | ÖLSF-doppet (25m) | Hallsberg |
| 19 | Ståldoppet, U (25m) | Fagersta |
| 24-26 | Norrl. mästersk., S,J,U, (25m) | Älvsbyn |
| 25-26 | Värnamo Simspel, S,J,U (25m) | Värnamo |
| 25-26 | Österlen Cupen, J,U (25m) | Simrishamn |
| 25-26 | Sundsvallssim, S,J,U (25m) | Sundsvall |
| 25-26 | Järfälla Nationella (25m) | Jakobsberg |
| 26 | Sparbanksdoppet (25m) | Tidaholm |
| 26 | Electrolux Ungdomscup (25m) | Motala |

## MAJ

| | | |
|---|---|---|
| 1-3 | Rosenl.bad. Sprint, S,J,U (50m) | Jönköping |
| 2-3 | Västsv. Mästersk., S,J,U (50m) | Falkenberg |
| 2-3 | SIK-leken, S,J,U (25m) | Holmsund |
| 8-10 | Träningshelg | |
| 9-10 | Mitt i Prick, J,U (25m) | Eksjö |
| 10 | Silverdopppet, U (25m) | Sala |
| 16-17 | Jämtglass Cup, S,J,U (25m) | Brunflo (ÖSF) |
| 16-17 | OBS SwimMeet (50m) | Burlöv |
| 16-17 | Wella Cup (50m) | Täby |
| 17 | Bamseskuttet, U (25m) | Uddevalla (Skäret) |

| | | |
|---|---|---|
| 21 | Deje Cup (25m) | Deje |
| 21 | Majplurret, U, (25m) | Avesta |
| 22-24 | Ullbergs Trofén (25m) | Göteborg (G-sim) |
| 23-24 | Wadköpingsdoppet, S (50m) | Örebro |
| 23 | Knallesimmet (25m) | Borås |
| 24 | Trandoppet (25m) | Falköping |
| 30 | Värnamo Knattecup, U (25m) | Värnamo |
| 30-31 | Filbyter Cup, S,J,U (50m) | Linköping |
| 30-31 | Citadellsim, S,J,U (50m) | Landskrona |
| 30-31 | Risösim, S,J,U (50m) | Sollefteå |
| 30/5-1/6 | Mölndals Internationella (50m) | Mölndal |
| 30/5-1/6 | Neptuniaden (50m) | Stockholm |
| 31 | Examenscupen, S,J,U (25m) | Ludvika |
| 31/5-1/6 | Laxaleken, S,J,U (50m) | Halmstad |

## JUNI

| | | |
|---|---|---|
| 1 | Examensimmet, S,J,U (25m) | Hallsberg |
| 1 | Krillan Medley, S,J,U (50m) | Köping |
| 3-4 | Mare Nostrum 1 (50m) | Monte Carlo, MON |
| 6 | Kanalen Sprint, S,J,U (50m) | Hallstahammar |
| 6 | Byske Havs Cup, S,J,U (25m, ute) | Byske |
| 6-7 | Mare Nostrum 2 (50m) | Barcelona, ESP |
| 6-7 | Grand Prix 5 + EJM-kval (50m) | Landskrona |
| 6-7 | Skogaholmsdoppet, S,J,U (50m) | Eskilstuna (ESS) |
| 7 | Viking Cup | Vallentuna |
| 7 | Jubileumssimmet, S,J,U (50m) | Örbyhus (Gimo/Österby) |
| 9-11 | Mare Nostrum 3 (50m) | Canet, FRA |
| 12-14 | DM/JDM | rekommendation! |
| 13-14 | Speedo Cup (50m) | Mariestad |
| 27-28 | Sommarland Cup | Skara |
| 29/6-2/7 | Stockh. Summer Games (50m) | Stockholm |

## JULI

| | | |
|---|---|---|
| 3-5 | SUM-SIM (50m) | Trollhättan |
| 4-5 | NUSS-yngre, U (50m) | Jönköping |
| 4-5 | Bockstensdoppet (50m) | Varberg |
| 9-12 | SM/JSM + GP 6 (50m) | Sundsvall |
| 9-12 | HH-Games, J,U (50m) | Helsingör (HS) |
| 30/7-2/8 | EJM (50m) | Antwerpen, BEL |

## AUGUSTI

| | | |
|---|---|---|
| 16 | Gästabudssimmet, S,J,U (50m) | Nyköping |
| 29-30 | Sparbankssimmet, S,J,U (50m) | Markaryd |
| 29-30 | McDonalds Cup (25m) | Sundbyberg |

## SEPTEMBER

| | | |
|---|---|---|
| 4-6 | Poseidon Cup, S,J,U (25m) | Lund |
| 5-6 | Ållebergsdoppet (25m) | Falköping |
| 5-6 | Preem Cup (25m) | Kungsbacka |
| 5-6 | Tofta Cup, J,U (25m) | Tyringe |
| 5-6 | Sydnärke Cup (25m) | Hallsberg/Kumla |
| 5-6 | Lödde Cup, S,J,U (25m) | Löddeköpinge |
| 5-6 | Fritidscupen, J,U (25m) | Ystad |
| 6 | Picasso Cup (25m) | Kristinehamn |
| 6 | Poolstänket (25m) | Boden |
| 6 | Quattro Cup, S,J,U (25m) | Enköping |
| 12 | Sprinter Cup, J,U (25m) | Värnamo |
| 12 | Ungdoms/Midnattsdopp (25m) | Jakobsberg |
| 12-13 | Wadköpingsdoppet, J,U (25m) | Örebro |
| 12-13 | Härnösim, S,J,U (25m) | Härnösand |
| 12-13 | Luna Cup (25m) | Alingsås |
| 13 | Violdoppet, S,J,U (25m) | Flen |
| 13 | USF-Cupen, U (25m) | Uddevalla (USF) |
| 18-20 | Träningshelg | |
| 19 | Solstadoppet (25m) | Karlstad |
| 19 | Sponsorsim (25m) | Göteborg (S 02) |
| 19-20 | Delfinsimmet, U (25m) | Linköping |
| 19-20 | Tjust Cup, S,J,U (25m) | Västervik |
| 20 | Falksprint (50m) | Falkenberg |
| 20 | Ungdomstävling, U (25m) | Surahammar |
| 26 alt 27 | Upp till tretton, U (25m) | Göteborg (G-sim) |
| 26 | Senior- och Ungd.tävl. (25m) | Tyresö |
| 26-27 | Sundsvalls Sprint, S,J,U (25m) | Sundsvall |
| 26-27 | Linnédoppet, S,J,U (25m) | Älmhult |
| 27 | Kanal Cup (25m) | Töreboda |
| 27 | Dalarnas Sim, S,J,U (25m) | Falun |
| 27 | Astra-Sydpoolen Cup, S, lagcup (25m) | Södertälje |

## OKTOBER

| | | |
|---|---|---|
| 3 | Lions Cup, S,J,U (25m) | Brunflo (ÖSF) |
| 3 | Arne Borgs Minne (25m) | Stockholm (SKK) |
| 3 | Väsby Knattesim (25m) | Upplands-Väsby |
| 3-4 | GP 1, 1998/99 (25m) | Göteborg (S 02) |
| 3-4 | Trollsimmet (25m) | Trollhätttan |
| 3-4 | Umestänket, S,J,U (25m) | Umeå |
| 4 | Scheeledoppet, S,J,U (25m) | Köping |
| 4 | Sparbanken Cup, U (25m) | Karlshamn |
| 10 | 10-manna (prel) | Nässjö |
| 10 | Hagforsdoppet (25m) | Hagfors |
| 10-11 | Kalix Internat., S,J,U (25m) | Kalix |
| 10-11 | Åkersbergasim (25m) | Åkersberga |
| 10-11 | Arena Sim Meet (25m) | Stenungsund |
| 10-11 | Botvidsim (25m) | Botkyrka-Rönninge |
| 10-11 | Kraftsimmet (25m) | Laholm |
| 11 | Lag och Sprint Sim (prel) | Nässjö |
| 11 | Ena-Cupen, J,U (25m) | Enköping |
| 16-18 | Träningshelg | |
| 17 | Medley Cup (25m) | Skene |
| 17-18 | Kalmar Cup (prel) | Kalmar |
| 17-18 | Lilla Sälsimmet, U (25m) | Njurunda |
| 17-18 | SUM-tävling, U (25m) | Göteborg (S 02) |
| 18 | Flagga Mera Cup (25m) | Tidaholm |
| 18 | Chiquitadoppet (25m) | Täby |
| 23 | 50-manna (50m) | Stockholm (Neptun) |
| 24 | Christer Wallin Talang Cup +20-manna D | Mölndal |
| 24-25 | Nokia Cup, S,J,U (25m) | Motala |
| 24-25 | E-Center Cup, S,J,U (25m) | Söderhamn |
| 24-25 | Vågspelet, S,J,U (25m) | Skellefteå |
| 24-25 | Sun Cup (25m) | Solna |
| 25 | Vargkällan Cup, J,U (25m) | Lindesberg |
| 25 | NLT Cup, U (25m) | Ludvika |
| 25 | Lilla SIK-leken, U (25m) | Holmsund |
| 25 | Örnasimmet (25m) | Hyltebruk |
| 25 | Anundsdoppet, S,J,U (25m) | Västerås |
| 25 | Lilla Kinnekulledoppet (25m) | Götene |
| 31/10-1/11 | Hoppe-Cup, U (25m) | Eskilstuna (ESS) |
| 31/10-1/11 | Malaco GP 2 (25m) | Malmö (MKK) |
| 31/10-1/11 | Prelek Cup (25m) | Sundbyberg |

*Forts. på nästa sida*

## NOVEMBER

| | | |
|---|---|---|
| 7-8 | SUM-SIM, regions (25m) | |
| 13-15 | JDM | rekommendation! |
| 15 | Skvalpet, U (25m) | Bålsta (Håbo) |
| 20 | 20-manna (25m) | Stockholm (Hellas) |
| 20-22 | Fantomen Cup (50m) | Stockholm (SPIF) |
| 21-22 | Tunafors Nat., S,J,U, (25m) | Eskilstuna (TSK) |
| 21-22 | Sparbanks Cupen, U (25m) | Göteborg (Ale) |
| 22 | Kulknappssprinten (25m) | Varberg |
| 27-29 | GP 3/EM-kval (25m) | Norrköping |
| 28-29 | Simiaden | |
| 28-29 | SUM-SIM, riks (25m) | Malmö (Ran) |

## DECEMBER

| | | |
|---|---|---|
| 3-6 | JSM (25m) | Uddevalla (Skäret/USF) |
| 5-6 | Julklappsplasket, S,J,U (25m) | Ljungby |
| 5-6 | Fjällräven Cup, S,J,U (25m) | Örnsköldsvik |
| 6 | Jubileumscupen (25m) | Vara |
| 6 | Hofors Cup, S,J,U (25m) | Hofors |
| 6 | Ståldoppet, S,J,U (25m) | Oxelösund |
| 10-13 | Kortbane-EM (25m) | Sheffield, GBR |
| 12 | Juldoppet (25m) | Stockholm (Hellas) |
| 12 | Juldopp (25m) | Strömstad |
| 12 | Wasasimmet (25m) | Filipstad |
| 12-13 | NJM (25m) | Danmark |
| 12-13 | Julklappsdoppet (25m) | Stockholm (Spårvägen) |
| 12-13 | Kvantum Cup, S,J,U (25m) | Luleå |

## LÅNGLOPP:

| | | | |
|---|---|---|---|
| Tjejsimmet | 11/7 | 1000m | Vansbro |
| Vansbrosimningen | 12/7 | 3000m | Vansbro |
| Åsimningen | 2/8 | 2700m | Nyköping |
| Riddarfjärdssimmet | 8-9/8 | 3300m | Stockholm |
| Stadssimning | 15/8 | 1700m | Strängnäs |

## SIMIADEN 1997

**I Simsport nr 9 kom beklagligtvis en "gammal" grenordning med. Nedan följer det som gäller och inget annat.**

**GRENORDNING:**
Alla SDF ges möjlighet att komponera en grenordning som bäst passar det egna distriktets behov och förutsättningar. Detta med tanke på att bl.a. antalet deltagare och avståndet till tävlingsorten varierar stort bland landets distrikt.

**GRENAR OCH ÅLDERSKLASSER**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| *10 år o.y. (1987o. sen)* | 50 m frisim | 50 m ryggsim | 50 m bröstsim | 50 m fjärilsim | 100 m medley |
| *11-12 (1985/86)* | 50 m frisim<br>200 m frisim | 50 m ryggsim | 50 m bröstsim | 50 m fjärilsim | 100 m medley |
| *13-14 (1983/84)* | 50 m frisim<br>100 m frisim<br>400 m frisim | 50 m ryggsim<br>100 m ryggsim | 50 m bröstsim<br>100 m bröstsim | 50 m fjärilsim<br>100 m fjärilsim | 200 m medley |
| *15-16 (1981/82)* | 50 m frisim<br>100 m frisim<br>400 m frisim | 50 m ryggsim<br>100 m ryggsim | 50 m bröstsim<br>100 m bröstsim | 50 m fjärilsim<br>100 m fjärilsim | 200 m medley |

*Lagkapper:*

| | |
|---|---|
| *10 o.y -12* | 4x50 m frisim och 4x50 m medley |
| *13-16* | 4x100 m frisim och 4x100 m medley |

## EJM-98 RIKTTIDER

Tiderna baserade på 8:e försökstid vid EJM-97 i Glasgow.

| | POJKAR, 80/81 | FLICKOR, 82/83 |
|---|---|---|
| 100 FJ | 56.4 | 1.03.5 |
| 200 FJ | 2.05.2 | 2.20.7 |
| 100 RY | 58.5 | 1.05.3 |
| 200 RY | 2.05.7 | 2.20.1 |
| 100 BR | 1.04.5 | 1.12.8 |
| 200 BR | 2.20.6 | 2.38.3 |
| 100 FR | 51.9 | 58.2 |
| 200 FR | 1.53.6 | 2.06.4 |
| 400 FR | 4.01.8 | 4.23.2 |
| 800/1500 FR | 15.55.1 | 8.57.7 |
| 200 IM | 2.08.5 | 2.23.0 |
| 400 IM | 4.31.6 | 5.01.1 |

Kval till EJM kan ske vid 2 tillfällen; 6-nationers i Como, Italien. EJM-kval vid GP Landskrona 6-7 juni. Båda dessa tävlingar är 50-meterstävlingar.

## Föreningsbyten

| Namn | klubb | ny klubb | tävlingsklar |
|---|---|---|---|
| Henrik Wahlberg | Katrineholms SS | Södertörns SS | 970919 |
| Tobias Marklund | Sundsvalls SS | Spårvägens SF | 970926 |
| Gabor Harmat | Ronneby SS | LUGI | 971003 |
| Marie Jansson | Gävle SS | Harnäs-Skutskärs SS | 971010 |
| Linda Pettersson | Gävle SS | Harnäs-Skutskärs SS | 971010 |
| Anders Kroon | Upsala S | SPIF | 971017 |
| Johanna Stenberg | Harn.-Skutsk. SS | SK 70, Sandared | 971018 |
| Camilla Linnarsson | SK Sydsim | SK Hajen | 971019 |
| Lisa Nielsen | SK Sydsim | SK Hajen | 971019 |
| Sverker Persson | Ängelholms SS | Västerås SS | 971019 |
| Rune Björns. Pedersen | Mariestads SS | Trollhättans SS | 971019 |
| Sara Khazaie | Gävle SS | Harnäs-Skutskärs SS | 971102 |

## Det blev FEL i SK:s årsplanering.

Naturligtvis skall det stå uttagningsnormer för 1998 och inget annat. Här nedan följer den igen.

## UTTAGNINGSNORMER 1998:

*SENIORER:*
**VM i Perth 12-18/1**
Uttagning av truppen, sker i samband med Grand Prix 3 i Örebro (28-30/11). Ev. kommer förhandsnominering att ske då resultat uppnådda vid EM i Sevilla kommer också att beaktas.
**Kortbane-EM i Sheffield 11-13/12**
För EM i Sheffield gäller Grand Prix 3 (28-30/11) som uttagning, även här kan förhandsnominering bli aktuell för vissa simmare.

*JUNIORER:*
**EJM i Antwerpen, 30/7-2/8 (po. -80/81, fl. -82/83)**
Truppen nomineras i samband med Grand Prix i Landskrona (6-7/6). Resultat uppnådda på 6-nationers kommer även att beaktas vid uttagningen av truppen. Rikttid är 8:e tid (försöken) från 1997-års EJM (presenteras i Simsport)
**6-nationers i Como, 4-5/4 (EJM-åldrar)**
Här ligger tider från NJM-97 och inrapporterade tider till grund för uttagningen. Tider rapporteras till Anne Forsell, Östervägen 23, 169 55 Solna eller på fax: 08-83 27 46 senast **980301**.
**NJM i Danmark, 12-13/12 (po. -80/81, fl. -82/83, EJM-åldrar-99)**
SUM-SIM resultat gäller som uttagning för NJM, samt kompletteringar vid JSM. Truppen meddelas i samband med JSM i Uddevalla.
OBS! NJM går 5 dagar efter JSM, simmare som är aktuella bör i god tid göras uppmärksamma på detta.

*UNGDOM*
**IOC-Meet i Moskva, 10-20/7 (po.-82, fl.-84)**
Uttagning av truppen kommer att ske i samband med Grand Prix/ EJM-kval i Landskrona 6-7/6.

# Så liten att din värld förändras.




Äntligen finns det en mobiltelefon för dig som hellre vill bli hörd än sedd när du pratar. En mobiltelefon som är så liten att du kan gömma den i handen. En mobiltelefon med ljudkvalitet som gör att du hör och hörs bra utan att skrika, så att dina samtal stannar mellan dig och den du pratar med. En mobiltelefon som låter dig prata i timme efter timme. Den heter Ericsson GF788. Den finns i fyra diskreta färger. Och den kommer att förändra din syn på mobiltelefoner.

ERICSSON

# Resultat

**Simning**
**Grand Prix 1, Upsala 4-5 oktober.**

**100 fritt herrar**
1 John Miranda SKK 52,36
2 Fredrik Letzler Spårvägen SF 52,64
3 Jere Hård Jyveskylan Saukot 52,72
Johan Wallberg SK Neptun 52,72
5 Max von Bodungen MKK 52,91
6 Jonas Åkesson Spårvägen SF 53,26
7 Anders Lyrbring S02 53,70
8 Tobias Marklund Spårvägen SF 54,31

**200 fritt damer**
1 Malin Svahnström Väsby SS 2,06,41
2 Åsa Sandlund LASS 2,06,92
3 Linda Holmberg Upsala S 2,09,82
4 Cecilia Ström LASS 2,09,83
5 Nelly Jörgensen Helsingborgs S 2,10,97
6 Louise Mikiasson Södertörns SS 2,11,38
7 Cathrin Carlzon Södertörns SS 2,14,06
8 Katarina Ehn Väsby SS 2,14,12

**50 bröst herrar**
1 Patrik Isaksson Västerås SS 30,02
2 Peter Aronsson Spårvägen SF 30,33
3 Jens Johansson Sundsvalls SS 30,52
4 Johan Brehmer Tyresö SS 30,82
5 Jan Bergqvist Helsingborgs S 31,11
6 Patric Robertsson Södertälje SS 31,61
7 Leo Sandberg Västerås SS 32,26
8 Andreas Nyhrén Södertälje SS 32,89

**100 bröst damer**
1 Lena Eriksson Spårvägen SF 1,13,70
2 Maria Östling Södertörns SS 1,13,71
3 Stina Lindman SK Triton 1,16,06
4 M Rosenholm Spårvägen SF 1,16,25
5 Marie Linderborg Väsby SS 1,16,62
6 Jessica Holm-Dahl SK Neptun 1,17,45
7 Erica Johansson Umeå SS 1,19,71
8 Lina Borg Sundsvalls SS 1,21,64

**400 medley herrar**
1 Micke Jacobsson Täby Sim 4,40,31
2 Mattias Olshed SK Sydsim 4,48,10
3 Jon Lundqvist SK Poseidon 4,49,71
4 Claes Lindgren Tyresö SS 4,51,70
5 Pelle Karlsson SK Laxen 4,55,67
6 Johan Eriksson Upsala S 5,02,14
7 Axel Hellström Umeå SS 5,02,20
8 Ted Kideborn Helsingborgs S 5,02,33

**100 fjäril damer**
1 Karin Lärka Täby Sim 1,03,71
2 A-K Kammerling Sundsvalls SS 1,04,08
3 Lisa Wänberg MKK 1,06,57
4 Anna Görtz SK Poseidon 1,07,64
5 Anna-K Rantzow Södertälje SS 1,07,73
6 Elin Tiensuu SS Iden 1,08,11
7 Ulrika Larsson Väsby SS 1,08,72
8 A Räikkönen Jyväskylan Saukot 1,09,21

**100 rygg herrar**
1 Joakim Ohlsson Södertörns SS 1,00,63
2 Stefano Prestinoni SK Neptun 1,02,59
3 Henrik Norén Karlstads SS 1,02,88
4 Ville Ilola Jönköpings SS 1,03,04
5 Fredrik Sandin SK Elfsborg 1,03,19
6 Daniel Hermanson Upsala S 1,03,43
7 Johan Ljungman Södertörns SS 1,03,84
8 Mattias Egmar Spårvägen SF 1,04,37

**50 rygg damer**
1 Lisa Nilsson Södertälje SS 31,07
2 Emely Zakrisson SK Neptun 31,75
3 Karin Lärka Täby Sim 32,05
4 Nelly Jörgensen Helsingborgs S 32,31
5 K Aspengren Sandvikens SoHK 32,84
6 Cathrin Carlzon ödertörns SS 32,85
7 Jenny Redlund MKK 32,93
8 Mirja Knappstein Väsby SS 33,00

**200 fjäril herrar**
1 Marcus Fahlén Västerås SS 2,12,13
2 Johan Mattsson SK Triton 2,14,13
3 Per Bergkvist Väsby SS 2,16,13
4 Jonatan Dahlberg Uddevalla SF 2,18,78
5 Dennis Lundkvist SKK 2,19,40
6 Tobias LindströmKristinehamns SS 2,19,94
7 Andreas Lentonsson MKK 2,22,38
8 Tobias Lindbom Jönköpings SS 2,26,14

**200 medley damer**
1 Malin Svahnström Väsby SS 2,24,18
2 Emely Zakrisson SK Neptun 2,27,20
3 Ann Beglund Jönköpings SS 2,27,37
4 Lena Eriksson Spårvägen SF 2,28,00
5 Louise Mikiasson Södertörns SS 2,28,15
6 A Räikkönen Jyväskylan Saukot 2,32,30
7 Johanna Fahlén Västerås SS 2,32,95
8 Jessica Holm-Dahl SK Neptun 2,35,17

**400 fritt herrar**
1 Tobias Marklund Spårvägen SF 4,07,99
2 Jonas Lundström Sundsvalls SS 4,10,30
3 Niklas Larsson LASS 4,12,78
4 Mattias Olshed SK Sydsim 4,13,57
5 Patrik Svensson MKK 4,18,12
6 Johan Eriksson Upsala S 4,19,18
7 Mikael E Rosén Sundsvalls SS 4,24,43
8 Claes Lindgren Tyresö SS 4,24,61

**50 fritt damer**
1 Anna-K Kamerling Sundsvalls SS 27,16
2 Kajsa Karlsson Växjö SS 27,40
3 Nelly Jörgensen Helsingborgs S 27,52
4 Linda Holmberg Upsala S 27,88
5 Jenny Redlund MKK 28,24
Linnea Tossavainen Södertälje SS 28,24
7 Linda Jonsson Västerås SS 28,36
8 Lorraine Flores SKK 28,73

**200 bröst herrar**
1 Peter Aronsson Spårvägen SF 2,20,86
2 Martin Gustavsson MKK 2,26,74
3 Patrik Isaksson Västerås SS 2,27,98
4 Micke Jacobsson Täby Sim 2,33,39
5 Nico Axelsson Varberg Sim 2,35,43
6 Jan Berqvist Helsingborgs S 2,35,36
7 Daniel Ivansson SK Laxen 2,37,00
8 Erik Brandestål Väsby SS 2,37,68

**800 fritt damer**
1 Åsa Sandlund LASS 9,09,99
2 Cecilia Ström LASS 9,19,03
3 Åsa Samuelsson SK Elfsborg 9,35,45
4 Katrin Harrsen MKK 9,37,00
5 Sofie Tengmark Väsby SS 9,44,49
6 Lina Norum Sandvikens SoHK 9,45,28
7 Jennie Jansson Väsby SS 9,47,95
8 Emelie Eriksson Väsby SS 9,58,68

**50 fjäril herrar**
1 Jonas Åkeson Spårvägen SF 24,92
2 Fredrik Letzler Spårvägen SF 25,59
3 Jere Hård Jyväskylan Saukot 25,63
4 Max von Bodungen MKK 26,10
5 Patric Robertsson Södertälje SS 26,25
6 V Magnusson Kristianstads SLS 26,67
7 Daniel Wramfors SK Triton 26,71
8 Andreas Lentonsson MKK 27.26

**200 rygg damer**
1 Emely Zackrisson SK Neptun 2,26,59
2 Ann Berglund Jönköpings SS 2,27,71
3 Mirja Knappstein Väsby SS 2,28,97
4 Eva Berglund Jönköpings SS 2,31,75
5 Pauline Persson MKK 2,35,05
6 Ulrika Aspling Spårvägen SF 2,35,33
7 Maja Wessel Väsby SS 2,36,12
8 Martina HegestigJönköpings SS 2,38,26

**100 fritt damer**
1 A -K Kammerling Sundsvalls SS 58,71
2 Malin Svahnström Väsby SS 58,85
3 Nelly Jörgensen Helsingborgs S 59,98
4 Linda Holmberg Upsala S 1,00,52
5 Jenny Redlund MKK 1,00,96
6 Louise Mikiasson Södertörns SS 1,01,05
7 Linnea Tossavainen Södertälje SS 1,01,40
8 Cathrin Carlzon Södertörns SS 1,01,95

**200 fritt herrar**
1 Max von Bodungen MKK 1,55,73
2 Anders Lyrbring So2 1,56,73
3 Tobias Marklund Spårvägen SF 1,56,92
4 Jonas Lundström Sundsvalls SS 1,58,48
5 Anders Forsberg SK Neptun 1,58,52
6 Marcus Fahlen Västerås SS 1,58,80
7 Patric Robertsson Södertälje SS 1,59,17
8 Mattias Olshed SK Sydsim 1,59,88

**50 bröst damer**
1 Maria Östling Södertörns SS 34,14
2 Malou Serneholt SK Neptun 35,49
3 Stina Lindman SK Triton 35,38
4 Michaela Rosenholm Spårvägen SF 35,86
5 Erica Johansson Umeå SS 36,07
6 Marie Jägare Upsala S 36,31
7 Jessica Holm-Dahl SK Neptun 36,72
8 Anneli Appelgren Tyresö SS 36,75

**100 bröst herrar**
1 Peter Aronsson Spårvägen SF 1,05,68
2 Patrik Isaksson Västerås SS 1,05,91
3 Jens Johansson Sundsvalls SS 1,06,14
4 Martin Gustavsson MKK 1,07,46
5 Nico Axelsson Varberg Sim 1,10,94
6 Leo Sandberg Västrås SS 1,12,45
7 Andreas Nyhrén Södertälje SS 1,12,98
Jan Bergqvist Helsingborgs S DISK.

**400 medley damer**
1 Malin Svahnström Väsby SS 5,04,87
2 Emely Zackrisson SK Neptun 5,11,30
3 Ann Berglund Jönköpings SS 5,12,36
4 A Räikkönen Jyväskylan Saukot 5,17,84
5 Johanna Fahlén Västerås SS 5,20,72
6 Linda Klingén Varberg Sim 5,24,06
7 Linda Gustavsson SK Elfsborg 5,25,69
8 Katrin Harrsen MKK 5,26,29

**100 fjäril herrar**
1 Jere Hård Jyväskylan Saukot 58,08
2 Fredrik Letzler Spårvägen SF 58,32
3 Andreas Lentonsson MKK 58,87
4 Dennis Lundkvist SKK 59,45
5 Marcus Fahlén Västerås SS 59,91
6 Daniel Hermansson Upsala S 1,00,43
7 Johan Mattsson SK Triton 1,00,82
8 Nils Löfgren SK Neptun 1,01,13

**100 rygg damer**
1 Lisa Nilsson Södertälje SS 1,07,76
2 Emely Zackrisson SK Neptun 1,09,29
3 Mirja Knappstein Väsby SS 1,09,84
4 Cathrin Carlzon Södertörns SS 1,09,93
5 Ann Berglund Jönköpings SS 1,09,95
6 Karin Aspengren Sandvikens SoHK 1,10,61
7 Anna Blomkvist SS Mora 1,10,82
8 Martina Hegerstig Jönköpings SS 1,11,77

**50 rygg herrar**
1 Joakim Ohlsson Södertörns SS 28,39
2 Stefano Prestinoni SK Neptun 28,73
3 Henrik Norén Karlstads SS 28,08
4 Stefan Möller SK Ran 29,51
5 Daniel Hermansson Upsala S 29,85
6 Martin Ahrne SK Elfsborg 30,01
7 Claes Andersson SK Elfsborg 30,11
8 Joakim Skrabb Södertälje SS 30,77

**200 fjäril damer**
1 Karin Lärka Täby Sim 2,23,66
2 Anna Görtz SK Poseidon 2,25,79
3 Pernilla Marcus SK Neptun 2,29,12
4 Anna Blomstrand MKK 2,32,15
5 Elin Tiensuu SS Iden 2,32,49
6 Frida Johnson Upsala S 2,32,99
7 Åsa Samuelsson SK Elfsborg 2,36,03
8 Sara Lundeholm Jönköpings SS 2,39,55

**200 medley herrar**
1 Micke Jacobsson Täby Sim 2,10,20
2 Peter Aronsson Spårvägen SF 2,12,46
3 Claes Lindgren Tyresö SS 2,15,84
4 Pelle Karlsson SK Laxen 2,16,47
5 Ted Kideborn Helsingborgs S 2,18,34
6 Johan Mattsson SK Triton 2,19,38
7 Martin Ekström Västerås SS 2,19,81
8 Mattias Olshed SK Sydsim 2,25,35

**400 fritt damer**
1 Åsa Sandlund LASS 4,28,45
2 Cecilia Ström LASS 4,32,43
3 Linda Holmberg Upsala S 4,36,93
4 Katrin Harrsen MKK 4,38,03
5 Sandra Brus Södertälje SS 4,39,10
6 Ida Bark Väsby SS 4,39,64
7 Sofie Tengmark Väsby SS 4,44,14
8 Kajsa Fransson MKK 4,47,46

**50 fritt herrar**
1 John Miranda SKK 23,34
2 Fredrik Letzler Spårvägen SF 24,03
3 Max von Bodungen MKK 24,29
4 Jere Hård Jyväskylan Saukot 24,35
5 Patric Robertsson Södertälje SS 24,36
6 Jan Karlsson Väsby SS 24,94
7 Daniel Wramfors SK Triton 24,96
8 Jan Helgesson Borlänge SS 25,10

**200 bröst damer**
1 Lena Eriksson Spårvägen SF 2,35,87
2 Maria Östling Södertörns SS 2,41,24
3 Marie Lindeborg Väsby SS 2,44,33
4 M Rosenholm Spårvägen SF 2,44,54
5 Jessica Holm-Dahl SK Neptun 2,44,90
6 Linnea Tossavainen Södertälje SS 2,49,66
7 Lisa Jämnebring Östra Sörmland 2,49,94
8 Stina Lindman SK Triton 2,52,07

**800 frisim herrar**
1 Jonas Lundström Sundsvalls SS 8,37,36
2 Micke Jacobsson Täby Sim 8,38,13
3 Mattias Olshed SK Sydsim 8,39,84
4 M Fredriksson Norrköpings KK 8,48,53
5 Niklas Larsson LASS 8,53,71
6 Patrik Svensson MKK 8,54,86
7 Johan Eriksson Upsala S 8,55,55
8 Niklas Svensson MKK 8,56,12

**50 fjäril damer**
1 A-K Kammerling Sundsvalls SS 28,11
2 Karin Lärka Täby Sim 29,16
3 Cecilia Andersson Söderhamns SS 29,79
4 Anna-K Rantzow Södertälje SS 30,09
5 Emely Zackrisson SK Neptun 30,22
6 Jenny Svedberg Östra Sörmland 30,71
7 Anna Gustavsson Spårvägen SF 30,92
8 Linn Bessner Spårvägen SF 31,32

**200 rygg herrar**
1 Stefano Prestinoni SK Neptun 2,12,42
2 Joakim Ohlsson Södertörns SS 2,15,00
3 Fredrik Sandin SK Elfsborg 2,15,18
4 Håkan Djusberg Södertälje SS 2,19,98
5 Mattias Egmar Spårvägen SF 2,21,35
6 Mujo Mujanovic SK Ran 2,22,75
7 Henrik Norén Karlstads SS 2,23,18
8 Jesper Levander Södertörns SS 2,24,17



# En försäkring är silver

En försäkring ger ekonomisk trygghet, men det är aktsamhet och kunskap som förhindrar olyckor. Framför allt kunskap.

Därför stödjer Holmia Svenska Simförbundets simskoleverksamhet. Vi vill att landets alla simklubbar ska kunna fortsätta att lära barn att simma och handskas med vatten.

En försäkring är silver. Simkunskap är guld.

**Holmia**

Huvudsponsor för Svenska Simförbundets simskoleverksamhet.

Om du har frågor om Holmias försäkringar är du välkommen att ringa oss på 08-753 75 00.

# SpeedMask



SPEEDO®