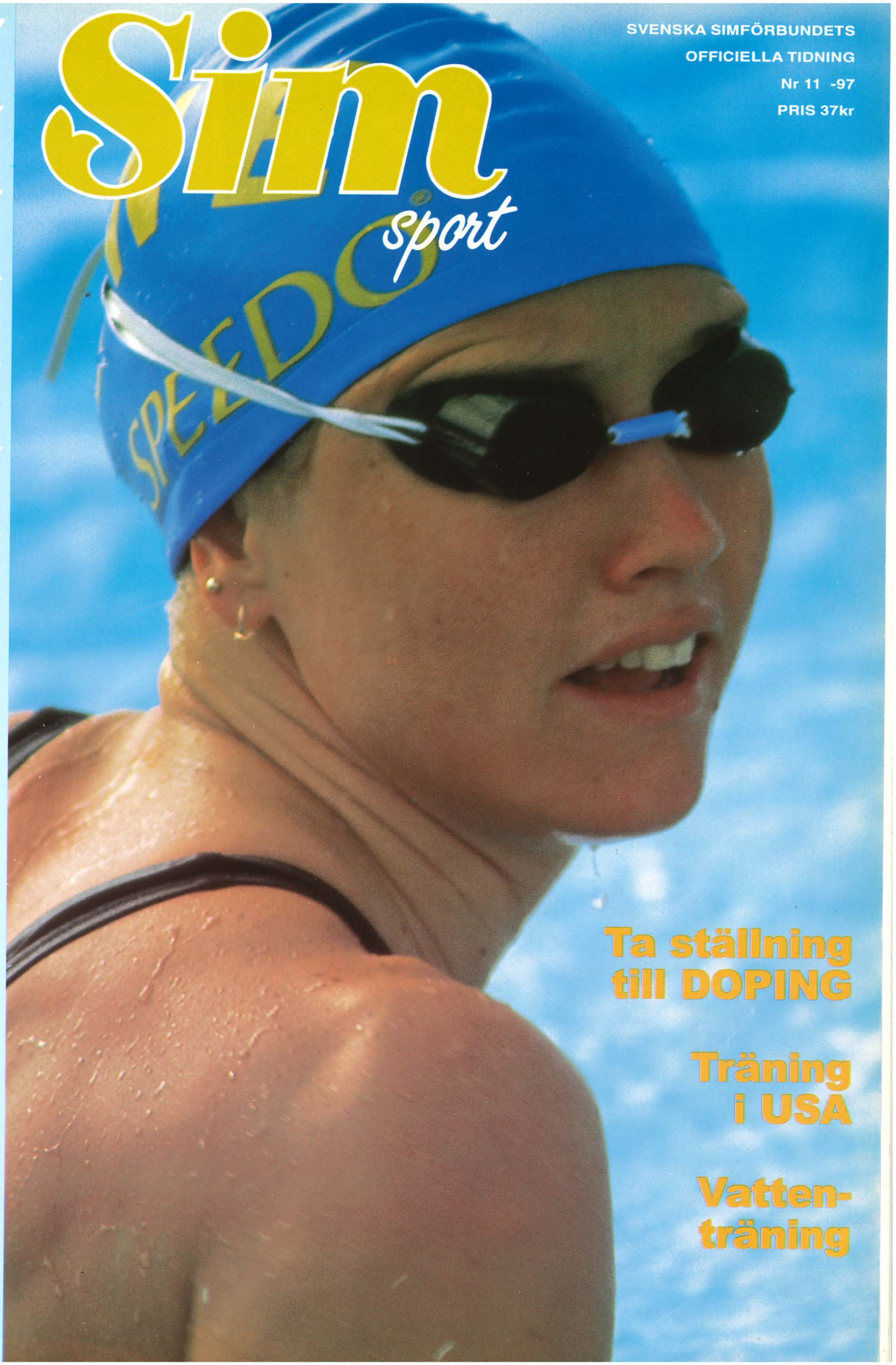
Sim sport

SVENSKA SIMFÖRBUNDETS
OFFICIELLA TIDNING
Nr 11 -97
PRIS 37kr

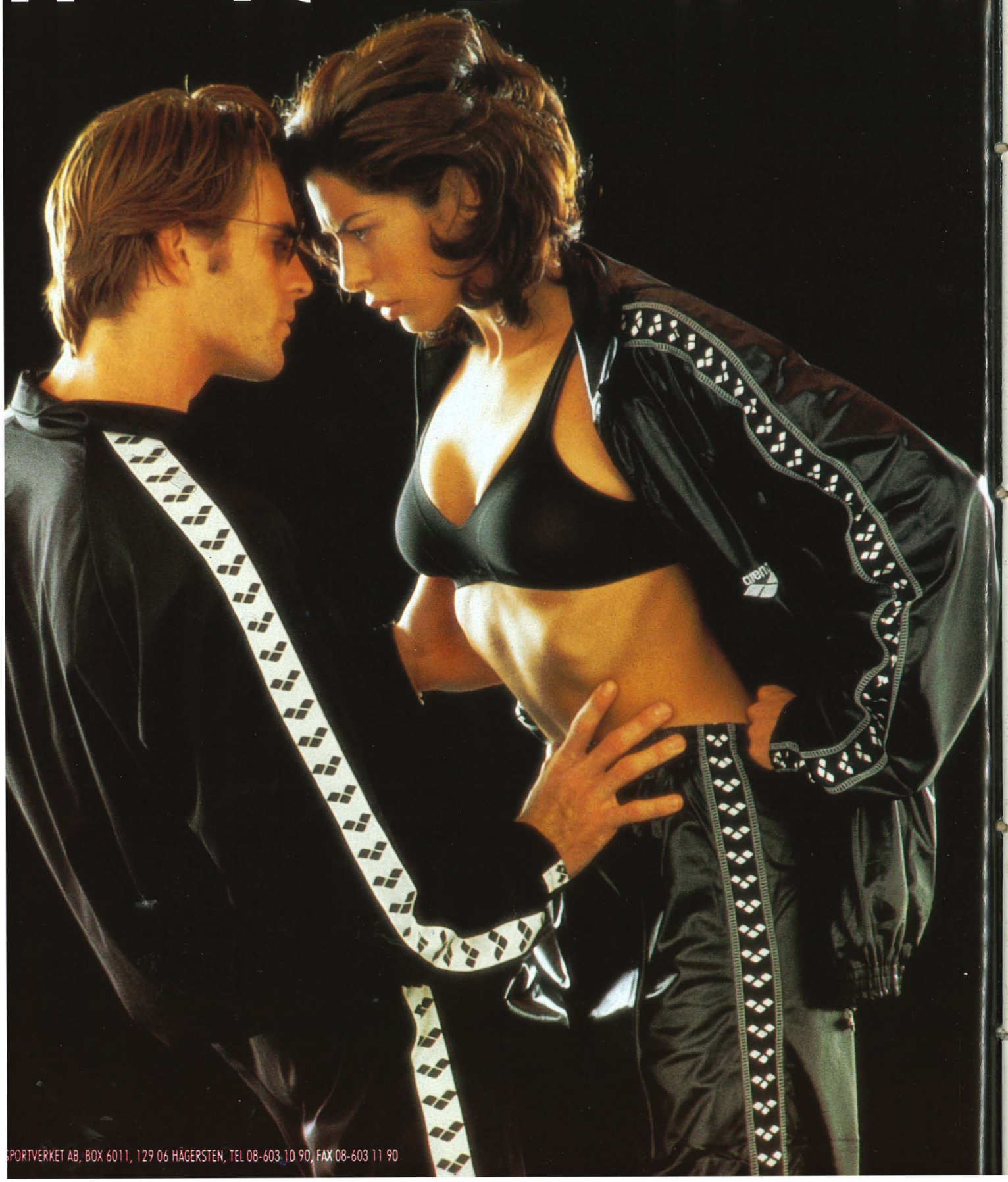


Ta ställning till DOPING

Träning i USA

Vatten-träning

the world of ARENA



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

innehåll

5 Ledaren

6 DOPING

9 Frölander i USA

13 Vem är Sandra Völker

20 Ge TRIATHLON en chans

23 HASSE slutar

25 VATTEN-träning

29 POLO-nytt

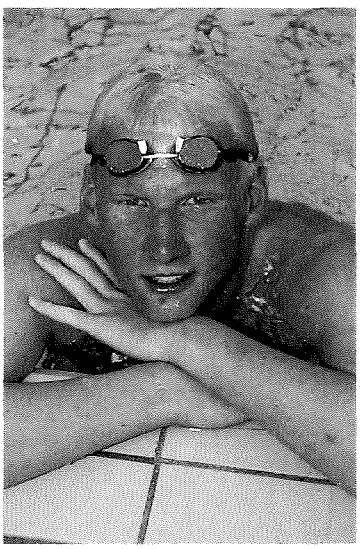
34 Chrunaks Chrönika

Välkommen...

...till en nytt nummer av Simsport. En början till förändring av Simsport har nu startat. Bort med det gamla och in med det nya. Vi har fått in många svar på enkäten som fanns med i förra numret. Vi tar tacksamt emot fler. Det är viktigt att ni skickar in era synpunkter. På så sätt kan ni själva vara med och påverka utformningen av nya Simsport. Förändringens vindar blåser på redaktionen.

Dopinghärvan verkar aldrig ta slut. Tyska tränare anklagas för dopingbrott. Kinesiska damer presterar toppresultat. Något som ingen, förutom de själva, begriper hur det har gått till. Nu krävs det en samlad insats. Läs mer på sidorna 6 och 7.

Att Lasse Frölander är unik råder det ingen tvekan om. Vad är det egentligen som gör att "Fröllis" är så bra när det gäller? Hur är det egentligen att träna och plugga i USA? På sidan 9 hittar du ett reportage om Lars Frölander och hans liv på SMU i Dallas.



Årets simmarprofil har utsetts av Simsport. I år har valet fallit på den tyska sprintern Sandra Völker. Sandra är en mycket duktig simmare med många tunga meriter i bagaget. Hon är en av de få simmare som kan livnära sig på sin idrott. Mer om Sandra kan ni läsa på sidan 13.

Nu äntligen gör Chrunaks Chrönika comeback. Efter en tids frånvaro har nu Hasse fattat pennan igen och framför sina tankar och åsikter. Hasses efterlängtade tankar finner du på sidan 34.

Anders Lyrbring

Simsport

Tidningen Simsport är Svenska Simförbundets officiella tidning.
Tidningen utkommer med tio nummer per år och vänder sig till i första hand till aktiva och ledare inom Svenska Simförbundet.

Adress
Svenska Simförbundet
Idrottens Hus
123 87 Farsta
Tel 08-605 60 00
Fax 08-724 68 61

Ansvarig utgivare
Olle Axling
Tel 08-605 63 89
Fax 08-724 68 61
olle.axling@simforbundet.rf.se

Förlagsredaktör
Anders Wernesten
Tel 031-22 56 20

Redaktionell produktion
Anders Lyrbring
Tel 031-22 56 20

Teknisk produktion
PIR87 AB
Vingalandsgatan 8
417 63 Göteborg
Tel 031-22 56 20
Fax 031-22 32 34
forlag.forlagspoolen.se
Simsport får citeras om källan anges.

Tryck
Värmiandstryck i Karlstad AB

Annonser
Håkan Allvar
Tel 031-22 56 30

Prenumeration och adressändring
Håkan Allvar
Tel 031-22 56 30
Fax 031-22 32 34

Omslagsbild
Lena Eriksson, Spårvägen SF
Foto Anders Wernesten

Nästa nummer
kommer
v 51

Så liten att din värld förändras.



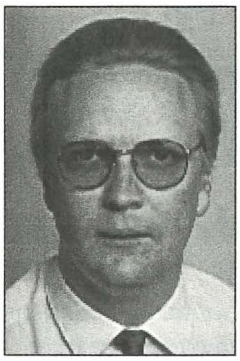
Äntligen finns det en mobiltelefon för dig som hellre vill bli hörd än sedd när du pratar. En mobiltelefon som är så liten att du kan gömma den i handen. En mobiltelefon med ljudkvalitet som gör att du hör och hörs bra utan att skrika, så att dina samtal stannar mellan dig och den du pratar med. En mobiltelefon 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

Ledaren

SSF:s budget

Verksamhetsåret 1997 kommer att uppvisa ett betydande underskott. Att underskott uppstår är planerat då SSF underbalanserade budgeten i syfte att kunna stimulera kommittéernas arbete. Dock har den stora simfesten VM i Göteborg gett ett betydligt större underskott en vad som budgeterats. SSF kommer att gå in i verksamhetsåret 1998 med halva det egna kapitalet i jämförelse med 1997.



För första året någonsin så minskar även statens bidrag till idrotten 1998. Simningen drabbas ändock lindrigt då minskningen stannar kring några enstaka procent. Likväl innebär detta minskade resurser för Svensk simning.

För Svensk simnings framtid är det av yttersta vikt att vi tillsammans kan återskapa det egna kapitalet i förbundet ekonomi. Detta är ett långsiktigt mål för SSF vilket också återspeglas i den lagda budgeten för 1998.

Årets budgetarbete har varit mycket tufft då ambitioner överstiger de medel som finns att förfoga över. Detta har lett till att styrelsen tvingats omprioritera kommittéernas äskanden och anvisa verksamhetens inriktning.

Årets budget innebär också ökade krav på såväl resursanskaffning som på förlagsverksamheten.

Faktum kvarstår att den sänkta egenfinansieringen slår hårdare mot 1998 års budget än vad den gjort 1997. Jag anser att det var ett olyckligt beslut att sänka egenfinansieringen och för framtiden behövs dessa resurser än mer för kommittéernas idrottsliga satsningar.

Med 1998 år budget balanserar SSF:s verksamhet med ett svagt överskott som just långsiktigt bidrar till att återskapa det egna kapitalet.

För att underlätta arbetet och skapa kontinuitet i kommittéernas budgetberedning har SSF:s styrelse tagit initiativ till en mer långsiktig budgetplanering. I framtiden ska den följa den olympiska cyklen dvs en 4-års rambudget för verksamheten.
Detta ger kommittéerna en större handlingsfrihet att kunna disponera tilldelade medel över flera år.
Enkelt uttryckt; det går att spara medel till nästa års satsningar.
Det skulle också kunna ge möjligheter att skapa resurser inom kommittéerna genom att skapa "event sponsoring" inom den egna budgetramen.
Vilket också kanske kan bidra till att lindra nedskärningarnas verkan i den levande idrotten.

Men det är NU vi verkligen behöver dra på oss "blåställen" inom Svensk simning och verka för att vi TILLSAMMANS kan skapa fler och bättre resurser.

På simmärkessidan kan och måste det ske betydande insatser i att utveckla våra produkter.
SSF måste få en bättre dialog med marknaden. Vad tycker Du om våra märken? Vad anser Du SSF kan göra för att öka köpkraften på simmärken? HÖR AV DIG!! Om var 80:e svensk idag köper simborgarmärket hur når vi då upp till att var 40:e köper simborgarmärket?

Till landets simklubbar som inte ännu kör den Svenska simlinjen i sin simutbildning vill jag uppmana till att testa produkterna. Genom att ställa upp på den Svenska simlinjen får föreningen ett bra pedagogiskt material och SSF får viktiga ekonomiska resurser.

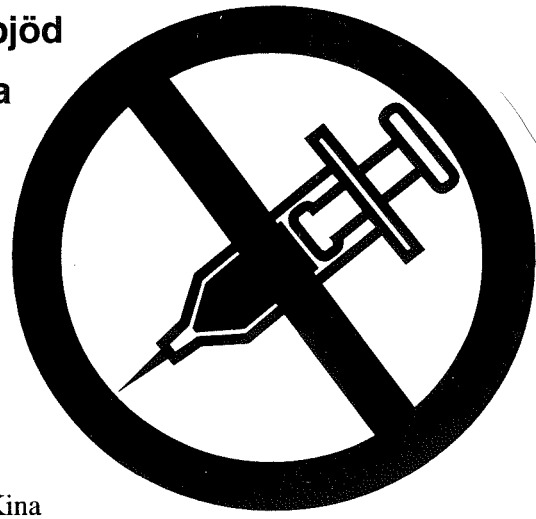
Inom resursanskaffningen måste vi ta nya grepp och förvalta våra framgångar på ett bättre sätt. För att det ska lyckas krävs att vi i varje del av simmarsverige tar varje tillfälle att exponera vår "produkt", våra aktiva.

Som sagt nu är det dags för "blåställen" och visst är det roligt att arbeta med den levande idrotten!!

Thomas Nilsson
Styrelseledamot SSF

Dags att ta ställning

Under de kinesiska mästerskapen bjöd de kinesiska damerna på två nya världsrekord, plus en hög med världstider. Tragiskt nog också ännu en häftig dopingdebatt.



- Det är jävligt löjliga resultat. I Kina håller damerna samma resultatnivå som herrarna. Det är ren parodi, säger en upprörd Hans Chrunak.

Även den övriga simvärlden reagerar kraftigt, först och främst australiensiska ledare samt många aktiva är mycket upprörda. Däremot har FINA tidigare slagit dövörat till inför protesterna och meddelat att inga extra dopingprover kommer att genomföras.
- FINA har aldrig haft någon plan för någonting. Det är för känsligt, de är bara rädda om sina kavajer, säger Hasse.

Nu pekar allt på att det kommer att bli en uppvisning likt den i Rom 1994 då dopade sig de kinesiska simmarna sig med storslam, där de tog 12 guld av 16 möjliga. Senare samma år åkte sju simmare fast för doping vid de asiatiska mästerskapen i Hiroshima. Efter det låg den kine siska simningen nere ett litet tag. Vid OS i Atlanta presterades mer troliga resultat, då jublade även vår svenska förbundskapten. Roligt att de dragit in pillerburkarna. Men nu är vi tillbaka i samma skit.

1200 oannonserade tester

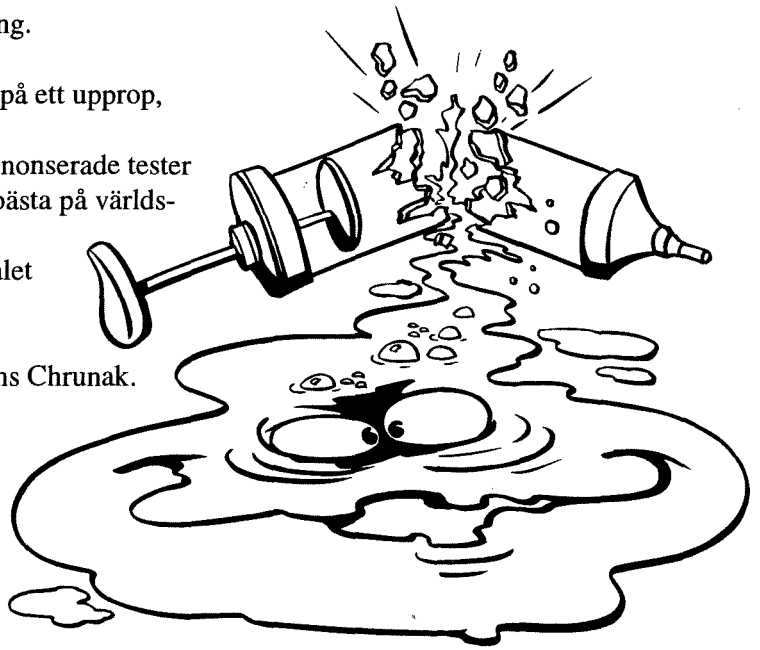
- Även kineserna kan överdosera eller feldosera. Bara tanken av att dänga till dem på VM gör att man blir upprymd.

Vid de kinesiska mästerskapen slog den 15 åriga Chen Yan världsrekord på 400 medley och simmade nästan 18 sekunder snabbare än vid OS i fjol, där hon för övrigt missade final. På 200 medley krossade Wu Yanyan världsrekordet med nästan två sekunder. I sex andra grenar satte kinesiskorna världsårsbästa och i tolv av 13 individuella grenar finns kineserna bland topp tre i världen.

"att slå världsrekord med nästan två sekunder gör man bara inte", säger Chrunak.

Alliansen

Efter VM i Rom gick Chrunak tillsammans med flera andra tränare i världstoppen till samlad protest mot kinesisk simning.
Men något gensvar från FINA kom aldrig.
- Nu ska vi försöka få så många simmare att skriva på ett upprop, berättar han.
I uppropet finns mål. Som bland annat att 1200 oannonserade tester per år ska utföras bland de som ligger bland de 25 bästa på världs-rankinglistan.
- FINA är ett rikt förbund och har råd att utöka antalet tester. Det enda vi kan göra nu är att påverka våra förbundsstyrelser så att de i sin tur uppvaktar FINA, säger förbundskapten Hans Chrunak.



Nu har vi fått nog.

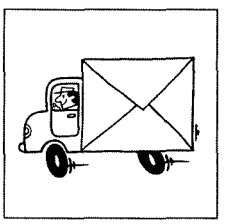
Det är dags för samlad insats. Simsport ställer sig nu bakom detta försök och kastar oss handlöst ut i hetluften.

För att ge kraft åt våra krav ber vi er fylla i nedanstående talong och faxa eller posta den till oss senast den 30/12-97.

Vi kommer sedan att vidarebefordra talongen till Svenska Simföbundet.
Vi måste få ett slut på dopingmisstankarna inom simidrotten.

Skickas eller faxas till: Simsport, Vingalandsgatan 8, 417 63 Göteborg. Fax 031-22 32 34

Ja, jag vill att det tas krafttag mot doping-misstankarna inom simidrotten.
Jag ställer mig bakom kravet att 1200 oanmälda tester utförs bland de 25 bästa på världsrankinglistan.

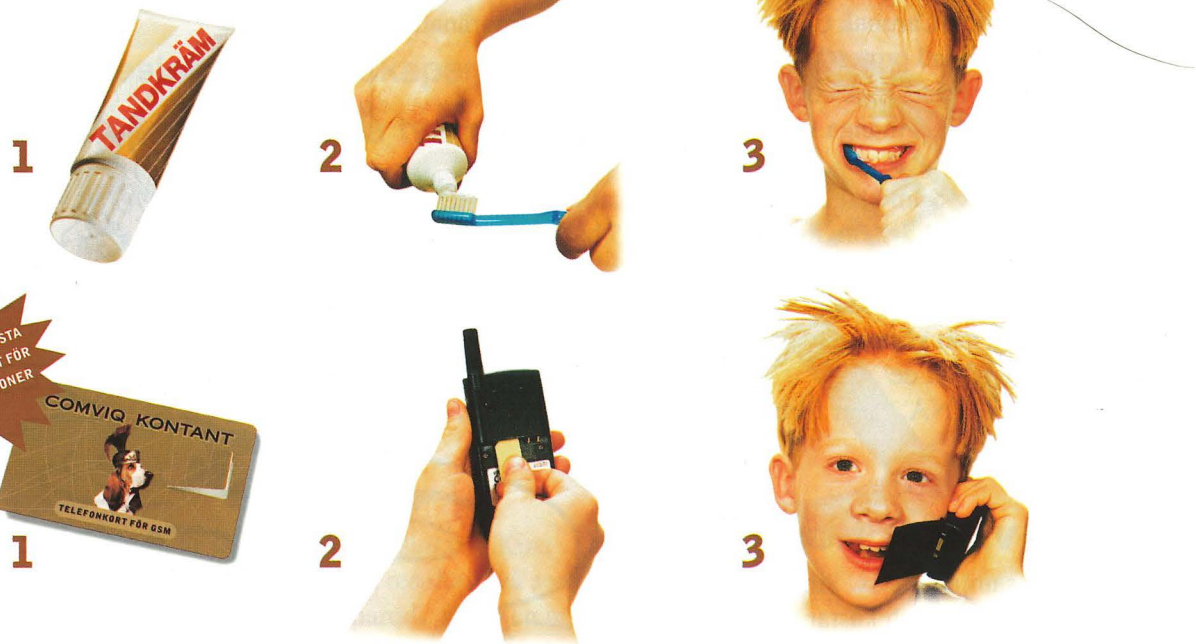


Namn: ----------

Adress: ----------

Postnr: ---------- **Postadress:** ----------

SVÅRARE ÄN SÅ HÄR ÄR DET INTE.



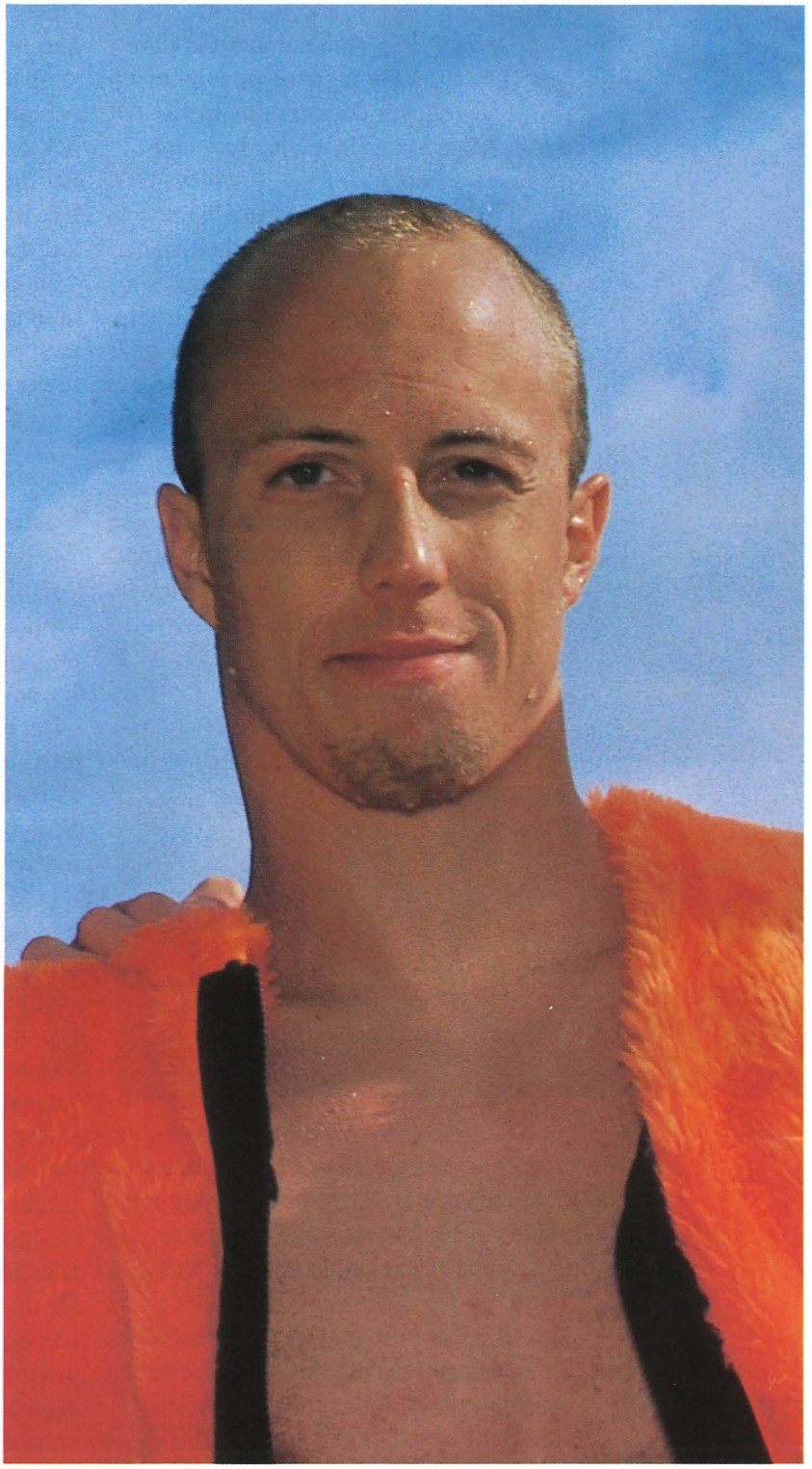
COMVIQ KONTANT. INGET ABONNEMANG. INGA RÄKNINGAR. COMVIQ

KUNDTJÄNST 0200-22 20 40
www.comviq.se



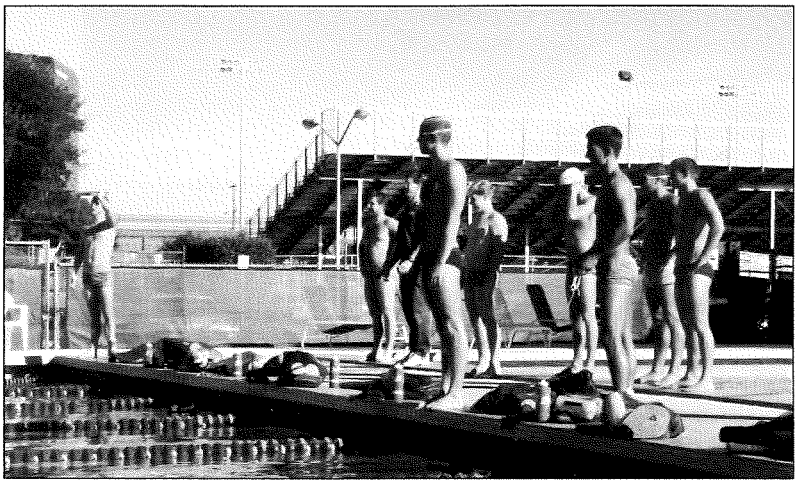
Bilar, burgare och landträning i USA

av Nicklas Bohman



Man kan lugnt påstå att Lars Frölander har haft ett bra 1997. VM-guld, EM-guld och SM-guld i drivor. Något som ofta glöms bort är att Lars även har skördat framgångar i USA, där han till vardags studerar och simmar vid Southern Methodist University (SMU) i Dallas. Inför långbane-VM som äger rum i Perth, Australien, den 13-18 januari nästa år satsar han givetvis för fullt. Tillsammans med SMU tränaren Eddie Sinnott har Lars lagt upp en individuell träningsplan, främst baserad på styrketräning. - Tanken var väl att jag egentligen skulle köra på som vanligt och fokusera på styrkan, men det har spruckit lite på grund av sjukdomar, säger Lars.

Det är en envis förkylning som har spökat lite grand och tvingat Lars att ta det lite lugnare än vanligt.
- Jag tycker dock träningen har fungerat bra för mig så länge jag har varit frisk, fortsätter Lars.
Träningen i skolans 50 meters bassäng är hård och det gäller även tävlingsschemat. Oftast tävlar man mot en skola åt gången under snabba tävlingsformer och med många individuella lopp, nästan som ett mjölksyrepass. Det gäller att besegra moståndarskolan i den poängberäkning som utförs.
- Det blir väl en fem-sex tävlingar på hösten och en fem-sex tävlingar på våren innan skolmästerskapen (NCAA), som går i början på mars, säger Lars.



Med morgonträning tre dagar i veckan, två träningar med vikter och två pass vanlig landträning - förutom simpass varje eftermiddag, hoppas Lars kunna göra bra ifrån sig i Perth.

"för att bli en simmare i världsklass krävs hård träning - titta bara på Anders Holmertz"

- Jag har som mål att vara med att slåss om medaljerna, säger Lars självsäkert.
Det blir väl att jag simmar 100 frisim och 100 fjäril individuellt på VM, sen blir det ju lag också. Men med en femteplats under bältet från EM i Sevilla på 200 frisim ska säkert Lars med sin kraftfulla simning kunna utgöra ett hot mot toppsimmarna i den grenen också.
Att träningen i USA skiljer sig en smula från träningen i Sundsvall under Hans Bergqvists ledning håller Lars med om.
- Det verkar som om amerikanarna tycker det är lite viktigare med landträning och styrketräning. Vi kör på rätt hårt med vikterna men så kör vi mycket slang, simbänk, upphopp, sit-ups, armhävningarna och med hopprep. Plus att vi simmar hårt också.
Att Lars lyckats så bra med sin simning beror inte bara på hans fina simteknik och hans kraftfulla simning.
- För att bli en simmare i världsklass krävs hård träning - titta bara på Anders Holmertz - men man måste också ha talang och ett bra tävlingspsyke, menar Lars.
- Jag kan väl säga att jag har mer av de sista två.

Varför USA?

Att simmare ofta får problem med att motivera sig är ett välkänt faktum, det sliter på kropp och huvud att tävla och alltid träna för att kunna prestera sitt yttersta. Det gäller även för en simmare i världsklass som Lars.
- Det som först och främst motiverar mig är att få reda på hur bra man kan bli, att komma så nära sin gräns som möjligt, säger Lars. Sedan kan man väl tro att det blir lättare att motivera sig när det gått så bra som det faktiskt har gjort för Lars de senaste åren. Hur kommer det sig då att Lars valt att träna och plugga i USA?
- Efter gymnasiet så visste jag inte riktigt vad jag skulle göra - om jag skulle försöka komma in på högskolan, söka jobb eller bara satsa på simningen, berättar Lars.
- Men så började Gustaf Johansson ringa från Dallas och SMU, där han också tränade. Han frågade om jag inte skulle kunna tänka mig att simma för SMU och efter lite påtryckningar från honom så tänkte jag att den här chansen får man ju inte bara missa. Det mesta finns ju här, både träningsmöjligheter och chans till en bra utbildning. Gustaf Johansson, tidigare svensk mästare på 200 fjäril är dock inte den enda svensk som tränar och studerar vid SMU. Där finns också Fredrik Rosenholm från Spårvägen och Pär Helgesson från Borlänge. Lars delar för övrigt lägenhet tillsammans med Gustaf och Pär en nätt liten bilfärd från skolområdet. Det har ju länge varit populärt bland svenska simmare att pröva lyckan på andra sidan Atlanten. Kombinationen med skola och träning är ju faktisk oslagbar i det avseendet.
- Det är nog från individ till individ hur mycket det ger att åka till USA för att simma och plugga, menar Lars.

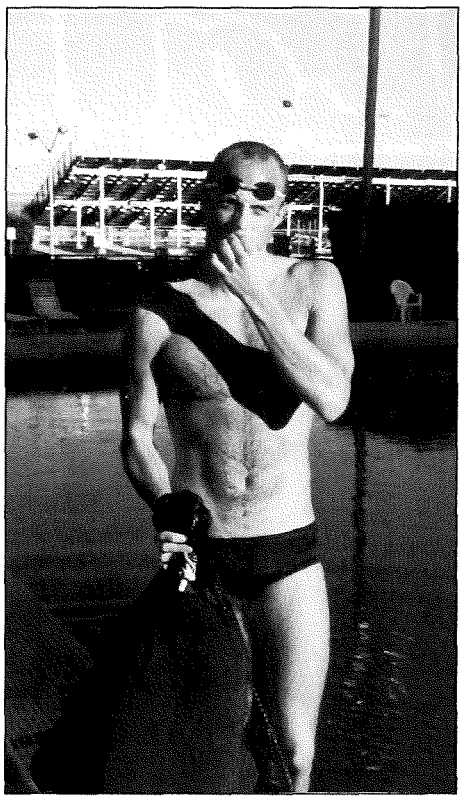
Men för Lars har det onekligen varit en lyckad flytt. Han har bland annat blivit amerikansk skolmästare vid tre tillfällen i något som har kallats världens tuffaste simtävlingar. Lars är även amerikansk skolrekordsinnehavare på 100 fjäril, ett rekord som innan var Pablo Morales. Efter VM fortsätter alltså Lars satsning vidare mot NCAA-tävlingarna och sedan också förhoppningsvis OS. Att simningen tar upp en hel del tid i Lars liv vet vi alla, men att han också satsar på skolan kanske inte är lika självklart.
- Jag vill bli klar med skolan senast i december 1999, säger Lars.

Fast food!

Just nu läser jag något som kallas MIS, det är väl som systemvetare ungefär och sedan läser jag också statistik. Man måste ha något att falla tillbaks på när simningen är över. Något som låter oerhört vettigt när man sysslar med en idrott som inte alltid drar in särskilt mycket pengar. På fritiden spenderar Lars tid tillsammans med flickvännen Stephanie, följer Dallas Cowboys i amerikansk fotboll, ser på film samt degar framför TV:n.
Lars är även en hängiven beundrare av så kallad fast food.
- Det bästa med USA är erfarenheten och billiga burgare, säger Lars som är känd för att kunna klämma i sig en Big Mac i tid och otid. Efter sitt EM-guld i somras firade han bland annat med en snabbvisit till McDonald's.



Som nybliven ägare till en Ford Lincoln -69, av modell större raggarbil, tycker Lars givetvis att det sämsta med USA är de dyra bilförsäkringar som han tvingas köpa. Att han även är delägare till en Ford Mustang gör ju saken inte bättre. Landslagets och Spårvägens Jonas Åkesson var i oktober månad över till Lars och Dallas för att träna i långbana inför de stundande VM-tävlingarna. Jonas är förhandsnominerad av förbundskaptenen Hans Chrunak till att simma lagkapp.
- Jag kom överens med Lars i somras om att åka till Dallas, säger Jonas.
- Det behövs ju att man får träna lite långbana - det är också skönt att komma bort från jobbet för att kunna koncentrera sig helt på simningen. Dessutom var den träningen som erbjöds precis vad jag behövde. Jonas påpekade att det simmades mycket ben under de två veckor han tränade med SMU-simmarna, mycket mer än vad det simmas här i Sverige.



VM nästa

Jag tror det är bra - benen blir ju som en slags motor. När Alexander Popov lägger på benen är det ju ingen som hänger på och likaså Gustavo Borges som vann både 100 frisim och 200 frisim vid kortbane-VM i Göteborg, menar Jonas.
- Det visar att benen är otroligt viktiga. Trots att Sverige inte är ett särskilt stort land så har vi alltid lyckats ha simmare av världsklass, dessutom så har svenska simmare ett rykte om sig att vara ett talangfullt och träningståligt släkte. Något som kanske har förstärkts genom de många simmare som varit över till USA för att simma och studera.
Att Lars Frölander och många andra duktiga svenska simmare har hjälpt till att sprida och förstärka detta goda rykte är det ingen som tvivlar på. Nu gäller det också att fortsätta visa vad vi kan på VM i Perth - där Lars troligtvis kommer att bli ett av de mest tongivande svenska namnen. Finns det bara McDonald's i Australien kommer säkert allt att gå bra.

"det bästa med USA är erfarenheten och billiga burgare"

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



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

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

Sandra
- årets profil

När Franziska van Almsick tappar, laddar Sandra Völker för fullt. Hon tar sin idrott på största allvar.

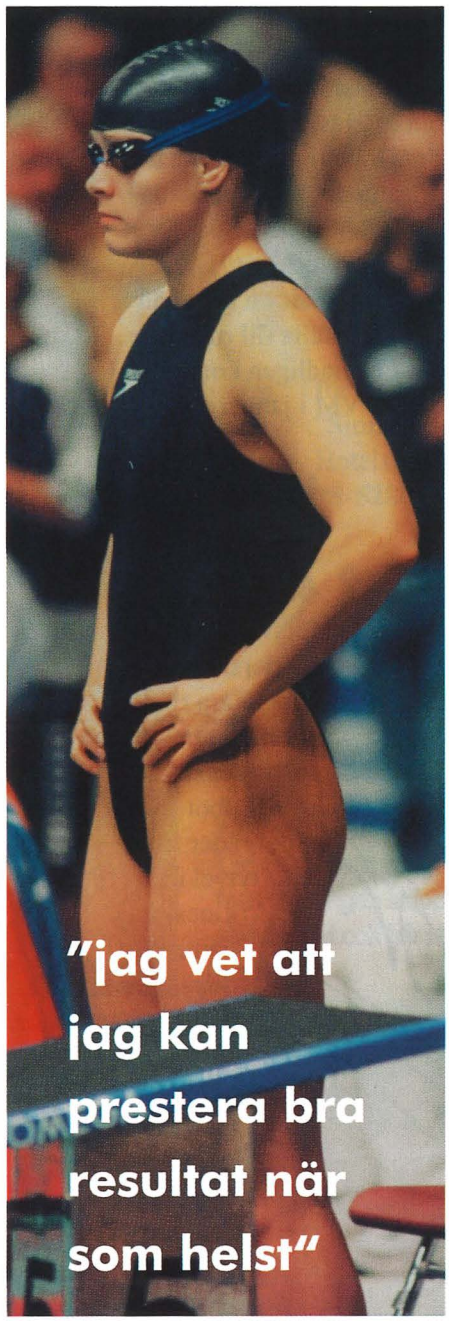
Sandra Völker växte upp och startade sin simmarkarriär i den nordtyska staden Lübeck 1989 kom hon, 15 år gammal, med i det tyska simlandslaget. Två år senare, 1991, flyttade Sandra till Hamburg för att träna för den norske simtränaren, Orjan Madsen.
Efter OS 1992, där hon slutade på 16:e plats på 100 ryggsim, insåg hon att hennes träningen måste få en ny uppläggning. Sandra vände sig till tysken Dirk Lange, för att få hjälp.

Guldutveckling

Under Dirks träning utvecklades Sandra och vid OS i Atlanta förra året placerade hon sig 2:a på 100 meter och 3:a på 50 meter frisim. Dessutom erövrade Sandra en bronspeng i laget på 4x100 meter frisim.
I december -96, vid kortbane-EM i Rostock, vann hon både 50 meter och 100 meter fritt, dessutom kom hon tvåa på 100 meter fjäril.
Våren -97, vid VM i Göteborg blev hon världsmästare för första gången. Hon vann 50 meter och kom 2:a på 100 meter frisim. Tyvärr blev hon diskvalificerad efter att kommit först i mål på 100 meter ryggsim. Även om hon blev besviken efter den uteblivna guldmedaljen tog hon det som den stora idrottskvinna hon är.

Mycket löpning och styrka

Lange, som tränar en grupp på fyra simmare, däribland den brittiska sprintern Mark Foster, menar att skillnaden med Sandras träning, jämfört med många andras, är att hon lägger en stor del av sin träningen på löpning och styrketräning.
-Hon tränar mycket korta sprintsträckor, 20- och 50 meter. Hennes tid på 100 meter är strax över 12 sekunder, säger Dirk Lange.
Styrketräningen sker i samarbete med



den olympiska tyngdlyftningstränarna. Sandra lägger ner mycket träningstid i simrännan. Där tränar hon på en hög hastighet under korta perioder. I 15 sekunders intervall simmar hon snabbare är världsrekordfart. På detta sätt kan hon simma kontrollerat även med mycket högt tempo.

-Simträningen tar den största delen av min träningstid, men fortfarande så springer och styrketränar jag mycket, säger Sandra.

-Jag tränar styrka tre gånger i veckan och på helgerna springer jag, övar spänst och en mängd andra övningar.

Mycket tävling

Till skillnad från många av dagens världssimmare tror både Sandra och hennes tränare på att tävla mycket.
-Jag tävlar mycket för att lära mig hantera olika problem, säger Sandra.
-Det är så mycket som kan bli fel och i förlängningen innebära att jag inte kan prestera mitt bästa. Det kan vara vattnet som är för kallt, startpallarna som är hala eller ett dåligt hotell. Varje fel innebär att jag lär mig något nytt. Att hantera ett nytt problem. När jag sedan deltar vid ett EM eller VM så vet jag att jag klarar av de flesta situationerna. Jag får en större självsäkerhet när det verkligen gäller.
-Eftersom hon tävlar så mycket lär hon också känna sina konkurrenter. Hon har sett dem allihop och blir inte så lätt överraskad, säger Lange.

Sandra skulle vilja börja studera men hon har insett att det inte går just nu. Skolan står på "att göra-listan" tills senare och koncentrerar hon sig bara på simningen och passar tillsvidare på att tjäna lite pengar medan hon kan. Med två stora sponsorer, Adidas och Wolf (värme och luftkonditioneringsspecialister), kan hon för närvarande leva på sin idrott.
-Sponsorerna gör det hela så mycket enklare", medger hon.
Efter simningen, drömmer hon om att få öppna ett sportcenter döpt efter henne själv. En dröm som säkert kan bli en verklighet när hon lagt simningen åt sidan.

Anders Lyrbring

Kärlekstrubbel blir tränartrubbel

Den tyska superstjärnan och sprintern Sandra Völker har separerat från sin fästman Dirk Lange. Separationen kan försvåra Sandras satsning mot VM i Perth. Eftersom hjärtevännen Dirk också är Sandras tränare. De båda har beslutat att fortsätta det professionella samarbetet fram till VM. Efter det är det ett enda stort frågetecken (?). Det är allmänt känt att en relation annat än tränare/simmare kan ställa till med komplikationer. Förmodligen kommer vi att få svar under VM i januari.

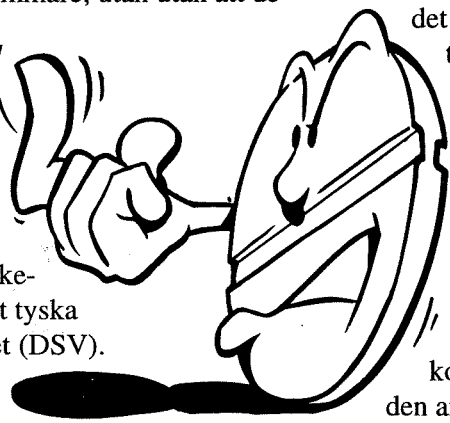


IOK varnar tränare

Internationella Olympiska Kommittén (IOK), varnar nu några australienska tränare med tanke på deras uttalanden om de kinesiska damernas prestationer. De menar på att de använt eller använder någor typ av doping. "Vi kommer att se j-igt dumma ut om någon av våra simmare skulle visa positiva resultat under VM", säger Phil Coles, ett av de australienska IOK-representanterna.

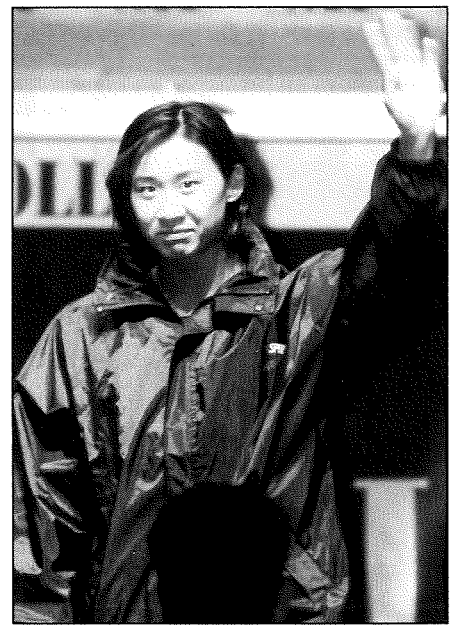
Det går utför i Tyskland

Situationen i Tyskland blir allt värre. I tidigare nummer av Simsport har vi skrivit om två före detta östtyska simtränare (Dieter Lindemann och Volker Frichke) som dopat sina tonårssimmare, utan utan att de vetat vad de propp-ade i sig, under perioden 1974 -89. Båda tränarna har nu blivit avskedade från det tyska simförbundet (DSV). De två östtyskarna ingick i en grupp om fyra i en kriminalutredning som handlade om doping i den östtyska idrotten. Lindemann, 46, före detta tränare för OS-medaljörskan Franziska van Almsick och till för ett litet tag sedan även för tyska frisimaren Steffen Zesner. Han står inför 4 åtalspunkter för dopingbrott. Frischke, 53, tränare till europamästarinnan Kerstin Kielgass, står inför 8 åtal. Hur ska detta sluta? Hela simvärlden väntar spänt på besked.



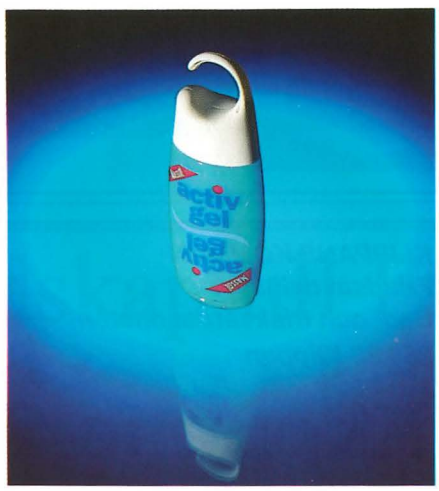
Kina nekar till dopinganklagelserna

Ordföranden i kinesiska simförbundet, Guo Qinglong, försvar de världsrekord som sattes under de kinesiska mästerskapen. Detta bara några timmar efter det att den australienska tränaren Don Talbot sagt att det råder inga tvivel om att de kinesiska damerna är dopade. Guo kallade detta för "konstruerade rykten". Han sa också att Kina alltid kommer att stödja den anti-doping kampanj som pågår världen över. Det hela förklaras med att en stor satsning under de senaste årtiondet gjort att de fått en enorm bredd på sin verksamhet. "Vi kan välja de talanger vi vill från en stor grupp", säger Guo. Överlägsna resultat under de kinesiska mästerskapen för fyra år sedan väckte skarpa misstankar mot kinesiska löpare och simmare. Spekulationerna blev, med besked, besvarade 1994 då 11 simmare inte klarade en vanlig dopingkontroll. Inga direkt sura miner riktas mot Australien, trots deras ställningstagande och anklagelser (konstigt). Kina säger att de sert fram emot att få tävla i Australien under VM i Perth, samt OS år 2000.



Produktnytt

Massol, det klassiska fotbollslinimentet, introduceras nu i en ny variant i form av en muskelgel. Det finns en klar trend på marknaden där så kallade muskelgeler ersätter konventionella liniment.
Massol activ gel är en nyutvecklad produkt med många fördelar.



Den är lätt att använda eftersom den absorberas mycket snabbt av huden, därigenom får man också en snabb effekt.
Massol activ gel levereras i en mycket praktisk 250ml flaska med en krok som går att fästa på flaskans övre respektive nedre del. En ny typ av membrankapsyl gör att flaskan kan lämnas hängande upp och ned utan att den droppar.

Massol activ gel kostar cirka 90 kronor och säljs i välsorterade sportbutiker. Marknadsföring och distrubution sköts av Seger United i Gällstad. För ytterligare information kontakta tillverkare Simplus AB i Mora. Tel. 0250-16230.



Bo på hotell

Vi påminner om att Svenska Simförbundet har förmånliga avtal med Scandic Hotels och Good Morning Hotels. Good Morning Hotel har sedan den 1 september en ny anläggning i Borås, Allégatan 32.
När ni bokar med något av Good Mornings Hotell kan du använda deras nummer för centralbokning: 020-444 888 och referera till "Simförbundet". När du boker med Scandic Hotels, glöm inte att ange referens numret **"S-5280"**.

"Med en ballong kan man aldrig vara nere"
Nalle Puh

Ny karriär väntar Linda

Ledsjukdomen tvingade Linda Olofsson att ge upp karriären. Men simningen släpper hon inte. Linda byter bassängen mot skrivbordet och blir klubbdirektör i Timrå Simklubb.



- En utmaning som heter duga, säger Linda till Sundsvalls Tidning.
Lindas sista tävling blev kortbane-EM i Rostock. Hon hoppades in i det sista att kunna fortsätta, men på grund av sjukdomen gick det inte. Vi på Simsport önskar lycka till med den nya karriären.

Australiens VM-trupp

Australien kommer att ställa upp med en bred och stark trupp, precis som Sverige gjorde under kortbane-VM i Göteborg. Här nedan ser du truppen som nominerats.

Herrar:

Simon Cowley, Matthew Dunn, Chris Fydler, Scott Goodman, Ryan Mitchel, Nathen Rickard, Antony Rogis, Ian Thorpe, Josh Watson, Grant Hackett, Geoff Huegill, Zane King, Michael Klim, Daniel Kowalski, Adam Pine, Phíl Rogers, Trent Steed, Richard Upton, Matt Welsh, Adrian Radley.

Damer:

Susie O´Neil, Julia Greville, Nadine Neumann, Natasha Bowron, Rebecca Creedy, Helen Denman, Meredith Smith, Kate Godfrey, Emma Johnson, Angela Kennedy, Elli Overton, Sam Riley, Sarah Ryan, Petria Thomas, Anna Windsor.

Totalt 35 simmare ställer värdlandet upp med. Något att bita i. Många välbekanta namn, dock inget att frukta. De har liksom vi bara två armar och två ben. Det är dags att visa världen vad "svenskt stål" verkligen är gjort av.



En del ger sina bekymmer simlektioner i stället för att dränka dem

Mark Twain

Klitterbadet Klitterbadet

FALKENBERG

50 meters bassäng inomhus

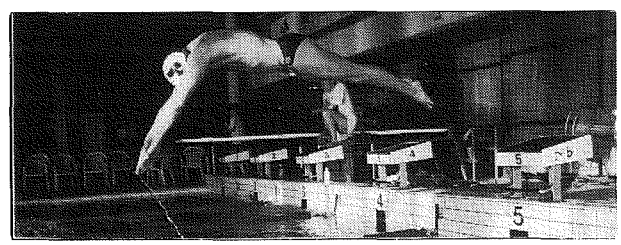
Klitterbadet har ett perfekt läge, endast 50 meter till Skrea Strand och havet.

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

KLIPPANS KOMMUN
Fritidsavdelningen
Bad- och friskvårdsenheten
264 80 Klippan

Klippans Sim- och idrottshall

Gör som många andra simklubbar! Förlägg ert träningsläger i vår fina och prisvärda idrottsanläggning.

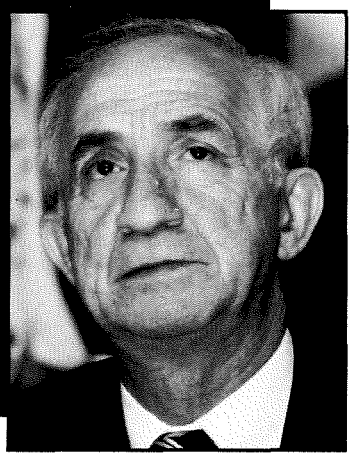


Vi kan bl.a. erbjuda 6 banor 50m-bassäng till mycket förmånligt pris, och skulle Ni känna för ett styrkepass så har vi en friskvårdsavdelning med "air-maskiner". Vi förmedlar även kontakter för kost och logi.

För mer info ring Björn Lundin,
Tel 0435-28 498, 28 195, fax 0435-28 201.

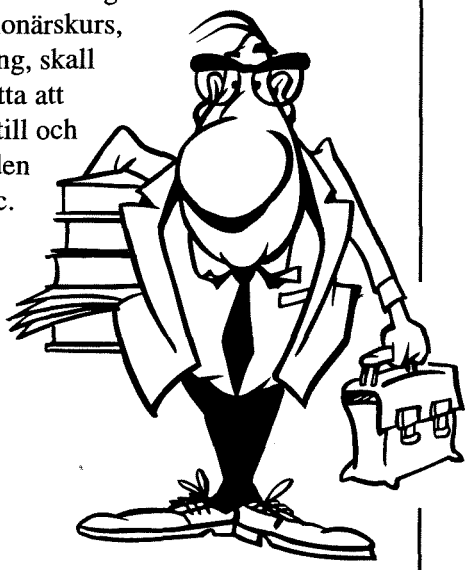
Massiv insats från FINA

Med anledning av den senaste tidens prat om dopingmissbruk, kommer nu FINA nu att vidta åtgärder. Under VM i Peth kommer det att genomföras cirka 1000 dopingprover på simmare från hela världen. Notan för det hela väntas ligga på drygt 375 000 dollar, nästan 3 miljoner kronor. Smakar det så kostar det. Vore det inte bättre om alla nationer tog ett större ansvar för problemet själva?



Funktionärskort

På regelkommitténs förslag har Svenska Simförbundets styrelse beslutat att nu gällande funktionärskurs, simning, skall fortsätta att gälla till och med den 31 dec. 1998.



Redskap till Er vattengymnastik

köper Ni hos

GuRoTech AB

* Aquaflex Pad´s, bälten, handskar
* Bollar, Melonbollar
* Instruktörmattor mm
* Utbildning av instruktörer

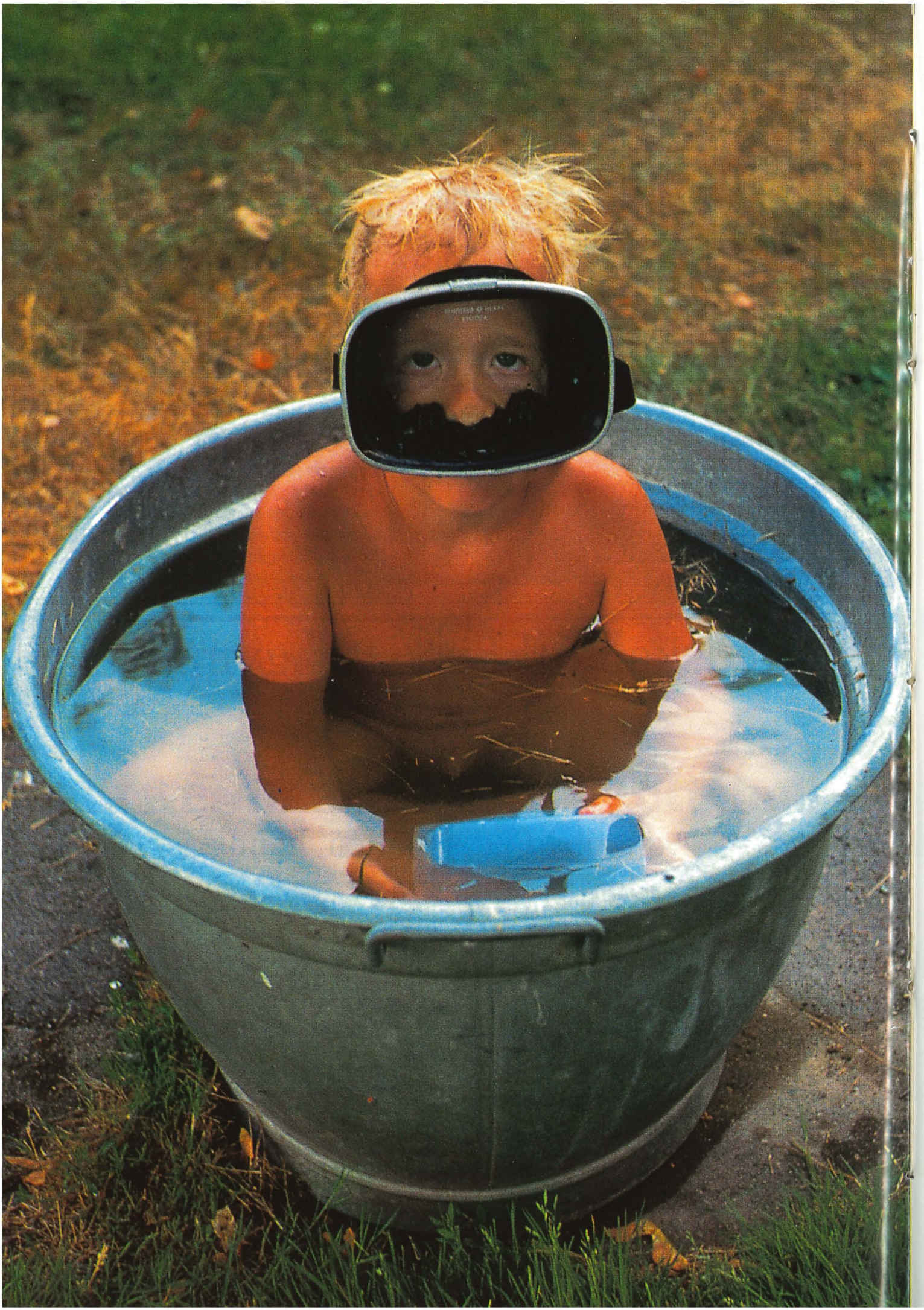
Beställ vår färgbroschyr

GuRoTech AB
Gamla Landsvägen 36
S-744 95 Vittinge

GuRo Tech AB

Redskap för:
- Vattengymnastik
- Vatten WorkOut
- Vatten StepUp
- Utbildning

Tel: 0224-61408
Fax: 0224-61418
e-post: lego@gurotech.se



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.

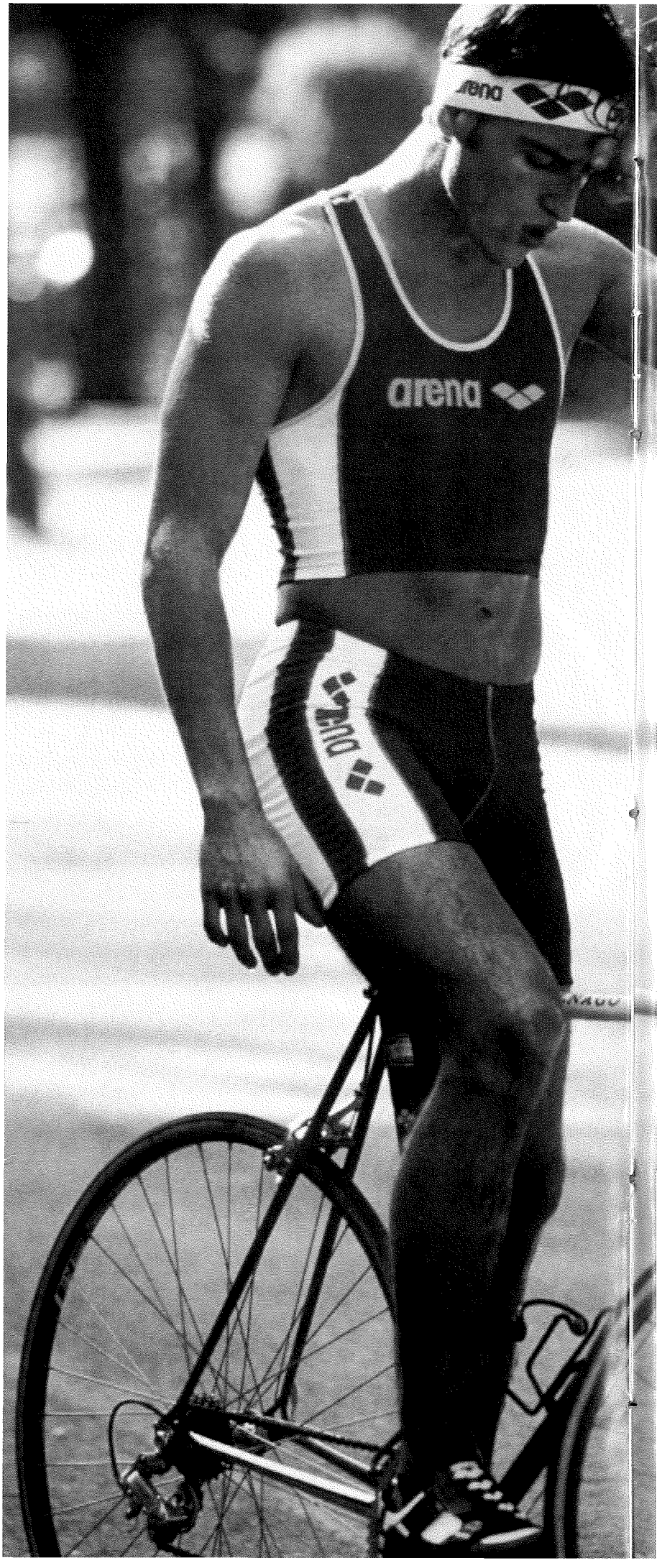
Holmia

Huvudsponsor för Svenska Simförbundets simskoleverksamhet.

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

Ge triathlon en chans

I förra numret av Simsport skrev vi om livräddning som sport och komplement till simning. Nu följer vi upp med triathlon som ett av många alternativ till simning. Triathlon träning är så fördelaktig att den håller dig inte bara i form och gör dig till en bättre simmare, utan det kan också få dig att hålla på några år till.





Det finns mer i livet än bara simning (faktiskt). Det finns till och med mer vad det gäller motion och sport än bara simning (verkligen). Det finns, en mängd olika sorters träning som kan komplettera simningen (fortsätt läsa).

Om du inte provat på det själv, så har du säkert hört talas om triathlon, så det är inget nytt. Många simmare runt om i världen utökar sin träning genom annan träning än simning. Detta innefattar oftast psykisk träning, styrketräning, cykling och löpning. Alla dessa kan sammanfattas i en enda gren: triathlon. Just det, triathlon innehåller allt det goda. Dock simmar, cyklar och springer du under tävling. Det är viktigt att kroppen är i god kondition samt att du har ett bra psyke. Sporten har växt otroligt från dess att den blev presenterad för allmänheten, för drygt 20 år sedan.

Bortsett från alla fakta är triathlon förmodligen mest känd för dess årliga uppvisning på Hawaii. Ironman - ett grymt prov på fart och uthållighet. Historien bakom Ironman är kul. Tre amerikanska marinkårssoldater satt på en bar och diskuterade. De kunde inte komma överens om vilket som var mest arbetsamt. Simma 4km, cykla 18 mil eller springa ett maraton på 42km. De enades om att göra det i följd. Det skulle vara det verkliga mandomsprovet. Så föddes Ironman.

De olympiska distanserna skiljer sig lite (en himla tur). De är. 1,5 km. simning, 40 km. cykling och 10 km. löpning. Det är dessa distanser som kommer att användas under OS år 2000. Triathlon har nämligen inte funnits som olympisk gren tidigare. Det är också dessa distanser som oftast förekommer på triathlontävlingar runt om i världen. Det finns också kortare tävlingar. Det finns en distans för alla, sprint eller långdistans, motion eller elit.

"en simmare har ofta mycket gratis"

En simmare har ofta mycket gratis när de börjar med triathlon, vattenvana, nyckelordet för att bli en duktig simmare. De flesta har det, vilket gör att du kan slappna av under simningen medan alla de andra kämpar för glatta livet. Givetvis fås det inget gratis, det gäller att hela tiden hålla igång. Träning, träning och åter träning. Det är det enda som gäller. Givetvis behöver du inte ha målsättningen att bli världsmästare, men att kunna ta några "enkla" lopp på hemmaplan är aldrig fel.

Precis som i ett äktenskap, är triathlon inget som görs halvhjärtat. Det gäller att veta vad du vill med det hela. Självklart, om du vill vara en motionär, är det inget fel med det. Det viktiga är att du håller igång och inte blir en soffpotatis.

Utrustning

Givetvis kostar det lite pengar också. Dock kan utgifterna reduceras kraftigt. Det är ju inte nödvändigt att ha den finaste cykeln eller de där 1200 kronors skorna. Simutrustningen vet de flesta redan att det inte är någon större eller avgörande kostnad. Det som behövs är givetvis en hyfsad racercykel, ett par löparskor och diverse simutrustning. De första gångerna du prövar på att tävla är det inte fel att låna en cykel. På det viset förlorar du inte några stora summor om du inte skulle tycka om det. Det är dock viktigt att använda hjälm, den bör vara din egen. Använd inte en hjälm som du inte vet något om eller inte har en korrekt passform. Likaså gäller skorna. Det är onödigt att få blåsor på fötterna för att passformen inte stämmer med din fot.

Huruvida du ska tävla eller inte är triathlon ett utmärkt sätt att motionera. Det ger en jämn och god fysik för hela kroppen. Är du trött på att bara simma? Söker lite omväxling? Triathlon är både roligt och fullt med omväxling. Det perfekta alternativet för dig som vill testa på något nytt och utmanande.

Anders Lyrbring

Hasse Chrunak slutar

Hasse Chrunak slutar efter fem år som klubbdirektör i Helsingborgs Simsällskap. Fem år som inneburit en mer än en tredubbling av antalet medlemmar i föreningen. En förening som har en av Sveriges mest omfattande verksamheter. En förening med en mycket god ekonomi och många bra simmare. Men varför sluta nu?



-Visionerna och energin för att fortsätta i Helsingborgs Simsällskap har tagit slut, berättar Hasse. Nu vill jag gå vidare med nya utmaningar.

Hasse Chrunak tillträdde som klubbdirektör den 1 september 1994. Då hade föreningen 1250 medlemmar. Idag har de fler än 4000. Förutom den rena simverksamheten driver föreningen fem anläggningar och omsätter mer än 20 miljoner kronor varje år. Idrottsanläggningen Filborna som innehåller bad, idrottshallar och fotbollsplaner. Pålsjöbadet som är en året runt anläggning och en 25:a utomhus för fastighetsbolaget Helsingborgshem. En 50 meters bassäng utomhus och en 16 meters rehabiliteringspool. Allt är organiserat inom Helsingborgs Simsällskap AB, Simkafé AB och moderföreningen Helsingborgs Simsällskap.

Varför tar man på sig och vill driva en så omfattande verksamhet?

-Det finns två grundläggande aspekter, svarar Hasse. Den första var att, i en tid av ökande privatisering inom kommunen, säkerställa träningsytor för föreningen. Den andra anledningen var att generera intäkter till föreningen och göra den oberoende av bingointäkter. Det skulle ge oss en möjlighet att styra och påverka vår egen framtid.

1986 hade Helsingborgs Simsällskap inget eget kapital, dock en utnyttjad checkkredit på 330.000 kronor. Tio år senare var det egna kapitalet uppe i fem miljoner, 5.000.000. Under senare år har klubben investerat i nya administrationslokaler och ett nytt klubbhus som även inrymmer den friskola som föreningen driver.

Visioner

Hasses vision har varit att det ska vara naturligt för hela familjen att vara med lemmar i en förening. Det var för mycket köra och lämna vid dörren för att sedan komma tillbaka efter en timma och hämta. Det saknades engagemang. Idag driver föreningen dagis, friskola för klasserna 1-6 med tillhörande fritidshem. Simklasser på högstadiet och en simlinje i gymnasieskolan.

Alla som går i klubbens olika dagis och skolor är medlemmar i föreningen. Men inte nödvändigtvis simmare.

-Målet med verksamheten är inte att fostra elitsimmare men vi hoppas att barnen fastnar för någon form av idrott, säger Hasse.
Det påståendet styrks av de sommarferier som föreningen arrangerar varje sommar för 8 till 12-åringar i Helsingborgstrakten. Under tre veckor tar föreningen hand om ca 100 barn per vecka. De bor i inhyrda militärtält, simmar, seglar, spelar fotboll, golf och rider och har det bra.
-Målet är att barnen ska få prova på många olika idrotter. Kanske blir de sedan en bra simmare eller också blir de något annat, säger Hans om sin enkla filosofi.

Fler visioner

Det enda som saknas är att föreningen nu startar ett ålderdomshem. Så långt sträcker sig dock inte Hasses visioner trots att han bara har ett år kvar innan han fyller halvsekel.
-Nej, nu är det bra. Jag gillar att umgås med människor med visioner. På senare tid har det blivit för mycket snack om detaljer. Jag är ingen förvaltare jag vill ständigt utvecklas och utveckla.

Tre år kvar

Hasse har tre år kvar som förbundskapten för det svenska simlandslaget. Vad han ska göra efter det vet han inte. Kanske ger sig svaret nu när han provar sina nya planer?

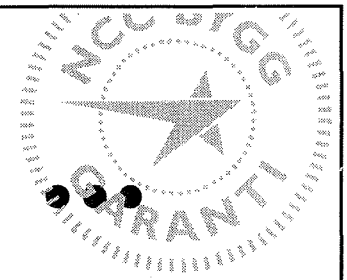
"nu vill jag gå vidare"

-Ja, jag har en hel del idéer. Dels kommer jag, tillsammans med Susanne Brokop, att ta fram ett utbildningspaket för de aktiva simmarna.
Jag har en ambition att under mina tre sista år som förbundskapten lära simmarna vad simträning är.
Hasse menar att det finns ett fåtal simmare som kan ta ansvar för eller är medvetna om vad de egentligen sysslar med!
Ett annat område är ledarskap.
-Jag har en klar syn på vad ett bra ledarskap ska innehålla. Det gäller att vara tydlig och tala klarspråk. Det måste finnas regler där en överträdelse innebär att man får ta någon form av ansvar för sitt handlande. Givetvis ska man ha rätt att göra fel. En bra ledare ska ha humor, distans till sig själv och det han sysslar med och det gäller att kunna bjuda på sig själv.

Hasse Chrunak har, tillsammans med goda medarbetare, utvecklat Helsingborgs Simsällskap till en unik mönsterförening. Nu är det dags att gå vidare med nya visioner. Det skulle vara att kasta bort många års väl dokumenterad erfarenhet och inte ta vara på Hasses erfarenhet när det gäller föreningsutveckling. Det gäller i första hand de svenska simföreningarna men också föreningar i andra idrotter.

Anders Wernesten

Simma lugnt ...



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

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.

© GBYRÅN AB



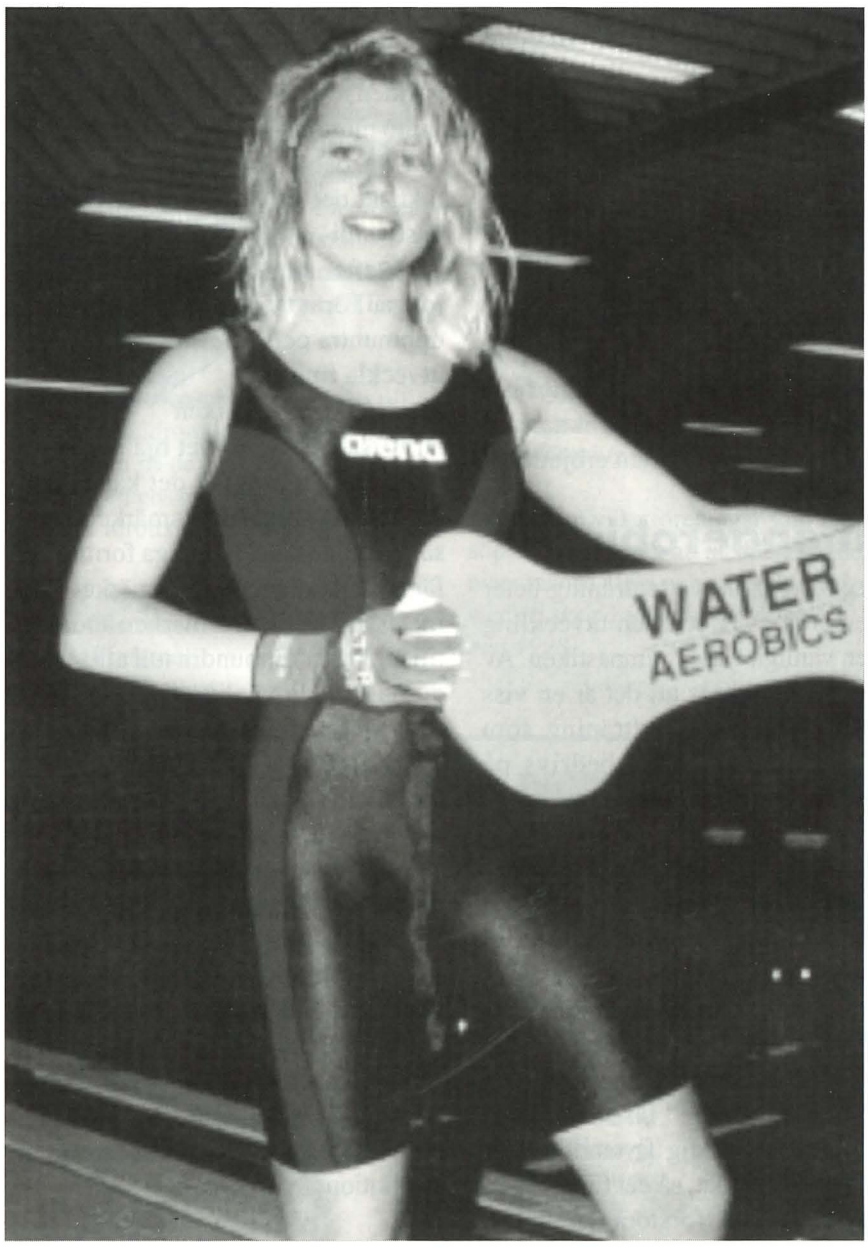
FRÅN BADDARE TILL VM-GULD.

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.

Vatten
-träning

Vatten har använt till träning och rehabilitering under lång tid. Vattnet ger motstånd, är skonsamt och ger massage. Många upplever också att det är roligt och njutningsfullt att röra sig i vatten. Praktiskt taget alla, såväl vältränad som otränad, kan få effektiv träning i vatten.



I simhallen finns en mängd olika sätt att bedriva träning i vattnet. Det finns allt ifrån vanligtraditionell motions simning till Wet-Vest och vatten aerobics. Vilken ska du då välja? Det är inte svårt att hitta den typ av träning som passar just dig. Vi ska här försöka hjälpa dig att reda ut några av de vanligaste begreppen.

Wet Vest

Wet Vest är en av de metoder som funnits på marknaden längst, vilket också innebär att den är väl beprövad. Wet Vest går ut på att "jogga" i vattnet. Detta görs med hjälp av en typ av flytväst (därav namnet). Västen som används är inte en vanlig flytväst. Den liknar mer den typ av dräkt som används vid dykning i havet. Den är utrustad med flytkuddar, vilket gör att du inte sjunker och ser till att huvudet hålls ovanför vattenytan. Det gör att du kan andas utan problem med kallsupar, vatten i ögonen och så vidare. Det är benen som kommer att arbeta i första hand. Kroppen skall vara i lodrät position med benen nedåt. Själva arbetet ligger i att jogga/springa i vattnet. Tekniken du använder ser ut i stora drag som vanlig löpning. Den här typen av träning är mycket skonsam mot knän och andra leder och därför lämplig att användas vid rehabilitering av brutet ben eller liknande. Det finns även olika typer av "spadar" som kan fästas på smalben och armar. Detta gör att det blir mer

vattenmotstånd, vilket resulterar i en mer styrkebetonad träning.

Wet Vest belastar inte skelett och leder som löpning på land gör. Det är extremt skonsamt och dessutom effektiv för träning av såväl kondition som muskelstyrka och rörlighet. Under träning i vattnet sjunker max pulsen med cirka 15-20 slag/min. Detta beror på att trycket från vattnet hjälper blodet att strömma tillbaka till hjärtat. För dig som tränar efter puls är detta något att ha i åtanke. En pulsökning på 15-20 slag/min. kan göra att din träning bedrivs på ett felaktigt sätt.

Första gången du använder Wet Vest är det viktigt att du får hjälp av någon kunnig. Oftast kan badpersonalen hjälpa dig till rätta. Om inte instruktör finns att tillgå, tänk då på följande: Bege dig ut på djupt vatten och känn efter att du lätt kan flyta stående, utan att vidröra botten. Vattenlinjen ska ligga strax ovanför axlarna. Slappna av i hela kroppen och upplev känslan av att hänga lodrätt, tyngdlös och omgiven av det mjuka vattnet. Rör dig och känn hur vattenmotståndet ökar med intensiteten i dina rörelser. Det är viktigt att du har rätt lutning och rör dig rätt. Det vill säga att du inte sitter, cyklar eller simmar i vattnet. Du ska gå, jogga eller springa.

Wet Vest-träning rekommenderas bland annat som:

- kompletterande/alternativ träning för personer som har svårt att träna effektivt på land, till exempel på grund av:

ledsmärtor, polio, synnedsättning/blindhet, artros (förändringar i ledbrosket), muskelsjukdom, övervikt, reumatism, skelettsjukdom, graviditet, ryggbesvär, benskörhet och i andra fall där individen kan dra nytta av den smärtlindrande och extremt skonsamma träningen i vatten.

Vattengymnastik

Vattengymnastik kan bedrivas i många olika former. I nästan alla bad finns det organiserade former av vattengymnastik. De instruktörer som används är utbildade och vet vad de sysslar med. Vattengymnastik är också mycket lämplig för äldre och personer med rörelsesvårigheter.

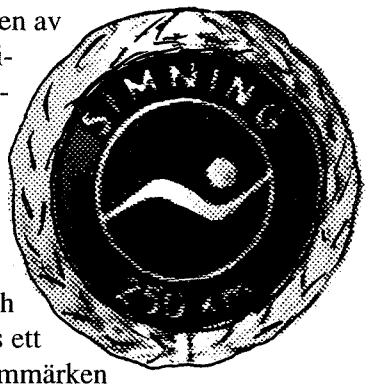
Att använda vattengymnastik kan vara väl så bra som Wet Vest. Dock är den typen av träning som förekommer i vattengymnastik mer arbetsam än Wet Vest. Musklerna måste arbeta mer. Vattengymnastik kan liknas vid den typ av träning som utförs till exempel på Friskis & Svettis, men här görs det i vatten. Eftersom detta är en typ av träning som är mer inriktad på en hårdare typ av arbete bör inte vattengymnastik tillämpas vid problematiska skador.

Risken att skada sig är liksom vid Wet Vest minimal. Vatten är väldigt skonsam mot kroppen. Det motstånd som vattnet erbjuder liknar mer naturlig träning med ett jämt motstånd. Inte några ryckiga rörelser som kan ge onödiga skador. Denna typ av träning är svår att efterlikna. Endast ett fåtal gym kan ge dig, något som liknar den typ av träning som vatten erbjuder.

Vattenaerobics

Det senaste inom vattenträning heter Wateraerobics. Det är en utveckling av den vanliga vattengymnastiken. Av namnet kan utläsas att det är en viss liknelse med den landträning som heter Aerobics. Denna bedrivs på land, ofta i ett gym eller en hälsostudio. Vad är då vattenaerobics? Jo, det är en utvecklad form av vattengymnastik och Wet Vest. Precis som i vattengymnastik arbetar du med kroppen, fast strået vassare. Från Wet Vest har tanken att träna på djup vatten levt vidare. Likaså att någon typ av flytkraft måste användas. Det görs genom att ett "bälte" fästs runt midjan. Bältet håller dig flytande under hela träningspasset, så det finns ingen någon oro för att förstöra det nypermanentade håret. En rejäl dusch kan dock rekomenderas efter färdig workout. Vattenträning är mycket energikrävande och ger minst lika bra resultat som den typ av aerobics som utövas på land. Fördelen med att bedriva träningen i vattnet är, återigen, att det är mycket skonsamt för kroppen. Jämfört med landträning slipper du få problem med knän, vilka annars brukar vara i riskzonen. Detta beror först och främst på att du inte hoppar och springer på ett hårt och stumt gymnastikgolv. Vattenaeribics är den perfekta träningen för dig som vill träna på ett skonsamt och effektivt sätt. Det ger relativt snabba resultat utan risk för skador.

Motionssim



Att simma är en av världens vanligaste motionssätt. Ja, det är faktiskt det näst vanligaste efter att jogga. För att uppmuntra och utveckla finns ett antal olika simmärken att försöka erövra. Det hjälper att träna mot ett mål när det känns trist. Att simma mot distansmärken är ett sätt. De finns i alla möjliga former och färger, från Simmborgarmärket (200 meter) till Kilometermärken ända upp till 1000 km. Etthundra mil alltså. Vill du ha mer omväxling finns det även Magistermärken.

Att det finns många olika sätt att bedriva träning och motion på är det ingen tvekan om. Men av det stora utbud som finns, är den träning som bedrivs i vatten den mest skonsamma. Vattnet erbjuder effektiv träning, lagom motstånd, mycket få skador (nästan inga alls), en behaglig viktlöshet samt en mycket liten risk för överbelastning. Träning i vattnet är kort sagt ett av de bästa och vanligaste sätten att motionera på.

Anders Lyrbring

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

STIPENDIE

Riksidrottsförbundet utlyser härmed stipendier ur Folksams idrottsfond för 1997

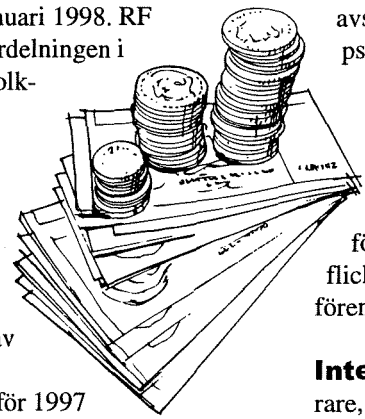
Folksam har i samarbete med Riksidrottsförbundet startat en Idrottsfond som gör det möjligt att ge extra stöd till de många idrottsutövare som finns i Sverige. När man sparar i Idrottsfonden gör man det av två skäl. Att själv tjäna pengar men också av ett annat angeläget skäl. Att stödja svensk idrott. En procent av fondförmögenheten i Idrottsfonden går direkt till Riksidrottsförbundet (RF) som varje år fördelar pengarna till föreningarna.

Fondens avkastning går bl a till stipendier till idrottsföreningar som uppfyller kraven på de ändamål som RF och Folksam gemensamt tagit fram för Folksams Idrottsfond 1997.

Ansökan görs på blankett som kan rekvireras från resp. Distriktsförbund eller hämtas på Internet; www.svenskidrott.se.

Ansökan skall vara DF tillhanda **senast den 15 december 1997.**

DF rangordnar tre ansökningar som sedan skickas in till RF för den slutliga bedömningen. Ansökningarna skall vara RF tillhanda senast den 15 januari 1998. RF beslutar om fördelningen i samråd med Folksam.



Fördelningen av stipendierna sker utifrån den distriktsvisa försäljningen av fonden.
Totalsumman för 1997 är på drygt 400 000 kronor och det maximala beloppet som delas ut till en förening är 25 000 kronor.

Besked om vilka föreningar som får stipendiet kommer att meddelas under mars månad 1998 och *utdelningen kommer att ske på Riksidrottsforum 9-10 maj 1998.*

Fondens ändamål

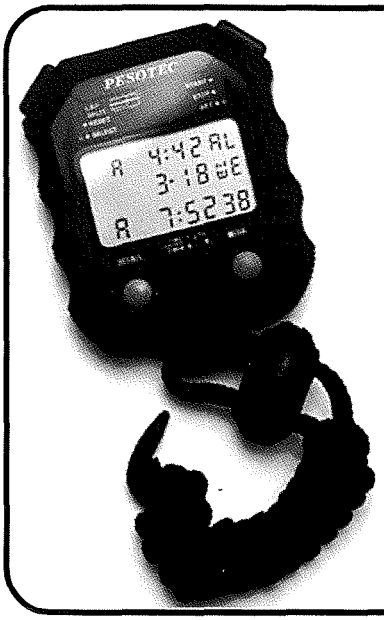
Ledarutveckling Planer för rekrytering och utbildningav: - ungdomsledare, såväl kvinnliga som manliga. Särskild vikt skall läggas på utbildning vad avser flickors och pojkars fysiska, psykiska och sociala utveckling.

Föreningsutveckling nytänkande för att bredda verksamheten, genom att ta till sig trender som lockar ungdomar till föreningslivet, samt planer för flickors och pojkars delaktighet i föreningslivet (dmokratiutveckling).

Integration Ge möjlighet för invandrare, såväl flickor som pojkar, att medverka i föreningsverksamhet.

Jämställdhet Ett verksamhetsutbud som tillgodoser flickors och pojkars skilda behov och önskemål.

Metoder för att se till att flickor och pojkar får lika möjligheter att utöva sin idrott.



PESOTEC

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

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

Ring eller skriv till
Sport Development AB
Storgatan 19
211 41 Malmö
Tel 040-12 34 16
Fax 040-12 34 08
RABATTER vid större köp!



Energy - För nöjes skull.

BEHÖVER DU EN SVARTVIT KOPIATOR?

MILJÖMÄRKT

Välj en grön

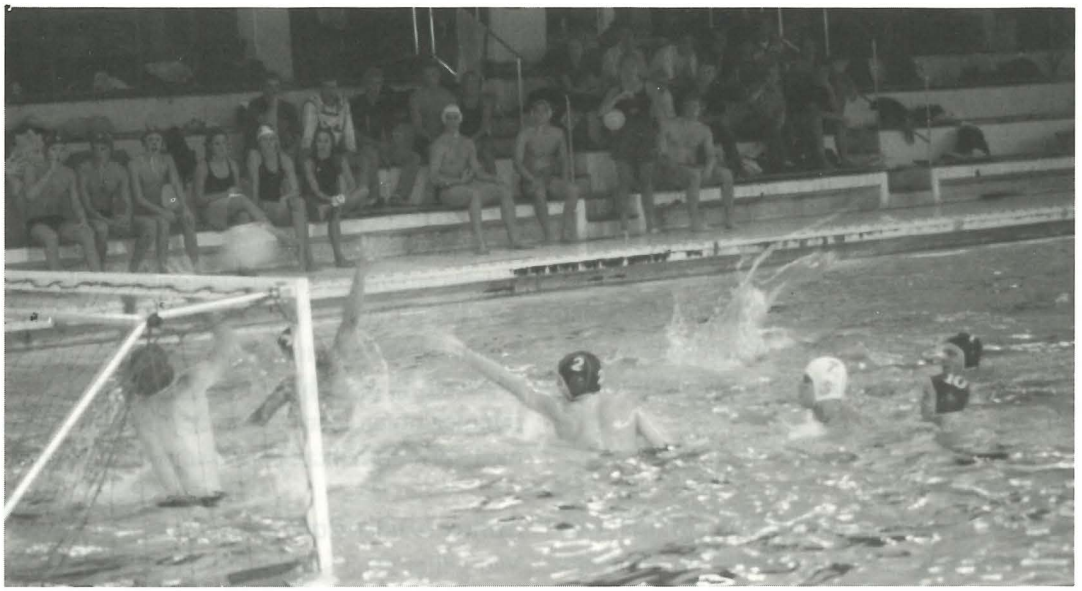
TOSHIBA

DEN ENDA SVANMÄRKTA KOPIATORN

office CopyConsult

Tel 020-29 99 99

Lic nr 315001-3



Sveriges största vattenpolo turnering - simmarnas polocup -97

För 3:e året i följd genomfördes simmarnas polocup i Eriksdalsbadet i Stockholm. Som vanligt blev det en sprudlande tillställning med massor av fina prestationer. Enligt anmälningslistan skulle 1997 års upplaga bli den största någonsin. Inte mindre än 17 lag var föranmälda, men med 3 sena återbud blev antalet lag detsamma som 1996 det vill säga 14 med cirka 150 "simpolare". På grund av de sena avhoppen blev upptakten på turneringen något strulig och förvirrad, men arrangörerna hade snart läget under kontroll och kunde föra turneringen i hamn.

Efter nästan 8 timmars oavbrutet spelande stod vi äntligen inför finalrundorna. I flickklassen möttes SK Neptuns båda lag. Eftersom man hade delat in flickorna åldersmässigt blev det inte med några större besvär och de äldre flickorna kunde glida iväg mot en ganska klar seger. Spelmässigt bjöd dock de yngre flickorna på gott motstånd, men de saknade den rätta kylan i och spelskickligheten i närkamperna och mål situationerna.
Finalen för pojkar 15 år och yngre spelades mellan regerande mästarna Solna SS och starka utmanarna SK Neptun. Matchen var till att börja med mycket jämn och stod och vägde.
Solna visade i andra perioden var den bästa simpolon spelas i den här åldersklassen och bröderna Adleborns grabbar kunde dra ifrån till en säker 7-2 seger.

I den äldre pojkklassen blev vi lite snuvade på konfekten förra året Då möttes ärkerivalerna SK Neptun och Stockholms KK redan i 1:a matchen. I år var dock skadan reparerad och det var upp till de båda lagen att visa att de var värdiga de två finalplatserna. Som väntat blev det också en final mellan Neptun och "Kappis", som utan några större åthävor tog sig igenom gruppspelet. Det var väl bara Stockholms polisen som på något sätt kunde hota gruppsegern för Neptun. Som sista match för dagen drog så finalen för de äldre pojkarna i gång. Inför stor publik trodde arrangören. Men inte då, här visade simmarna sin allra sämsta sida. När man är färdig med sitt då åker man hem! Synd för dem för det bjöds stundtals på riktigt bra vattenpolo, även om det till största delen var kamp och vilja. Det var så spännande att Svenska Simförbundets

nye ordförande Jan Nordlund som för ett ögonblick glömde bort sin neutralitet och suckade uppgivet när Neptun tappade bollen eller missade klara målchanser. Efter 2 stenhårda perioder var det oavgjort 3-3 och finalen fick avgöras i sudden death. Nu trodde vi på läktaren att samtliga nerver skulle sitta utanpå spelarna. Men lagen körde på i sin rock´n roll polo. Efter c:a 2 minuter in i förlägningen kom så avgörandet, då Neptuns, för dagen lyckade värvning Anders Lybring, kunde avgöra det hela. Anders som även under de två första perioderna svarat för 2 av målen fick finna sig i rollen som matchvinnare i sin "nya" klubb.

Bättre än någonsin

Neptun tog således 2 titlar i årets simpolocup, grattis! Det var kul att även se simtränarnas engagemang i turneringen, även som spelare. Vem kunde veta att Anders Bladh, Södertälje, och Stefan Gullberg, Stockholms polisen, kunde hantera en boll med sådan kontroll. Att Paul Lindström i Neptun är en duktig målvakt det kan undertecknad skriva under på. I övrigt kan man konstatera att om herrar Mats Hulting, Neptun, och Stefan Adlerborn, Solna, är lika engagerade och temperamentsfulla på simtävlingarna som de var under simpolocupen kan man andas ut inom svensk simning. Det är roligt att se detta fenomen när man minuten innan hört båda säga "äh det är ju bara på skoj" jo jo. Vi kan med facit i hand konstatera att 97-års upplaga av "Simmarnas vattenpolo cup " var bättre än någonsin tidigare. Spelare och ledare blir mer och mer inkörda på vad som gäller vid polomatcher och eventuella frågetecken rätades snabbt ut av vår eminente speaker Håkan Bengtsson. Det enda som ligger kvar som lite smolk i bägaren är de allt för sena avhoppen. Det är, som alla förstår, mycket svårt att köra en bra turnering när två lag stryker sig 5 minuter innan start. Även det faktum att lagen får spela med i princip vilka spelare som helst skapar en del oreda.

Spika nästa datum

Vad gäller sena avhopp kommer det till nästa år att införas ett litet bötesbelopp för försena avhopp. I fallen "okvalificerade" spelare får arrangörerna ta sig en funderare till nästa år. Undertecknad tar gärna emot synpunkter och idéer från samtliga föreningar. Jag vill avsluta med att tacka spelare, ledare, funktionärer och sponsorer för en väl genomförd turnering. Roligt också att ordföranden Jan Nordlund kunde gästa turneringen och dela ut pokalerna till segrarlagen. Nästa års turnering är preliminär bokad till den 5 september 1998. Spika det datumet och hjärtligt välkomna till Eriksdalsbadet.

Mats Lennerthson
Ungdomsutskottet

Slutställning " simmarnas polocup 97"

Flickor
1 SK Neprun lag 1
2 SK Neptun lag 2
3 Järfälla S

Pojkar yngre
1 Solna SS
2 SK Neptun lag 1
3 Södertälje
4 Neptun Lag 2

Pojkar äldre
1 SK Neptun
2 Stockholms KK
3 Stockholmspolisens IF
4 Järfälla S
5 Solna SS
6 Södertälje SS
7 Norrköpings KK

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 Tfn. +45-4499 3130
3520 Farum Fax. +45-4499 3130
Danmark Mobil +45-4072 9902

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

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

Poloskola med mersmak

I juni genomfördes en nationell vattenpoloskola i Ängelholm. Mig veterligen den enda i sitt slag. Arrangör för det hela var Svenska vattenpolokommittén och Ängelholms Vattenpolare. En inbjudan till poloskolan hade gått ut till alla Sveriges sim- och polo klubbar. Med tanke på antalet inbjudningar, var intresset relativt dåligt vad gäller antalet anmälda klubbar. Endast Hellas (11 st) och Ängelholm (22 st) , visade intresse för arrangemanget. Norrköping och Ösmo deltog också med en spelare från vardera klubb.

Ledare för det hela var undertecknad och Per-Ola Andersson, tidigare landslagsmålvakt från Göteborg. Efter en något förvirrad inledning flöt de tre träningsdagarna mycket bra. Det visade sig att gruppen var för stor i förhållande till kunnandet. Vi blev tvungna att dela upp gruppen i en yngre (7-9 år) och en äldre (10-16 år) grupp. Den yngre gruppen fick till att börja med, öva bollbehandling och andra grundläggande poloövningar i den lilla bassängen. Mot slutet av skolan kunde våra yngre talanger, till vår glädje, spela polo även i den stora bassängen.

Experimentet föll väl ut

Den äldre gruppen var de som den här formen av träning lämpade sig allra bäst för. Det är viktigt att man kan ta en enkel muntlig instruktion och omställa den i praktiken. För att därefter kunna bli instruerad och tillrättavisad av instruktören. I stora drag tycker jag att experimentet föll väl ut och att det bör fortsätta. Inte bara på riks- utan också på regionalnivå. Det är kul och nyttigt för både spelare och ledare att träna och spela med aktiva från andra klubbar utan att det rör sig om landslagsuttagning. Det kan också vara bra att koppla ihop poloskolan med en turnering. Man bör sätta en nivå på de ungdomar som ska delta. Detta för att det inte ska blir som i Ängelholm då den första dagen gick åt till att se vad alla kunde och sedan dela upp gruppen. Det skulle säkert heller inte skada om det fanns fler än två instruktörer.

Värdig uppföljare

Man kan dock snabbt konstatera att det här initiativet var mycket uppskattat och populärt hos deltagare , ledare och arrangörer. Vattenpolokommittén vill därför uppmana fler klubbar att ta initiativ och ordna egna poloskolor. Upptramp Cup som följde på poloskolan blev en värdig uppföljare på förra årets Faluturnering. 6 lag från de 4 klubbarna deltog. Viljan och ambitionen hos de aktiva värmde undomsutskottets utsände, som tillsammans med Per-Ola Andersson fick agera domare med skiftande framgång . Det var också roligt att se Ängelholms yngsta när de spelade 3 uppvisningsmatcher.

Mycket lovande

Efter två mycket trevliga och spännande dagar stod det klart att arrangörsklubben Ängelholm hade segrat i både pojk- och flickklassen. Ängelholm kan tacka Per-Arne Nilsson för sina framgångar. Utan hans entusiasm skulle det nog inte finnas någon polo i Ängelholm, men med cirka 50 ungdomsspelare får man nog räkna Ängelholm till de stabilare ungdomsklubbarna. Jag kan också konstatera att verksamheten i Linköping, Hellas och Norrköping ser mycket lovande ut och det bådar gott för framtiden. Ett stort tack och grattis till Ängelholms Vattenpolare. Till nästa år är vi lite varmare i kläderna och då hoppas vi att fler klubbar vill deltar både i poloskolan och Upptramp Cup.

Mats Lennerthson
Svenska Vattenpolokommittén
Ungdomsutskottet

POLO-resultat

Allsvenskan

Grupp A
Resultat och tabell efter andra omgången i Sandared den 25-26 oktober 1997.

LUGI - RSS	2 - 28
SK 70 - RAN	2 - 9
LUGI - RAN	2 - 26
SK 70 - RSS	5 - 8
SK 70 - LUGI	9 - 2
RAN - RSS	6 - 9

Tabell

1) Ronneby SS	6	6	0	0	86-29	12
2) SK RAN	6	4	0	2	77-28	8
3) SK 70	6	2	0	4	36-46	4
4) LUGI	6	0	0	6	16-112	0

Skytteligan

1) Peter Harmat RSS	24
2) Thomas Mandorf RAN	20
3) Fredrik Armins RAN	18
4) John Persson RSS	11
Bengt Smålander SK 70	11
6) Thomas Barta RAN	9
Roger Sjösten RSS	9
8) Pehr Andersson RSS	8
Emir Mundcic SK 70	8
Ulf Palmqvist RSS	8
11) Erik Lindström RSS	6
Lars Quick RAN	6
Dragan Storkuca SK 70	6

Grupp B
Resultat och tabell efter andra omgången i Stockholm den 25-26 oktober 1997.

SPIF-LASS	18-1
VSS-LASS	23-1
Hellas -SPIF	4-7
Hellas-LASS	28-2
SPIF-VSS	5-13
Hellas-VSS	9-7

Tabell

1) SoIK Hellas	6	5	0	1	81-29	10
2) Västerås SS	6	4	0	2	69-30	8
3) SPIF	6	3	0	3	42-43	6
4) LASS	6	0	0	6	9-99	0

Skytteligan

1) Oskar Thiel SPIF	17
2) Otto Pukk Hellas	15
3) Fredrik Österlund VSS	14
4) Nicklas Carlsson VSS	11
Peter Heimer Hellas	11
Patrik Morsten SPIF	11
Rickard Roslan VSS	11
Petter Österlund VSS	11
9) Magnus EgerblomHellas	9
10) Joakim Carlsson VSS	8
11) Hannes Reneby Hellas	7
Hans Lundén SPIF	7

Grupp C
Resultat och tabell efter andra omgången i Karlstad den 25-26 oktober 1997.

KSS-FSS	6-15
SKK-JS	16-6
SKK-FSS	26-7
KSS-JS	2-19
FSS-JS	8-14
KSS-SKK	3-19

Tabell

1) SKK	6	6	0	0	115-27	12
2) Järfälla S	6	3	1	2	73-49	7
3) Falu SS	6	2	1	3	56-75	5
4) Karlstads SS	6	0	0	6	19-112	0

Skytteligan

1) Marjan Spernjak SKK	30
2) Roger Lundqvist SKK	25
3) Daniel Witschard JS	19
4) Erik Axelsson SKK	14
5) Magnus Halvarsson FSS	13
6) Viktor Adolphsson FSS	12
7) Jesper PetterssonJS	10
Janne Paul JS	10
9) Mats Lennerthson SKK	9
10) Jocke PetterssonJS	8
Oraham Ramic FSS	8



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



STÖD BARN CANCER FONDEN
POSTGIRO 90 20 90-0

Högby IF

arrangerar Ditt träningsläger på norra Öland

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

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

Ring till
Högby IF
nästa gång du beställer träningsläger

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

Simborgarmärket 1997

Nu går vi in i slutspurten för 1997-års Simborgarmärke. Tack vare det stora arbetet som lagts ner i simskolor, på bad och i simklubbar ser försäljningsprognosen mycket ljus ut för året. Totalt har det sålts fler än 100.000 märken i år. Ett resultat som vi inte uppnått på många, många år.
Nu gäller det att bibehålla det fina resultatet. Om ni har några märken kvar - propagera för Simborgarmärket under resten av året. Inga returer och vi slår rekord och det blir mycket pengar till utveckling av simundervisning, livräddning och simidrott. Tack för ett jättefint märkesår.

Anders Wernesten
Ordf. Simmärkeskommittén

Föreningsbyten

Namn	*klubb*	*ny klubb*	*tävlingsklar*
Erik Axelsson	Ronneby SS	SKK (polo)	1997-10-24
Liselotte Caple	MASS	Kungsbacka SS	1997-10-07
Rasmus Andersson	SS Iden	SK Poseidon	1997-11-07

Ny poängtabell!!

Nypoängtabell (tyska/LEN) gällande 1997-2000 finns nu på SSF:s kansli till försäljning.

Beställ på tel. 08-605 63 81

Ändringar
i tävlingskalendern för 1998

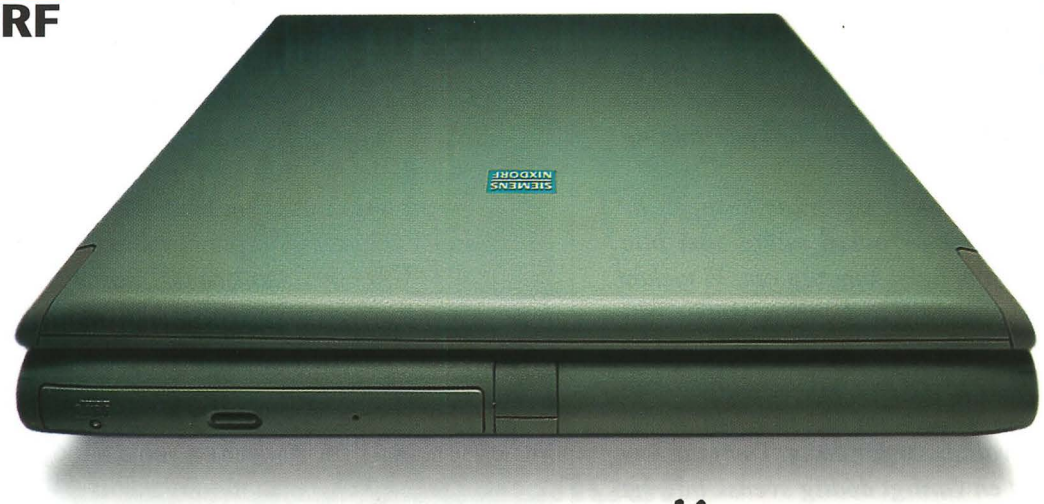
Kinnekulledoppet, Götene går **1/2** (ej 18/1)
Quattro Cup, S,J,U (25m), Enköping går **19/4** (ej 6/9)

Det blev fel i nr 10

I Simsport nr 10 på sidan 23 fanns ett reportage om Öarnas olympiad. Sist i den artikeln talades det om, att nästa gång Öarnas olympiad hålls är 1999 och då i Skottland.
Det är naturligtvis fel. Det skall vara Gotland och ej något annat. Vi ber om ursäkt .
Red.

SIEMENS 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

Insändare

Hej redaktionen!
Tack för en bra tidning som bara blir bättre och bättre. Här kommer ett par förslag som jag tror skulle höja läsvärdet ytterligare. Bredda tidningen! Det skrivs för mycket om den yttersta eliten och strax därunder. Jag som förälder vill gärna läsa mer om simskolan och hur simundervisningen går till. Jag tycker det skulle vara intressant att läsa om exempelvis hur klor påverkar barnen när de är i bassängen, ordningsregler för att förhindra olyckor och så vidare. Detta är något som jag med flera saknar i Simsport. Hoppas att ni skriver något om detta i tidningen. Till sist vill jag uttrycka mitt gillande av omslagsbild till nr. 9-97. Det är nästan alltid en bild på någon simmare men väldigt sällan från hopp, konstsim för att inte tala om polo.

Simmarhälsningar

Leif Hultgren
Ungdomstränare/Förälder

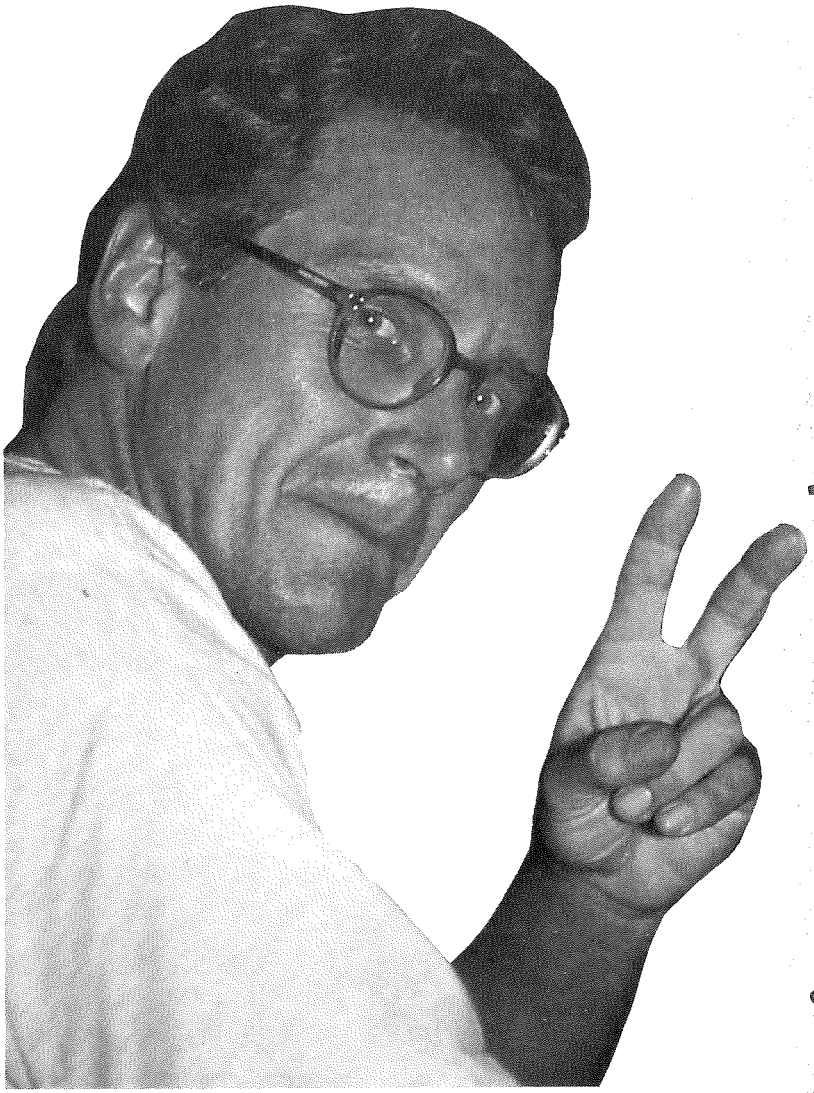
Svar på insändare

Tack för den fina kritiken. Roligt att se att det finns någon som engagerar sig i andra frågor än bara elitsimning. Att lära sig simma är viktigt, dock strider det mot vårt mål med tidningen att skriva om simskolor och deras verksamhet. Simsport är i alla lägen en tidning för Svenska Simförbundet, därför kommer vi att fortsätta skriva om simning, hopp, konstsim och polo som idrott. Vid önskemål om simskoleverksamhet, vill vi hänvisa till vår systertidning Simfrämjaren.
Hur klor och andra ämnen påverkar kroppen är mycket intressant. Det är också något som inte många har någon som helst kunskap om. Vi tackar för tipset och lägger det till idébanken. Vad beträffar omslagsbild kan jag meddela att du var en av de få som tycker det var ett rätt val. Alla bilder kan inte användas till omslag eller ens färgbild. Detta beror på att bildkvalitén är för dålig. Det talas om upplösning, vilket en vanligt dödlig svensk inte vet något nämnvärt om. Ett försök i att låta de andra disciplinerna ta en större del av tidningen, än vad de har gjort förut, kommer att starta från och med årsskiftet. Det är en tuff utmaning. Det finns inte alltid material och eller resultat att tillgå till varje nummer av Simsport.

Mot en ljusare framtid

Anders Lyrbring

Chrunaks chronika



Ett fantastiskt simmarår, 1997, är på väg att för gott hamna i historieböckerna. När detta skrivs, har vi visserligen både GP 2 och GP 3 kvar på seniorsidan, JSM och SUM-SIM på junior och ungdom och ett antal träningsveckor, innan vi slår igen 1997. Men, oavsett vad som kommer att hända är dessa fakta redan klara:

Seniorer:
3 VM-guld, 3 VM-silver, 1 VM-brons, 1 EM-guld, 3 EM-silver, 1 EM-brons. 2 NCAA-guld och inte på vilka sträckor som helst. 100 fritt/100 fjäril är stort i USA. 1 tangerat världsrekord, 1 europarekord och massor av svenska rekord.

Kan vi också få grädda med det som hände i Rostock, just när 1996 skälvde på sitt slut i december: 2 europarekord, 3 EM-guld, 3 EM-silver och 3 EM-brons.

Juniorer:
2 EJM-silver, 2 EJM-brons.

Ungdoms OS:
1 guld och 2 silver

Vart vill jag komma? Jo, för det första, med stor stolthet kunna sätta detta facit på pränt. Alla i svensk simning bör känna stor delaktighet i våra fantastiska framgångar och utifrån resultaten gå (simma) vidare med stor inspiration. För det andra tänker jag slå ett slag inför kommande utmärkelser inom svensk idrott. Nog borde väl simförbundet ligga bra till för att bli årets förbund?

Förutom ovan nämnda topprestationer av simmare, skall Anna Lindberg läggas i kvalitetsbägaren. Anna med en enorm framtidskapacitet, har genom sitt EM-brons redan etablerats sig bland världsartisterna. Vi får vänta och se, men nog borde vi ligga mycket bra till.

Lars Frölander tycker jag skall ha Svenska Dagbladets bragdmedalj. Hans resultat under 1997 är fantastiskt:
1. I den första VM-grenen på hemmaplan, fixar han guld och därmed också förutsättning för vad som skulle bli ett succé-VM i Göteborg.
2. Han simmar hem VM-guldet med stort favorittryck eftersom han tidigare under vintern blivit dubbel Amerikansk mästare. Att vinna 100 fritt och 100 fjäril i USA är stort. NCAA-tävlingarna är stora. Mycket större än vad de flesta i "sandlådan" Sverige har minsta begrepp om.
3. Han avslutar säsongen med att sopa till världsrekordhållaren och ett antal andra världsklass-simmare genom att vinna 100 fjäril på EM. Att han dessutom är uppe och stressar Alexander Popov på 100 fritt och tar silver, gör bilden av världsartisten Lars Frölander komplett.

"Lars Frölander for president", stod det på en banderoll i Scandinavium under VM. För mig räcker det gott till Svenska Dagbladets bragdmedalj.

För övrigt har hösten varit mycket intressant. Många A-landslagssimmare har varit ute i världen för att träna hårt, få nya impulser och nya träningserfarenheter.

Johanna Sjöberg har dessutom hunnit med att slå svenskt rekord på 200 fjärilsim, simma världsklass på 100 fjäril, bättre på 200 fritt än på EM. Allt detta under hård träning. Tränarna har också haft en intensiv höst. En välbesökt konferens i Halmstad med många bra "kunskapshöjare" och god stämning. Bland annat var världsmästare Patric Isaksson där och berättade om sin syn på bröstsim och sin egen träning.
Mycket uppskattat.

Steg 3 kursen var nerlusad av mycket kvalificerade landslagstränare denna gång. Detta bidrog givetvis till att kvalitén på diskussionerna blev på topp. Förhoppningsvis införs någon form av "uppdateringskrav" i framtiden, för att en tränare ska få kalla sig elittränare. Då skulle vi få återkommande utbildning på hög nivå. Vore inte detta ett naturligt krav från arbetsgivarna, de svenska simklubbarna?

Slutligen. Massor av löjliga resultat strömmar ut från Kina. De kinesiska "damerna" simmar på en nivå som snart ligger parallellt med herrarna i Kina. De knäcker världsrekord med samma frenesi som en golfare med 36 i handicap. Om de nu är så duktiga på simträning och metoderna är så förfinade, jämfört med resten av världen. Varför får inte de kinesiska herrarna ta del av den träningen? Är detta möjligen omvänd könsdiskriminering?

Ha dé bra och håll er till havregrynsgröt!



Hans Chrunak
förbundskapten

"Lars Frölander for president"

SpeedMask



SPEEDO®