Sim sport 6/7

OFFICIELLT ORGAN FÖR SVENSKA SIMFÖRBUNDET ÅRG. 49 1994 PRIS 35:-

Möten & konferenser



SIMNING - SIMHOPP - KONSTSIM - POLO - MASTERS

1904-1994

Vinn 10.000:-

Vem designar den tuffaste-fräckaste-snyggaste T-shirten till JSM-SM i Norrköping?

Vinnaren utses vid tävlingarna i Norrköping.
Juryns beslut kan ej överklagas.
Beställ Er JSM-SM T-shirt som är Ert tävlingsbidrag.
Pris 40:- inkl. moms (min 20 stycken)
Önskas 2-3-4-färger, tillkommer 5:- per färg.

Priset till bästa T-shirt delas ut i form av utrustning.

(Bestående av: 5 klubbaddräkter, 5 klubbadbyxor, 10 college, 50 T-shirt, 10 par strumpor, 10 klubbkepsar, 10 klubbadmössor, 5 joggingoveraller, 5 tränartröjor, 2 klubbjackor och 2 klubbväskor.)

Sänd in Er idé eller original till "Årets Sim T-shirt" senast 2 veckor före tävlingarna till

ANIMA TRYCK & DESIGN AB

Gustav Dahlénsgatan 8, 417 05 Göteborg,
Tel & Fax 031-51 90 42

Innehåll SIMSPORT 6/7 -94: På kanten 4, Årsmötet 5, Simnyheter 8, Konstsim 10, Tränarkonferens 15, Officiellt 21, Hopp 30, Masters 31, Glen Christansen i Hamburg 32, Resultat 34, Dagbok 40, Chrunaks chrönika 42.

OMSLAGET: Simförbundets nya styrelse så när som på Thomas Jansson. Foto: LÅL.

Först

vill vi be om ursäkt för för sen ankomst när det gäller majnumret, nummer fem av Simsport. Orsaken var inte bara många helger utan också en del tekniskt strössel, både hos oss och på tryckeriet. Ursäkta och vi hoppas det inte händer igen.

Nu är vi i alla fall här med sista numret före sommaruppehållet. Ja, en dryg månads uppehåll i tidningsutgivning men det är också den tid då det händer mycket i bassängerna. Det skall du få läsa om i augusti för i år kommer Simsport med tio nummer. Plus jubileumsextrat.

Årsmöte och konferenser, både för Den Unga Kraften och för tränarna hölls i slutet av april. Det blev ganska lugnt men med en värdig hyllning till 90-åringen från när och fjärran.

En hel del simtävlingar har avgjorts och i Lund togs nya grepp. Konstsimmarna kände historiens grymma vingslag vid sin Europacup i Polen och hopparna har haft sitt Sum-Hopp. Även masterssimmarna har haft sitt mästerskap så egentligen fattas bara babysimmet för att göra Simförbundet komplett.

Å andra sidan finns de officiella sidorna mitt i med Simförbundets officiella hållning åt ena eller andra hållet. Där finns också inbjudningar och annat viktigt att känna till.

Glen Christiansen fortsätter att berätta om sitt liv vid bassängkanten i Hamburg och denna Simsport avslutas med resultat och Chrunaks chrönika.

Välkommen till en ny Simsport och Glad Sommar.

Red.

SIMSPORT. ÅRGÅNG 49. OFFICIELLT ORGAN FÖR SVENSKA SIMFÖRBUNDET, IDROTTENS HUS, 123 87 FARSTA, TEL. 08-605 60 00. SIMSPORTS ADRESS: BOX 8346, 402 79 GÖTEBORG. BESÖKSADRESS: SÖRHALLEN, ERIKSBERGSOMRÅDET, FAX 031-22 32 34, TEL 031-23 33 50. ANSVARIG UTGIVARE: LENNART HJÄRPNE, SSF, 08-605 60 00. REDAKTION: LARS-ÅKE LINDQVIST 031-23 33 50. GRAFISK FORM: BIRGITTA LINDGREN. ANNONSER: JAN-OLA SPONTON 031-87 83 10. PRENUMERATION HELÅR 235:- (10 UTGÅVOR 1994), NORDEN 330:-, UTANFÖR NORDEN 480:-/ÅR. SÄTTES IN PÅ POSTGIRONUMMER 27332-6. **PRENUMERATIONSÄRENDEN 031-23 33 50 MELLAN KL. 10-12.** PRODUKTION: PIR 87 AB, BOX 8346, 402 79 GÖTEBORG, 031-22 56 20. FÖRLAGSREDAKTÖR: ANDERS WERNESTEN. TRYCK: LAGERBLADS TRYCKERI AB. 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.

På kanten

... är det ibland riktigt underhållande att läsa program och eller startlistor. Fantasin när det gäller att få sponsorer till olika lopp och andra delar är gränslös. Jag hörde någonstans för många år sedan att mannen bakom denna revolutionerande idé lär vara Stockholmspolisens Stig Ohlsson, (vem annars), och den var då mycket bra. Idén har också sedan dess tagits tillvara av alla som arrangerar en tävling.

Men idag, mer än tio år senare, blir det ibland lite löjets skimmer över det hela, lite väl mycket tönteri och amatörmässighet. Försök förstå mig rätt, även om det tar emot. Idén skall vara kvar, den ger intäkter, men det går att göra något ännu bättre och snyggare av den.

Släpa gärna med en utomstående, som aldrig sett en simtävling, och låt henne eller honom läsa högt vad de olika loppen heter.
... Nisses Svets och Videos 50 m fritt, Veras damunderkläders 200 m bröst, Puppans leksakers 100 m fjäril, Juristens 4x50 m lagkapp o s v. Visst låter det roligt. Men svårt att ta riktigt på allvar.

När jag sammanställde Simförbundets 90 framgångsrika år föll det sig naturligt att den tanke som kom från en god vän i Falun lyfte upp den här frågeställningen till en ny nivå. Få andra idrotter har haft lika framgånsrika aktiva. Varför inte låta Nisses Svets o Video, Veras damunderkläder, Puppans leksaker och Juristerna i stället köpa rätten att få sponsra ...

Bengt Barons 100 m rygg, Pär Arvidssons 200 m fjäril, Ann-Christine Hagbergs 100 m fritt, Jane Cederqvists 400 m fritt, Arne Borgs 1500 m fritt eller Gunnar Larssons 400 m medley, för att nämna några.

Det finns minst en världsstjärna för varje gren och när det gäller dagens sprintdistanser 50 m av simsätten och 100 m medley så finns Louise Karlsson, Linda Olofsson och alla de andra. För att inte tala om Anders Holmertz och Tommy Werner.

Tänk er känslan för en knatte eller knatta, att få ställa upp i Tommy Werner Race, 100 m fritt, sponsrat av Källvikens Cykel o ägg. Det blir liksom en annan känsla och status över det hela. Samtidigt hyllar vi något alla dem som bjudit oss på så mycket.

Så ut och sälj våra världsstjärnor. Det ger även ökad status åt den som sponsrar. Idén bjuder min gode vän på.

Lycka till och Glad Sommar

Lars-Åke Lindqvist

Årsmötet 1994

Svenska Simförbundets årsmöte i Stockholm 23-24 april, blev en lugn tillställning. I alla fall vad gällde själva årsmötesförhandlingarna. Att Simförbundet samtidigt firade 90 års verksamhet med jubileumskavalkad och tillhörande jubileumssupé dit även många aktiva var inbjudna gjorde dock veckoslutet till en liten fest. På fler sätt. Det mest anmärkningsvärda var att Simförbundets styrelse fick en lägre medelålder då två ungdomar valdes in i förbundsstyrelsen. De nya är Johan Lindberg, 31 år och ekonom från Malmö samt Christer Magnusson, 28 år från Stockholm och läkarstuderande.



Per-Axel Eriksson omvaldes till ordförande och om de båda nya rådde ingen oenighet. De efterträdde Olle Kylborn och Rolf Andersson, som båda avböjt omval. Övriga i styrelsen är Birgitta Lindström, Inger Lindholm, Thomas Jansson, Bertil Remaeus, Stig Ohlsson och Lars Edstedt.

Per-Axel Eriksson höll ett längre inledningsanförande än brukligt och nämnde bland annat Simförbundets hållning i dopingfrågor så här ...

"Kraven på prestationer leder naturligtvis även till risker och snedtändningar. Vid SM i Sundsvall hade vi en incident med det nu välkända kreatinet och vi har haft övertramp med annonser för samma sak i Simsport. Svenska Simförbundets nuvarande styrelse har deklarerat sin uppfattning tidigare vad gäller kreatin och liknande prestationshöjande, men inte dopingklassade medel. Eftersom vi tycker det är en viktig fråga vill jag än en gång slå fast den policy som vi anser skall tillämpas.
- idrott och inte minst simning och tävlande bygger på den grundläggande idén om rent spel. Vi tillåter inte att en simmare simmar med fenor och en annan med bara fötter.



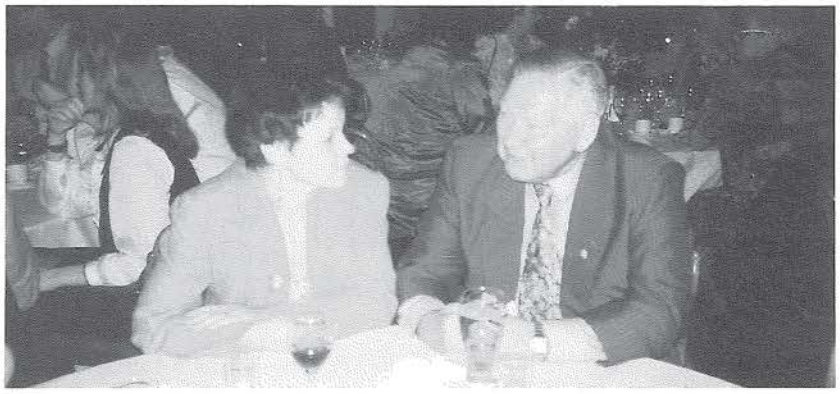


Bland alla dem som fick utmärkelser märktes Berth Johansson, Lars (eller Thomas) Fjärrstad och Jan-Erik Nilsson. Utdelare var Simförbundets ordförande Per-Axel Eriksson.

Årsmötet 1994



Den Unga Kraften, DUK, var väl representerad på årsmötet och deltog med ung kraft i grupparbetena.



Cirka 350 gäster hade en trevlig jubileumsmiddag. Bland dem fanns Set Hjärpe. Här i samspråk med "gammal" konstsimmare, Berit Wernesten, som då det begav sig hette Lönn i efternamn.



Thomas (eller Lars) Fjärrstad tar emot sin medalj av Per-Axel Eriksson.

Tjuvstart är förbjudet eftersom det är till fördel för en av de tävlande.
- simningen har en uppgift att på ett ansvarsfullt sätt ta hand om barn. Föräldrar lämnar dem till våra föreningar för att de skall utvecklas på ett sunt sätt i alla bemärkelser.
- ovanstående två punkter ger oss en "moralisk" dimension på medel som enkom har till uppgift att på ett konstlat sätt höja prestationsförmågan. Det är konstigt för vad jag förstår saknas förutsättningar att äta sådana mängder vanlig föda som de koncentrerade tabletterna innebär. Att kreatin eller liknande medel inte klassas som doping enligt traditionella normer är ju bl a beroende på att det saknas praktiska möjligheter att effektivt kontrollera.

I samband med SM i Sundsvall ville en av landets tidningar göra gällande att styrelsen eller i varje fall jag "är på kollisionskurs med de aktiva". Jag håller inte med om det:
- om en elitsimmare i 25-årsåldern, som har rätt att gå på systemet, rösta, har gjort värnplikt och som är allmänt klok, för eget bruk finner att någon typ av piller är gott eller stimulerande så är det i huvudsak hans eller hennes ensak.
- det är en helt annan sak om en tränare eller klubbledare eller SSF accepterar eller rent av propagerar för ett konstlat näringsintag. Tränaren, klubbledaren och SSF har ett ansvar för andra. Vad jag förstår så vet ingen idag de långsiktiga effekterna av överdrivna näringsintag eller vitamininjektioner. Jag tycker det skulle vara förfärande för den tränare som om 10-20 år möter en tidigare adept som på något sätt fått nedsatta eller felaktiga kroppsfunktioner och detta direkt eller indirekt kunde härledas till vår inställning eller bruk av t ex kreatin.

Per-Axel Eriksson talade också om de framgångar som svensk simidrott skördat under 1993 och hur Simförbundets verksamhet även i framtiden skall stärkas. Marknadsföring, inställningen till massmedia, frågan om distrikten och Simlinjen. Den Unga Kraften, DUK, nämndes också som en resurs.

Själva årsmötet är uppdelat på två delar, ett sätt att få delegaterna att diskutera namnförslag och motioner. Så mycket diskussion blev det inte.

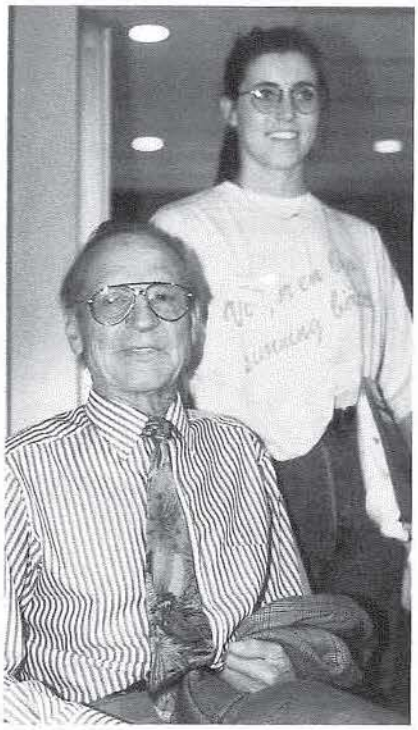
90-årsjubiléet tog vid med uppvaktning och en kavalkad där Toivo Öhman var ciceron. Ett flertal av de gamla mästarna hade kommit för att vara med om jubileumsmiddagen. Björn Borg, europamästare på 1930-talet, Olle Johansson och Martin

Lundén från guldlaget 1947, Jane Cederqvist, OS-silver 1960, Bengt Baron OS-guld 1980 och de som nu samlar medaljer på hög som Anders Holmertz, Linda Olofsson och flera andra världs- och europamästare från 1993 visade vilka framgångsrika 90 år som Simförbundet kan redovisa.

Simtränarna höll sin konferens i anslutning till årsmötet. Den konferensen redovisas på annan plats i Simsport.

Den Unga Kraften, DUK, var väl representerat på årsmötet och hade också sin konferens, den första när det gäller DUK och simning. Det redovisade materialet blev omfångsrikt och får inte plats här. I stället kommer en utförlig presentation om DUK i nästa nummer. Men en central DUK-grupp bildades och den utgörs av:
Martina Aronsson, Stockholm, Mattias Haag, Norrköping, Charlotte Humling, Södertälje, Johan Thunberg, Umeå, Marit Liljedahl, Stockholm, Eva Nyberg, Malmö och Caroline Lindgren, Stockholm.

LÅL



Marit Liljedahl, tidigare Norrköping numera DUK-are, i glatt samspråk med klubbkompisen Björn Borg, snabbsimmare på 1930-talet.



Svenska Livräddningssällskapet var genom sin ordförande Bertil Werner en av många uppvaktare på 90-årsfesten.



Engagemanget från Den Unga Kraften var stor. Här samsas nuvarande och kommande ledare i diskussionen.

SVENSKA SIMSPELEN och GRAND PRIX-final

Svenska Simspelen, som också var Grand Prix final, simmades i Borlänge den 16-17 april. Som vanligt var arrangemanget mycket proffsigt genomfört så ett stort plus i kanten åt Simspelskommittén och alla funktionärer.



Tobias Marklund. Foto Bildbyrån

Tyvärr så var det ingen invation av utländska simmare i Borlänge, endast fyra USA-simmare hade hörsammat "kallelsen" till Svenska Simspelen.
Som vanligt så sätter alltid amerikanska simmare färg på tillställningen, så även denna gång. Framförallt i lagkappen, extra gren, 4x50 m medley steg temperaturen åtskilliga grader i Maserhallen när de attackerade Finlands världsrekord, 1.38.10. De nådde inte riktigt ända fram, missade rekordet med 1,25 sekunder, men friskt satsat hälften vunnet!
Här inledde Weatherford, NCAA-mästare 1994, med fina 24.97 i rygg, sedan hade de tre världsmästarna 28.29 Wunderlich, 23.93 Henderson och 22.16 Olsen.
Vad det gäller GP så stod det pengar på spel. I flera simsättkategorier så blev de sista loppen på söndagen helt avgörande vad det gäller fördelningen av "slantarna".
Här följer några exempel på "penningjakten":
I damernas fjärilsim vann Ulrika Wikström, Spårvägen (67 p), men sedan blev det mycket hårt. Det hela avgjordes i tävlingarnas sista gren, 50 m. Det hela slutade med att Mikaela Laurén tog andra platsen med 62 p och fick 2 000 kronor, medan Anna-Karin Rantzow, Södertälje och Pernilla Marcus, Neptun, delade tredje platsen med 61 poäng och 1 500 kronor.
I herrarnas frisim sprint missade Joakim Holmqvist, Jönköping, andra platsen och 2 000 kronor med 3 hundradelar. Han blev tvåa efter Mölndals Christer Wallin på 50 m fritt och det räckte för att Anders Holmertz, Spårvägen skulle knipa andraplatsen efter Wallin.
Christer Wallin visade fina takter med seger både på 50 m och 100 m frisim, vidare blev han tvåa på 200 m efter Anders Holmertz. Det såg ut vid 150 meter som om Wallin skulle kunna hota Anders, det skilde bara 32 hundradelar då. Men Holmertz avgjorde det hela med en sista femtia på 27.1 mot 28.7 för Wallin.
I herrarnas ryggsim blev det sedan väldigt dramatiskt till slut. Inför denna kategoris sista gren, 200 m, var Karlskronas Daniel Lönnberg i sammanlagd ledning före Tobias Marklund från Piteå.
Marklund var som vanligt säkerheten själv på sträckan och tog en andra plats efter Weatherford och fick 13 poäng på sträckan och sammanlagt 83. Bakom Marklund kämpade Lönnberg som ett djur med Södertörns Joel Lindfors. Vid 150 meter hade Daniel grepp om det hela, var före Lindfors och hade GP-segern i ryggsim som i en "liten ask".
Med en stark forcering av södertörnsimmaren på sista 50 m, 30.5, passerade han Lönnberg, som därmed hamnade på en sammanlagd andra plats i ryggsimskategorin en poäng efter Tobias Marklund. Snacka om dramatik.
Södertörn ja. Vid sidan av alla spännande fighter om GP-poäng och penningpriser så var simmarna från Haninge den klubb som hade "flytet" under dessa Simspel.
Drygt två veckors lyckat läger i Adelaide verkar ha gjort susen för Lindhgrens adepter. Vistelsen i Australien skapade säkert ett bra avstamp inför sommarens övningar på lång bana.
Liselotte Pettersson, 1988 en mycket lovande 16-åring på 200 m fritt med 2.06 på lång bana, är nu verkligen på gång i medley, slog två fina person-

liga rekord.
På 200 m simmade hon för första gången under 2.20 och det med besked, 2.18.42. I finalen på 400 m pressade Liselotte sitt "pers" med fem sekunder till 4.52.81 och gick med den tiden in på sjätte plats på sverigebästalistan genom tiderna.
Elin Carlsson heter en annan simmerska från Södertörns SS, tränande på simgymnasiet i Hallsberg. Hon noterades för personliga rekord i alla frisimsstarter och gjorde på 200 m fritt två gånger, på 400 m två gånger och på 800 m fritt med 8.52.46 personbästa med cirka tio sekunder.
(Övriga resultat från Svenska Simspelen se Simsport 5/94).

GRAND PRIX 1994/95

Simkommittén har beslutat fördubbla penningpriserna för de olika simsättskategorierna till 1994/95 års Grand Prix enligt följande:

- **1:a plats 5 000 kronor**
- **2:a plats 4 000 kronor**
- **3:e plats 3 000 kronor**

Världsrekord ger 3 000, europarekord 2 000 och svenskt rekord 1 000 kronor i extra bonus.

Vidare kommer simmaren att erhålla poäng i två av tre lopp vid respektive deltävling. I frisim sprint kan simmaren tillgodoräkna sig poäng på ex. 50 m och 100 m och utelämna 200 m. Detta är en NYHET inför 1994/95-
Mer om reglerna inför GRAND PRIX 1994/95 kommer i inbjudan till GP1 som presenteras i Simsport nr 8.
1994/95 års GRAND PRIX kommer att arrangeras enligt följande:

- **deltävling 1**: *12-13 november*
- **deltävling 2**: *26-29 januari, inne-SM*
- **deltävling 3:** *7-8 februari, World Cup i Malmö*
- **deltävling 4:** *22-23 april, Svenska Simspelen i Borlänge*

Berth Johansson

NORRLÄNDSKA SIMMÄSTERSKAPEN

Årets Norrländska Mästerskap, Östersund 22-24 april, blev en ganska blek tävling beroende på att några av de bästa simmarna saknades. Bl a kunde inte Linda Olofsson medverka då hon nyligen opererats. Vidare saknade Sundsvall Niclas Åhlin, Georg Papp och Mikael E Rosén.

På herrsidan dominerades tävlingarna av Piteås Tobias Marklund som simmade till sig sju guld. Andra framgångsrika herrar var Johan Nyström från Skelleftesim och Johan Backlund från Sandvik. Dessa två fick stiga överst på prispallen tre gånger var. Kalix Bert-Ola Eriksson fick med sig två guld hem från tävlingarna.
I samtliga fyra lagkapper på herrsidan segrade Skelleftesim.
Bland damerna var det Gävles duktiga damer som drog uppmärksamheten till sig.
Individuellt tog Annika Lundmark fem segrar. Mest imponerande på damsidan var att Gävle i tre av fyra lagkapper hade alla sina tre lag i final. Kronan på verket för gävletjejerna var dels dubbelsegern på 4x200 m fritt samt de tre tripplarna på både 50 m och 100 m ryggsim.
Individuellt för övrigt på damsidan gjorde Sandviks Julia Backlund och Anna Edwall en mycket bra tävling. Julia erövrade fyra och Anna två guldmedaljer.
Söderhamns unga flickor visade att de har fortsatt att utvecklas på ett positivt sätt. Anna-Karin Kammerling segrade både på 50 m fritt och 50 m fjäril och Marie Lindeborg tog guldet på 200 m bröst.
I lagkapperna segrade Gävle i tre av lagkapperna men fick ge sig för Sundsvall på 4x50 m fritt där sundsvallsflickorna gjorde mycket inspirerade simningar.
I den prestigefyllda kampen mellan klubbarna i poängtävlingen stod det ganska tidigt klart att Gävle skulle bryta Sundsvalls långa segerrad. Tack vare den stora bredden på damsidan blev det till slut en överlägsen seger för gävlegänget.

Slutställningen blev följande:
Gävle 943,5 poäng, Sundsvall 499,5, Skellefteå 425, Sandvik 361, Umeå 334, Östersund 284,5, Sandviken 196, Härnösand 190, Söderhamn 175 och Piteå 120 poäng.

Stisse Bengtsson

STORA SVENSKA HOPPFRAMGÅNGAR

Det svenska juniorlandslaget i simhopp blev tvåa totalt efter Ryssland vid de stora internaitonella hopptävlingarna i Strasbourg under pingsthelgen.

Sverige blev bästa nation i flickornas klass. Största orsak till totalplacering var naturligtvis Anna Lindbergs tre segrar och Jimmy Sjödins guld i höga hopp och dubbla silver på sviktarna.
Hela den svenska truppen gjorde dessutom en mycket bra insats.
Det blir en spännande fortsättning i sommar vid först den stora internationella tävlingen i Tyskland i juni och de Nordiska juniormästerskapen senare i sommare.

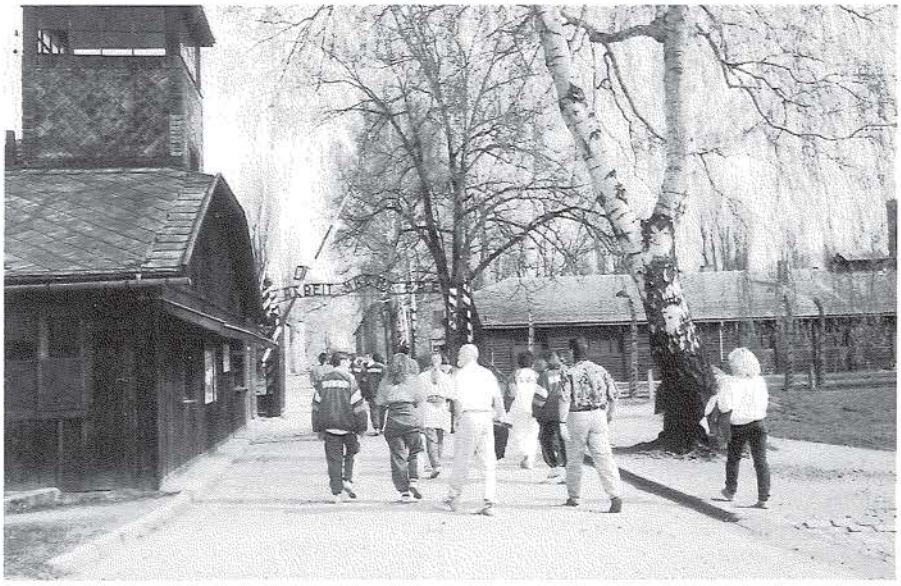
Jan-Erik Nilsson
Förbundskapten

EUROPACUPEN
I AUSCHWITZ

Årets B-Cup i konstsim i Europa avgjordes i Polen 22-24 maj. Eftersom jag inte är speciellt bevandrad i polska språket dröjde det till strax före avresan innan jag insåg att det polska Oswiecim jag var på väg till var detsamma som koncentrationslägrens Auschwitz. Svaret på min fråga; varför just här?, var att Polen har två inomhusbassänger som är 50 meter, och här fanns den ena.



Oswiecim ligger i södra Polen så det tog några timmar med tåg och buss att ta sig dit från Warschawa. På plats i den lilla stan var det nära till allt. Standarden på hotell, bassäng och annat nödvändigt var enkel men bra. Ett tekniskt möte före en konstsimstävling med enbart östeuropéer, (Grekland har ryska ledare), innebär ett hejdlöst tjattrande på något som låter som ett gemensamt språk. Efter 90 minuter hade jag bara två tankar i huvudet: 1. Varför har jag aldrig lärt mig ryska. 2. Tack och lov för att tävlingsledaren ändå är Ulla Lucenius från Finland.
Trots denna polska riksdag lyckades de lotta både startordning, figurgrupp, nr 5 och lämna viss information på bruten engelska. Den här typen av tillställningar är klart härdande för praktiska, välorganiserade svenskar.



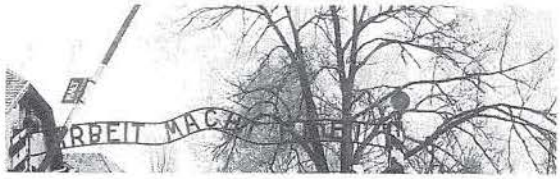
DEN SVENSKA TRUPPEN bestod av de aktiva Sara Lindholm, Karin Lobenius och Nadja Odenhage. Tränare var Elisabeth Andersson, domare Lennart Andersson och ledare jag själv, Eva Svensson.
Två domarpaneler med fem domare i varje dömde figurerna. Lennart fick döma catalarc open 180 och häger med virvel.
Som väntat låg ryskorna i topp. De simmade B-cupen endast för att de inte ställde upp i A-cupen 1993.
De tre svenskorna nådde alla klart godkända resultat med Karin på 80, Sara 79 och Nadja 77 poäng.
Karin och Sara simmade parförsöken med Nadja som reserv. Inför försöken låg flickorna på tredje plats och efter en bra simning passerade de Slovakien och låg på silverplats.
Kvällens final bekräftade att flickorna från Slovakien inte hade en chans. Karin och Sara simmade friskt och rappt och fick till svenskarnas glädje flera nior. Silvret blev svenskt.
Endast en flicka per nation fick ställa upp i solo så förutom att tävla mot övriga nationer fick Karin och Sara även tävla mot varandra i försöken om soloplatsen i finalen. Karin hade en knapp poäng från figurerna och gick ut med startnummer elva. Sara hade startnummer tre.

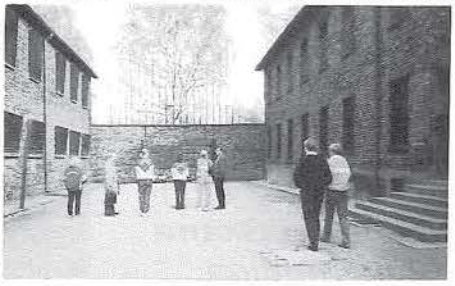
VI FICK SE två bra svenska simningar. Sara fick de högsta musikpoängen men nådde inte riktigt ända fram utan fick stryk av Karin med 0,06 poäng. Lottningen för Karin i finalen gav henne startnummer sex. En bra och stabil simning gjorde att hon höll sin placering från försöken och slutade som fyra i solotävlingen.
Nu återstod endast lagtävlingen där Sverige inte deltog. Ännu en gång blev det rysk seger. 1993 års ryska EM-lag höll även utan deras två stjärnor, Anna och Olga, som tränar i USA.
Sammanfattningsvis blev Europacupen en händelserik resa som satte sina spår. Dessutom mycket bra genomförda tävlingar.

Eva Svensson

Historia och framtid







Att få förmånen att resa ut i världen och tävla ger också möjlighet att se och lära om de platser och de människor man möter. För de unga aktiva, och även för äldre ledare, är det viktigt att inte bara stifta bekantskap med flygplatser, hotell och simhallar. Även om tiden är knapp finns alltid en chans att uppleva något som berikar livet. När landslaget i konstsim simmade Europacupen i polska Oswiecim var det med blandade känslor, simmare och ledare närmade sig stan som för 50 år sedan hette Auschwitz.

Varför i himmelens namn Auschwitz, frågade folk som visste vi skulle dit på konstsimstävling. Ett bra val då vi fick uppleva ett samhälle i förändring och som tror på framtiden genom val av en mycket ung borgmästare.

Stan är många hundra år gammal och borgmästaren förklarade för oss att han såg ljust på framtiden och beklagade de år under Andra världskriget då staden fick ett dåligt rykte på grund av utrotningslägret som drevs av nazisterna under åren 1942-1944. Det är inte invånarnas vilja att dessa år glöms bort. Koncentrationslägret är nu museum och alla tävlingsdeltagare inbjöds till besök och vandrade in under portalen "ARBEIT MACHT FREI". Det blev två allvarliga timmar utan skratt eller glada miner.

För de unga i gruppen blev det en ny stark upplevelse och för oss äldre en påtaglig bekräftelse på något vi visste men som ändå påverkade oss starkt.

Där blandades vi alla representanter från Ryssland, Vitryssland, Slovakien, Polen, Ungern, Grekland, Danmark och Sverige men de intryck vi tog med oss hem var inte blandade. Där tyckte vi alla lika.

Men intrycken från tävlingen och den fina stämningen dominerar nu minnesbilden av besöket i Oswiecim.

Som borgmästaren sa: Vi har en mycket sorglig historia. Men vi har ett NU med framtidstro. Och vi kämpar för en bättre morgondag.

Elisabeth Andersson

Resultat sid 41

Stig O lämnar

Efter mer än tio år, han är inte så säker själv, lämnar Stig Olsson, Mölle, sin plats i Simförbundets valberedning. Han har suttit med i Skånes Simförbund i mer än 25 år och olika perioder i Svenska Simförbundet. Stig Olsson är även mannen bakom simuniversitetet i Lund.

Birger Buhre var en av de stora läromästarna i slutet av 1960- och under 1970-talet men Stig anser själv att hela miljön runt simningen i Skåne var mycket kreativ och full av duktiga ledare under den här tiden.

Även om han har en tränarutbildning så var det aldrig aktuellt att hoppa in som tränare i Helsingborg. Där fanns då Eisten Carnegård som var en mästare på att lära ut teknik.

Simmarnas väl och ve har varit Stig Olssons viktigaste uppgifter under alla år. Redan tidigt fick de lära sig att det fanns en värld utanför Sverige och att ta vara på sig själva. Med simuniversitetet, som varit igång några år med Greg Conell som tränare, har Stig Olsson nått målet och simmaren har fått en möjlighet att skaffa sig en utbildning vid sidan av elitkarriären.

När han tillsammans med Birger Buhre tog steget in i förbundskretsarna i Stockholm kallades Svenska Simförbundet för Svenska Neptunförbundet. Det är ändrat nu och under en följd av år växte Skåne fram som Sveriges bästa distrikt alla kategorier.

Stig Olsson anser att den största skillnaden idag jämfört med då är att Svenska Simförbundet blivit Svenska Kappsimnningsförbundet.

- Det är en skam att vi släppt allt som har med motion att göra. Vi har avhänt oss en stor inkomstkälla och lämnat över till andra som Friskis och Svettis att ta hand om exempelvis vattengymnastiken. Jag tror inte vi kan sälja fler simmärken än vi gjorde förr men vi kan i alla fall försöka sälja lika många. Att svensk simning alltid hållit hög internationell klass förklaras bäst med att Sverige har ett unikt föreningsliv. Därför är jag inte orolig för den framtiden, men det är oroande att vi inte bättre tar hand om allt runt omkring.

Det finns mycket att berätta om Stig Olsson i Mölle. Han har massor av idéer om hur simningen skall utvecklas och tror mycket på Den Unga Kraften. En av hans käraste frågor är och har varit frågan om regioner kontra distrikt. Nu lämnar han valberedningen men kommer för den sakens skull inte att släppa kontakten med Simförbundets verksamhet. Simsport får säkert anledning att återkomma.

Den nya valberedningen består av Kerstin Egerblom, ordf, Tyresö, Ulla Jansson, Gräddö, Göran Humling, Sandviken, Bengt Karlsson, Laholm och Stig-Arne Holmgren, Malmö.

LANDSKAPSMATCHEN -94

Skåne vann en utklassningsseger i den prestigefyllda landskapsmatchen mellan de fyra starkaste ungdomsdistrikten. Tävlingen arrangerades för sjunde gången och Skåne har vunnit samtliga med en tendens att dra ifrån mer och mer för varje år.



Andreas Lentonsson, Foto: Kaj Annebrant.

Årets segermarginal var förkrossande med 83 poäng före Stockholm, som i sin tur var 33 poäng före Småland/Blekinge. Hemmalaget Göteborg var som en sparv i tranedansen med 50 poäng bakom trean.
Skåne vann 21 grenar av 28. Stockholm tog fem segrar och Småland/Bleking två.
Tävlingen simmas i åldersklasserna från pojkar 14 år till 16-17 år och flickor 13 år till 15-16 år och i grenarna 100 m av varje simsätt där fyra simmare får disponeras i varje åldersklass. Varje simmare ställer således upp i två individuella grenar och sedan simmas också 4x50 m medley och 6x50 m fritt, med två simmare ur varje åldersklass.

FÖR TÄVLINGARNAS indivduella utropstecken svarade Kristianstads Valter Magnusson med sin segertid på 100 m fritt pojkar 15 år, där han vann på 52.89. Han simmade också 50 m fjäril i medleylaget, 25.94.
Karlshamns Emma Igelström vann 100 m bröst på utsökta 1.11.95 i flickornas 14-årsklass.
I äldsta pojkklassen, 16-17 år, vann Sydsims Ola Fagerstrand 100 m fritt, 59.11 och Tritons Johan Mattsson var ensam om att simma under minuten på 100 m fjäril, 58.49. Neptuns Ilia Michailov vann 100 m bröst i en mycket tuff fight med Poseidons Joakim Lundqvist. Segertiden blev 1.05.96, vilket var åtta hundradelar bättre än skåningen.
I 15-årsklassen presterades fina resultat utöver Valters kanonlopp på 100 m fritt. Täbys Michael Jakobsson vann 100 m bröst på 1.08.07 och 100 m rygg på 1.04.90. Man såg med spänning fram emot vad Valter skulle göra på 100 m fjäril efter hans fina lagkapp på 50 m i den inledande grenen.

NU BLEV HAN tyvärr diskad för avsiktlig tjuvstart och Neptuns Per Westberg fick fritt fram till segertiden 1.02.63.
I pojkarnas 14-årsklass var det Skåne för hela slanten med dubbla segrar av MKKs Andreas Lentonsson på 100 m fritt med 56.25 och 100 m fjäril med 1.02.69. Helsingborgs Jon Bergqvist vann bröstsimmet på 1.10.11 och Vellinges Nils Romberg tog hem ryggsimmet med 1.06.18.
I flickornas äldsta klass, 15-16 år, tog Bromöllas Johanna Sjöberg två stabila segrar när hon simmade 100 m fritt på 58.56 och 100 m fjäril på 1.04.68. MKKs Lisa Wänberg, 15 år, var också under minuten på 100 m fritt med 59.24. Linda Larsson, som har utvecklat sitt bröstsim den senaste tiden med stormsteg, bl a svenskt juniorrekord på 200 m bröst i mitten av april, vann 100 m på 1.13.47 och Eslövs Sofia Svensson tog segern på 100 m rygg med 1.06.96.
Emma Igesltröm var inte ensam om att prestera utmärkta resultat i flickornas 14-årsklass. Helsingborgs Nelly Jörgensen vann 100 m fritt på 1.00.12 och 100 m rygg på 1.08.87. Väsbys Malin Svahnström vann 100 m fjäril på utmärkta 1.05.63 följd av Emma Igelström på 1.06.42 och Cajsa Malmsten, Landskrona, fick 1.07.01 på tredje plats.
Göteborg fick en av sina mer framskjutna placeringar i Josefine Lillhages andraplats på 100 m fritt med 1.00.62.

KARLSKRONAS ANNA Hällqvist såg till att Skåne fick släppa en grenseger i flickornas yngsta klass med sin seger på 100 m fjäril, 1.09.67. De tre skånskorna, Stina Kjellberg, Ängelholm, Therese Dahlqvist, Vellinge och Jenny Redlund, MKK, vann 100 m fritt på 1.02.77, 100 m bröst på 1.19.87 och 100 m rygg på 1.10.94.
I lagkapperna tog Skåne klara segrar över hela linjen. Stockholm tog andraplatsen i båda pojklagkapperna medan Småland/Belkinge gjorde detsamma i flicklagkappen.

"Bebbe"

HALLSBERG - Simförbundets bästa simgymnasium!

Årets skolmatch mellan Simförbundets fyra simcentra avgjordes i Hallsberg, måndagen den 18 april, dagen efter GP 4 i Borlänge. Efter en gemensam bussresa från Borlänge installerades alla simmare och tränare på Alléskolans elevhem. På så sätt blandades alla blivande konkurrenter med varandra på buss och elevhem där "hjärtliga psykningar" haglade mellan skolorna.

Simhallen var fullsatt inför första start. Förutsättningarna var väldigt ovissa om vilken skola som skulle vinna årets match.
Förra årets segrare Klippan ville slå "tre flugor i en smäll" men Älvsbyn och Hallsberg tänkte inte tillåta en sådan attack. Nykomligen Nyköpings förutsättningar var mer åt att se-och-lära-hållet.
Tävlingen simmas i 26 grenar vilket inkluderar fyra lagkapper. Poängräkningen är tio poäng för seger och sedan 8-6-5-4-3-2-1 med dubbel poäng i lag. Varje skola deltar med två simmare per gren, så det gäller att coacha laget på rätt sätt för att få så många poäng som möjligt. Simmaren får simma hur många lopp som helst, vilket en del gjorde och tränaren har möjlighet att byta simmare under tävlingens gång.

EFTER ETT KORT men välkomnande invigningstal av f d simtränaren Gert Svensson, numera kultur- och fritidschef i Hallsberg, kunde tävlingen börja.
Efter de två inledande lagkapperna var det jämnt mellan Hallsberg, Klippan och Älvsbyn med 32 poäng var. Mellan gren 3 och 13 varvar Klippan och Älvsbyn ledningen med Hallsberg tätt skuggande bakom och Nyköping sist.
Vid gren 14, herrarnas 1500 m fritt, övertar Hallsberg andraplatsen från Älvsbyn. Klippan håller ledningen fram till damernas 100 m rygg, men efter grabbarnas ryggsim är Hallsberg i ledningen för första gången efter en kanonsimning av Joel Lindfors som slog Älvsbyns båda ryggsimsspecialister Tobias Marklund och Daniel Carlsson.
När dessutom Niklas Pettersson, Göteborg Sim, gör sitt livs lopp och sätter övriga ryggsimmare på plats, har Hallsberg kopplat greppet. Resten blir en defilering av hallsbergsimmarna som till slut står som segrare med 16 poängs marginal till Klippan som blir tvåa före Älvsbyn med Nyköping sist.
I tjejkampen vinner Klippan med tre poäng före Hallsberg och ytterligare 67 poäng bakom kommer Älvsbyn.
Bland damerna imponerade Klippans Viktoria Gadd med följande placeringsresultat i de nio grenar hon simmade: 1-3-1-2-2-1-1-1-2, dessutom på mycket bra tider i flera lopp.

ÖVRIGA SKOLORS bästa poängplockare blev Hallsbergs Elin Carlsson, Älvsbyns Anna Edwall och Nyköpings Sussi Ysing. Herrtävlingen vanns av Älvsbyn med Tobias Marklund som bäste manlige poängplockare, 48. Hallsberg kom tvåa även här och mest imponerade Södertörns Joel Lindfors. I Klippan, som kom trea, visade Sverker Persson fotsulorna oftast och blev därmed bäste kille i skånelaget.
Nyköping, fyra, med Katrineholms Henrik Wahlberg som tog både flest poäng och simmade fortast av "nykomlingarna".
Med hjälp från Hallsbergs simklubb och funktionärer och tidtagningsanläggning från Örebro, blev arrangemanget mycket lyckat. En fin inramning av publik från Alléskolans elever och personal bidrog till bra stämning både i och ovan vatten.

Efter tävlingen samlades alla till en avslutningsmiddag och prisutdelning på simelevernas middagsställe, Järnvägscaféets restaurang. Priser skänkta av Sportverket AB och Malmsten AB delades ut av "SM-speakern" Bo Hultén.

Respektive skolas tränare utsåg sin egen skolas bästa prestationer enligt följande:

Hallsberg, Annika Lindmark och Niklas Pettersson
Klippan, Viktoria Gadd och Sverker Persson
Älvsbyn, Anna Björkman och Mikael Axelsson
Nyköping, Henrik Wahlberg men ingen flicka då Ann tyckte deras insats var för ihålig.

KANSKE ANNE själv skulle ha prestationspriset då hon ställde upp i båda lagkapperna så att Nyköping skulle kunna delta. Hon presterade dessutom för henne bra tider eller vad sägs om 100 m fritt, 1.07.9 och 100 m bröst, 1.25.7.
Denna insats av Anne Forsell väckte en idé hos Bo Hultén, som gillar utmaningar, att till nästa års skolmatch skall simmarna utse en "tränargren" som skall avgöras i handikappform. Vad tävlingen skall innehålla måste meddelas senast sex månader innan så att behövlig träning kan inledas.
Vi ser redan fram emot nästa års skolmatch mellan simmare och tränare.

Simsports utsände

ÅRSMÖTET - JUBILÉET

Hyllas den som hyllas bör

Simförbundet fyller i år 90 år. Det firades med en jubiléumsbankett som var en mäktig nostaligisk tripp. Många gamla bassänghjältar passerade revy och de-ras stordåd målades upp för oss festdeltagare. Trevligt och dessutom nödvändigt med en djupdykning i historieboken. Det visar en liten situation som utspelades vid mitt bord. Jag hade förärats med ett mycket celebert sällskap, bl a den gamle lagkappshjälten Hans Rosendahl, flerfaldige olympiske medaljören Per Johansson och inte mindre medaljbehängde Anders Holmertz. Jag frågade Anders om han visste vem gentlemannen vid min sida var. Svaret blev nej. Jag frågade då om namnet Hans Rosendahl sa honom något. Svaret var då att han, (Anders), kanske hört det någon gång.

Hur vårdar vi vårt historiska arv?

Den frågan ställer jag mig nu efter festen när jag i minnet går igenom vilka som var inbjudna. Enligt mitt förmenande fattades några som på ett avgörande sätt bidragit till svensk simnings framgångar: Tränarna! Kanske skulle den svenska tränarföreningen bevakat detta. Nå, så låt mig då, detta jubiléumsår, presentera några legendariska profiler ur tränarkåren.

Först och främst **STEN HELLQVIST**. Det var han som skapade den moderna svenska damsimningen. Ingen har producerat så många världsrekord, europarekord och svenska rekord som Sten. Han var en pionjär som genom att till svenska förhållanden översätta australiensiska träningsprogram, placerade svensk damsimning, särskilt på längre distanser, i en särställning i världssimningen.

ÅKE LINDHGREN. Svensk simnings terrier och mannen bakom Stockholmspolisens exempellösa framgångar på 60-talet. Åke kastar sig alltid med starka åsikter in i vilken debatt som helst men tar aldrig illa upp om han får mothugg. Det stimulerar bara jaktinstinkten. (Kul att se dig på banketten).

"TREAN" FORSLUND. Den mest originelle av alla svenska tränare. Hans pedagogik kunde ta sig absurda uttryck. Som den gången då simmarna klagade på att det var kallt i vattnet. "Trean" hoppade då i bassängen, fullt påklädd och stod där under hela träningspasset. Slutklagat.

BO ALM. Bosse var och kommer alltid att vara en arg ung man. Han ville förändra världen och var kritisk till det mesta. Dock med glimten i ögat och en hel rävfarm bakom örat. Mannen bakom t ex Hans Rosendahl.

GUNNEL WEINÅS. Den gudabenådade hopptränaren med den milda tuffheten. Flera gången vald till *VÄRLDENS bästa hopptränare.*

EVERT SANDBERG. Filosofen vid bassängkanten. Syndikalist och samhällsdebattör. Producerade världsstjärnor under flera decennier. Hans teknikinstruktioner krävde att simmaren var vaken annars begrep han inget av Everts bildspråk.

ÅKE JOHAN JOHANSSON. Stockholmskisen med det rätta tugget. Humor och verbal förmåga firade triumfer när han hade träning. Han hyllade tekniken och förstod tidigt att tekniken skiljer agnarna från vetet när alla tränar så mycket det går.

KERSTIN PETTERSSON. Ada från Götet personifierad. En ankmamma av bästa märke men tuff bakom beskyddarfasaden. KåPe är svensk simnings Grand Lady alla kategorier.

LENNART GULLSTRAND. Fysiologen som på bassängkanten kunde omsätta teori till praktik. Hade för en akademiker den sällsynta fingerspetskänslan. Var i landslagets toppningens häxmästare.

BJÖRN PETTERSSON. Björn är den verkligt trogne arbetaren i vingården. Oförtröttlig och trogen sina ideal. Hårt arbete är hans enkla recept på framgång. En sällsynt fågel i dagens tränarflock.

RONNIE PALESKI. En av de mest hängivna simentusiaster som stått på en bassängkant. Driven av en inre glöd hände det att han tog i för hårt. Ronnie anser allt vara möjligt.

CHRISTER JUNEFELT. Här har vi en så sällsynt förening i en och samma person som en skicklig administratör och eminent simtränare. En i Sverige underskattad sprintertränare.

BERNDT NILSSON. Mysgubbe och storpappa. Arkitekten bakom göteborgssimningens storhetstid, (Ja, ja, det var ett tag sedan). Skapar alltid god stämning bakom sin person.

TOMMY MALMSTEN. Trollgubben som med psykologiska och andra små tricks kunde få vilken pråm som helst att framstå som en oslagbar tävlingsmaskin. Tommy kunde som ingen annan få sina simmare att vara som bäst samtidigt.

SUNE SANDBERG. En norrländsk bulldogg som fick de som överlevde träningen att simma genom kaklet om så behövdes.

"TJENIS" KARLSSON. Utan krusiduller och med en allra högsta grad hemsnickrad träningsfilosofi fick denne västgöte, simmare från trakten runt Skövde att simma som om de vore fostrade i Kalifornien.

SVEN-ARNE SELLING. Selling är kanske för de flesta mest känd som Anders Holmertz tränare. Dock har han tränat fler än en Holmertz till olympisk medalj. Pelle t ex. Sven-Arne är tjurskallig på ett mycket charmerande sätt.

Detta är ett lite urval av betydelsefulla tränare som förtjänar en salut för sina banbrytande insatser. Tag min hyllning.

Pålle

Tränarkonferensen



Svenska Simförbundets vårkonferens hölls detta 90-årsjubileum på hemmaplan i Stockholm. Närmare bestämt på det alldeles förträffliga Hotell Amaranten i centrala Stockholm. Konferensen var framför allt riktad mot resultatutveckling och hur vi kan bli ännu bättre inom svensk simning.

Programmet inleddes med att simningens förbundskapten Hans Chrunak hade en genomgång av landslagets verksamhet 1994-95. Han pratade mycket om förberedelserna inför de stora kommande mästerskapen. Han betonade särskilt vikten av att använda sommaren förnuftigt, d v s att träna när simmarna är lediga från skolan och värmen är som bäst.

Efter Hans Chrunak hade Pär Gabrielsson en genomgång av Väsbys sätt att bedriva sin klubbverksamhet. Åhörarna fick ta del av deras målsättningar och sätt att arbeta inom klubben. Väsby är idag en av Sveriges absolut mest framgångsrika klubbar, med betoning på junior- och ungdomssimning.

Pär Gabrielsson och Väsby följdes av en annan storklubb, Malmö KK, och Robert Johnsson, som fick redovisa hur de arbetar inom den klubben. Malmö KK var bästa Sum-Simklubb 1993. Det var två mycket intressanta föredrag från två av Sveriges allra största och bästa klubbar.

Som avslutning på inledningsdagen fick vi höra ett mycket övertygande, positivt och bra föredrag om hur man jobbar i Spårvägen, bästa klubb vid senior-SM i Landskrona 1993. Det var kul att lyssna på Mikael Holmertz entusiasm och självsäkerhet i det han sa. En härlig avslutning på en bra förstadag.

Andra dagen, lördag, inleddes med och tillägnades Metaplan-metoden. Det var Tore Carlsson från SISU som redogjorde och förklarade vad Metaplan är för arbetsmetod. Denna fick deltagarna sedan öva sig på största delen av lördagen.

Det var grupparbete, 5 till 8 i varje grupp, på de olika nivåerna Sum-Sim, JSM och SM. Där diskuterades svensk simnings utveckling de senaste fem åren. Här fick alla tränarna chansen att ge synpunkter och förslag på svensk simning.

Synpunkterna och förslagen var många och det arbetades mycket och länge i de olika grupperna. Det var också ett bra tillfälle att lära känna nya kollegor och skapa nya kontakter runt om i simmarsverige.

Avslutningen på lördagen handlade om utvecklingen inom svensk simning de senaste fem åren och först på plan vare Mikael Björklund. Han redogjorde för Sum-Sim eller USM, som det kommer att heta från 1995. Sedan kom Christer Magnusson och redogjorde för JSM. Sist fick Tommy Lindell redovisa seniorernas utveckling.

Sista dagen, söndag, började med redovisningarna från lördagens grupparbete. Tyvärr var det för kort tid avsatt för redovisningarna men vi fick trots allt en bra bild över situationen inom svensk simning de senaste fem åren.

Sedan fick Åke Hansson, simcentrat i Älvsbyn, en timma till förfogande för att redovisa och berätta lite om Älvsbyns träningsmetoder, miljö och dess verkligen individuellt simmaranpassade möjligheter.

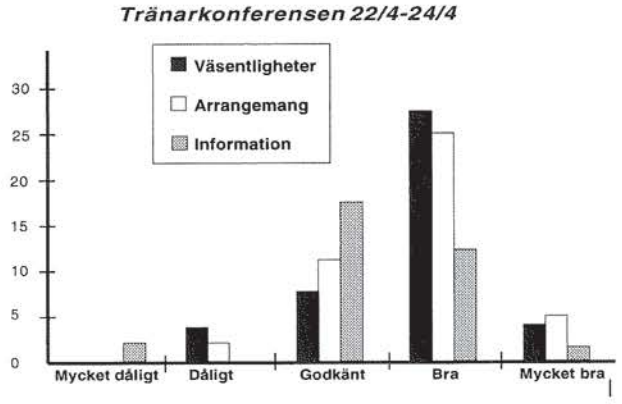
Som avslutning på konferensen fick Åke Lindhgren, Södertörn, Ole Torstensson, Södertälje och Pär Lindell, Landskrona, ge sin version av hur träning kan fungera och vilka hjälpmedel, data och utbildning etc, som man kan använda sig av. Intressant och mycket lärorikt.

Det var en trevlig konferens och framför allt en konferens där man verkligen kände att man kunde påverka svensk simning och göra en redan bra simning ännu bättre.

Per Holmquist

Tränarkonferens i simning

Många hade synpunkter på hur konferensen rent organisatoriskt skulle kunna förbättras till nästa gång. Några tyckte vi inte riktigt höll oss till originalprogrammet och att det också var bristfällig information om tider och liknande. Anledningen till dessa missar hade rent ekonomiska orsaker. Men ska vi försöka vara professionella måste vi se till så att vi inom organisationen är professionella och t ex skicka ut program i förväg.



Många frågade också efter manuskript från föreläsarna. Idén är bra men då måste vi arvodera föreläsarna så att de kan producera manuskript. Kursavgiften måste då höjas med mellan 500 och 1 000 kronor. Men kanske är detta något vi ska göra så att ni känner att kvalitén blir bättre.

För många föreläsare var detta första gången. Alla har inte lärarutbildning i botten. Men från en egen individuell bakgrund gjorde de så gott de kunde. Innan nästa gång skall vi som arrangör gå igenom det presentationsmaterial som finns för att komma ifrån otydliga overhead-bilder.

En del tyckte vi hade för kort tid för att redovisa metaplanarbetet. Idén med arbetssättet är att det ska redovisas på fem minuter. Kanske berodde det på ovana hos presentatörerna att hålla sig till det som var väsentligt, kanske berodde det på ovana med arbetssättet. Nu har vi i alla fall gjort det en gång och vet lite bättre till nästa gång hur det skall gå till.

Många tycker det var bra att svenska simtränare pratade svensk simning till svenska simtränare. Detta var mycket av idén med konferensen.

Då det gäller andra ämnen som ni vill att vi tar upp tycker vi det var intressant att se att så många sökte egentliga baskunskaper, som redan borde finnas hos tränarkåren. Vi kommer att ha klar en ny utbildning under 1995. Denna kommer att kallas TEMA-utbildning.

Tolv förslag till vad en konferens av denna typ ska innehålla är egentligen ren utbildning som är inkluderad i TEMA-utbildningen.

Behovet finns alltså att uppdatera sig och ta till sig nya kunskaper. Biomekanik, fysiologi, psykologi, mental träning, coaching är alla ämnen som är inkluderade i denna utbildning.

Till höstens konferens kommer vi att låta Magnus Kjellberg göra presentationer runt några av de projekt som han som forskarstuderande på Karolinska Institutet har gjort. Dessutom kommer det att komma en hel del annat.

Diagrammet här ovan visar tre huvudfrågor om konferensen och vad deltagarna tyckte.

Väsentligheter *= Hur var konferensen ur informationssynpunkt.*

Arrangemang *= Hur var konferensen arrangerad*

Information *= Hur var informationen om innehåll och tider.*

Tack för hjälpen

Lars Modin och Torsten Buhre

Tränare eller instruktör?

Ska vi svälja vår prestige och kalla oss för det vi egentligen är? Begreppet tränare tycker jag är missbrukat, inte bara inom simning, utan inom hela den svenska idrotten. Titta bara på begreppet ungdomstränare. Vad innebär detta? Är det ungdomar som är tränare eller är det tränare som tränar ungdomar?

Det krävs ju en viss pedagogisk- och psykofysiologisk kunskap om barn och ungdomars utveckling för att kunna fungera på denna nivå. Men det jag tycker är mest ironiskt är att ungdomar i denna ålder fortfarande ska instrueras om hur de ska lära sig de grundläggande momenten i idrotten.

Vore det då inte lämpligare att kalla sig själv för instruktör?

ORSAKEN TILL att jag gärna tar upp detta ämne är den tränarkonferens som hölls i Stockholm i april. Efter konferensen talade jag med flera bl a Robert Jonsson i Malmö, Pär Lindell i Landskrona och Ole Torstensson i Södertälje. Ingen av dessa var ovana för idén att kalla sig instruktörer då de sysslade med ungdomar och barn och tränare när de sysslade med att träna simmare i juniorålder och uppåt.

I och för sig bedrivs det ju en hel del konditionsträning även i de tidiga tonåren men huvudinriktningen bör ju

Ett gemensamt tränarspråk

Ole	A1	A2	A3	A4	AN1	AN2 G	AN2 S	15/15	Ultra	TEK
Serie	-	12x400	15x200	12x200	8x200	6x100	broken	X 25	12,5	-
Vila	-	10 sek	10-30 sek	45 sek	1 min	5 min	10-15 sek	15 sek	30 sek	
Puls	<120	120-140	150-170	170-190	max	max	max	>max	> max	85% max
Benämning	insim/avsim	bas kondition	tröskel	över belastn.	max syreupp.	laktat talighet	tävlingsfart	tävlingstempo	super sprint	teknik
Pär	1	2	3		4	5-AN1	AN2	AN 2	AN 3	TEK
Serie	-	12x400	15x200		8x200	6x100	broken	X 25	5-20	-
Vila	-	10 sek	10-30 sek		1 min	5 min	1-3 min	1-3 min	30-60 sek	
Puls	<150	<160	175		>185	max	max	> max	> max	
Benämning	insim/avsim	bas kondition	tröskel	över belastn.	max syreupp.	laktat talighet	tävlingsfart	tävlingstempo	super sprint	teknik
Åke	insim	grund	tröskel		Vo2	mjölksyra	broken	25:or	ultra	TEK
Serie	-	12x400	15x200		8x200	6x100	broken	X 25	12,5	-
Vila	-	10 sek	10-30 sek		1 min	5 min	10-15 sek	15 sek	30 sek	
Puls	<120	140-150	155-175		max	max	max	> max	> max	85% max
Benämning	insim/avsim	bas kondition	tröskel	över belastn.	max syreupp.	laktat talighet	tävlingsfart	tävlingstempo	super sprint	teknik

Under tränarkonferensen för simtränare i Stockholm 22-24 april hade de närvarande tillfälle att lyssna på tre herrar som beskrev vilket språk de använde. Dels när de tänkte och planerade sin simträning, dels vilket sätt de använde sig av för att förklara för sina simmare vad det innebär. Åke Lindhgren, Pär Lindell och Ole Torstensson var alla väldigt överens om att det är viktigt att simmaren förstår vad de menar. Det varierade i hur de uttryckte sig till simmaren.

fortfarande ligga på att instruera barnen på att förbättra sin teknik.
Min fråga är då följande: *Förleder inte ordet tränare de som är okunniga och tror att det är träning som vi ska bedriva? Resultatet kanske blir att man blir blind och bara stirrar på antalet meter för att se hur duktig "tränare" man är.*
- Mina simmare simmar 6 000 meter per pass och 12 pass i veckan. Visst har den biten betydelse men det är inte huvudsaken. Det viktigaste är att de individer som vi arbetar med förstår vad huvudmålet med verksamheten är.
Hur ska man poängtera instruktioner, fästa vikten vid hur utförandet är om vi hela tiden jämför oss själva med hur mycket meter vi simmar och kallar oss själva för tränare?

Torsten Buhre

Åke pratade om puls och vad träningen hade för syfte:
- 8x200 max med 1 minuts vila och max puls.

Pär pratade sitt språk och max puls:
- 8x200 fart fyra och max puls

Ole relaterade allting till puls och fart:
- 8x200 max puls och bästa snitt

För alla betydde detta att man försökte belasta simmarna maximalt och arbeta med att förbättra den maximala syreupptagningen. Alla hade rätt i att man måste arbeta på maximal puls om träningen ska kunna betecknas som fart 4 eller AN1.
Skillnaden var det språk de använde för sig själva. För Åke som hela tiden tänker på den fysiologiska riktigheten i träningen, betyder detta en form av syreskuldträning. Detta är till viss del rätt eftersom det samtidigt sker en ganska hög ansamling av mjölksyra i blodet. Men syreskulden uppstår inte bara därför att man producerar mjölksyra.

Maximal syreupptagning är när man utnyttjar allt det syre som finns i blodet för att producera energi till de arbetande musklerna.

FÖR ATT DETTA ska ske måste man också samtidigt producera mjölksyra. Det är som om man hela tiden skulle försöka ha ett vattenglas fyllt samtidigt som man fyller på glaset. Ska detta ske måste man spilla vatten runt omkring. Vattnet som rinner över är det samma som den mjölksyra man måste producera för att vattenglaset ska kunna vara fullt hela tiden, samtidigt som man fyller på glaset.
Syreskulden inträffar när man kräver att kroppen ska arbeta ännu snabbare eller hårdare än den belastning som maximal syreupptagning innebär.
Alla tävlingslopp som vi simmar ligger ovanför den belastning som vi betecknar med maximal syreupptagningskapacitet.

FÖR ATT YTTERLIGARE förstå detta förlopp krävs det en ganska stor kunskap om kroppens enzymkinetik, enzymkoncentrationer och vilka steg i de biokemiska reaktionerna som är drivande för att reaktionerna ska fortgå. För det är ett par olika processer som är inblandade i denna typ av arbete. Även om det i grund och botten är ett och samma system.
Denna kunskap är inte viktig för att vara en bra simtränare. Pedagogiken är mycket viktigare.
En sammanställning finns på hur Åke,

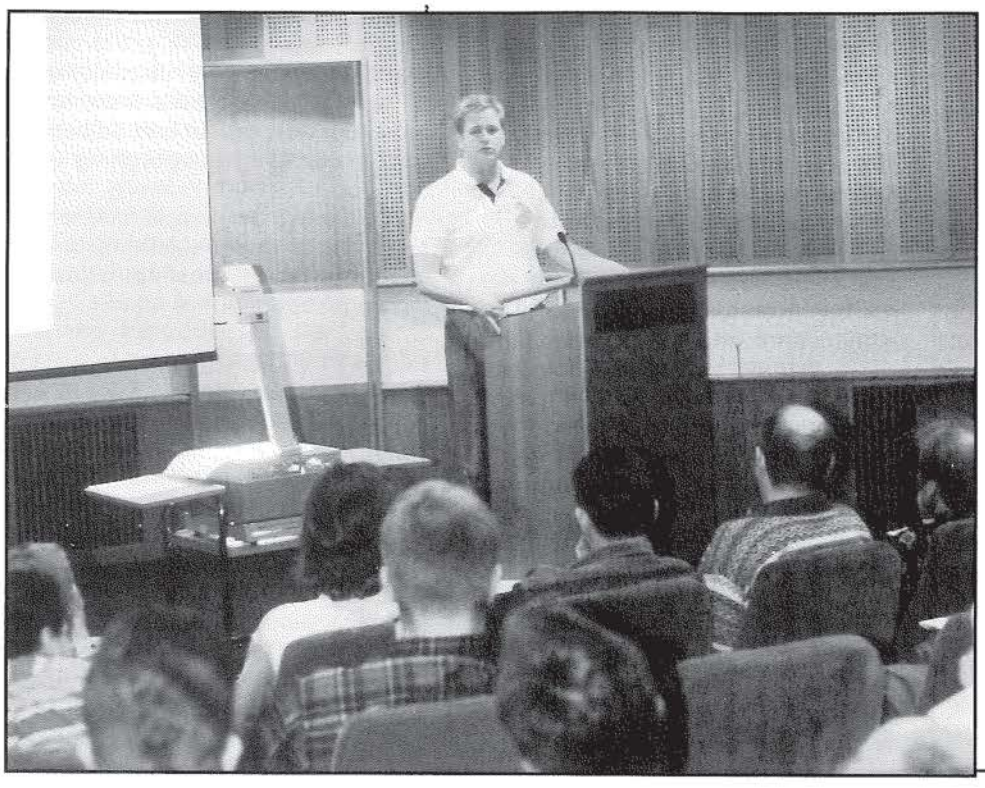
Ole och Pär kategoriserar sin simträning från ett fysiologiskt synsätt. Pär antar att maxpulsen är 200 slag/min, Åke och Ole har ett spelrum mellan 180 och 200.
I grunden är det exakt samma sak de gör det är bara det att de kalla träningen för olika saker.
Pulsen är kanske också något annorlunda vid samma belastning. Detta gäller på konditionsträningsbiten, inte på den tävlingsspecifika träningen.
Konditionsträningen lägger ju grunden för att vi verkligen ska kunna träna för att kunna prestera i tävlingsmomentet.
Men kom ihåg att kroppen inte bara är blod, mjölksyra, syreupptagning och hjärtslag. Det finns nerver, hjärnor som ska fungera och inlärning som ska ske.

FÖR ATT KUNNA skapa ett gemensamt språk krävs det att alla vet vad man menar när man pratar det språket. Det går inte att simma 40x100 på fart 4 eller AN1 eller maximal syreupptagningsträning som Pär, Ole och Åke kallar det.
Ingen av dessa tre herrar gör det heller. Alla vet vad man är kapabel att göra tidsmässigt då man arbetar på denna belastning. Men dessa herrar är också ganska väl bevandrade i arbetsfysiologi. Det är detta som krävs för att man ska kunna tala det språket.
I USA försöker man genomföra ett gemensamt tränarspråk. Idén till den diskussion som vi hade under tränarkonferensen i Stockholm kommer därifrån. Men amerikanernas problem är att de har många simtränare som tror att man kan köra 40x100 på maximal syreupptagningsbelastning. Tyvärr går inte detta.
Risken med att bara kunna prata ett gemensamt språk och inte ha de grammatiska kunskaper som krävs, är att det feltolkas.
Grammatiken är den baskunskap som behövs för att kunna göra sig riktigt förstådd på ett främmande språk. Ett varningens finger har höjts till min amerikanske vän som försöker genomföra detta och han är fullt med på att kunskapen behövs.
Men problemet är att folk tror att de kan och vägrar lära sig baskunskaperna.

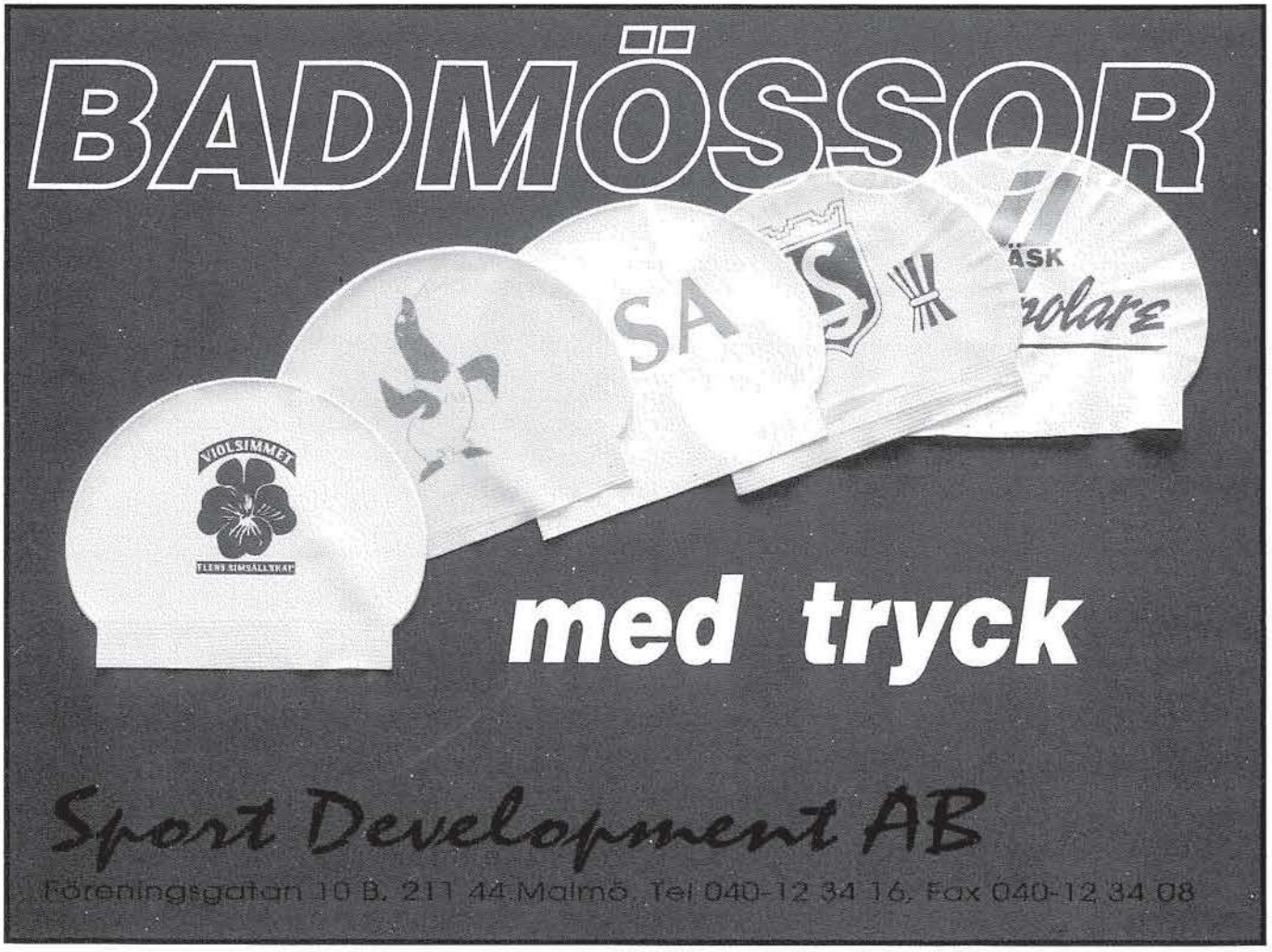
FÖRDELEN MED ETT gemensamt språk är många. Framför allt kan vi på ett helt annat sätt lära oss mer av varandra.
"A2 och A3 fungerar bra med distanssimmare om man simmar det två gånger i veckan under konditionsperioden och växlar fram och tillbaka mellan intensiteterna två gånger i en balans 60 procent A2 och 40 procent A3. Detta under förutsättning att man inte driver för mycket ren A3-träning och växlar med AN1 två gånger i veckan".
Tänk vilken information. Man kan hela tiden skapa nya träningsmodeller som passar olika individer. För det är ju i individens tidevarv vi lever.
Den stora fördelen är den som Åke hela tiden hävdade att simmare i landslag, på simcentra, som av familjeskäl eller andra orsaker gästspelar i andra klubbar förstår vad det är som ska göras.
Det spelar ingen roll om vi pratar samma språk. Det kan ändå vara grekiska eller swahili för simmarens del. Därför måste vi använda oss av ett språk som är enkelt men samtidigt så tydligt att det inte går att ta miste på vad som menas.
Jag själv är en väl så stor orsak till att en hel del förvirring ibland uppstår.
Den vetenskapliga inriktningen i simträningen och idrottsträningen har förvillat många därför att man förutsätter att den utökning och förändring som sker i kunskapsbasen tas upp av alla. Att anta utan att försäkra sig om att saker och ting verkligen förhåller sig på det sättet är lika huvudlöst som att leka struts och gräva ner huvudet i sanden.

MÅNGA SAKER HÄNDER i svensk simning. Vårt seniorlandslag är det bästa sen OS 1980. De använder sig en hel del av tillämpad forskning i sin träning.
Vi har en blivande doktorand student på Karolinska Institutet som bara ägnar sig åt simforskning. Vi håller på att skapa en svensk simlinje med alla de delar som detta innebär i form av utbildning och administrativt stöd.
Vi informerar om stegutbildningen till TEMA-utbildning för att bredda baskunskaperna hos inte bara simtränare, utan även hopp-, polo- och konstsimstränare.
Mycket händer samtidigt och därför är det också viktigt att vi är med och har tålamod. Det är orealistiskt att tro att allting kan förändras på en dag eller ett år.
Naturen har sin gång och Rom byggdes inte på en dag, även om det gick under ganska snabbt. Det intresse som finns måste vi använda för att tillsammans ytterligare förbättra oss som idrott i dagens samhäller.
Ett gemensamt språk är en liten del av detta.

Torsten Buhre






BADMÖSSOR
med tryck
Sport Development AB
Föreningsgatan 10 B, 211 44 Malmö, Tel 040-12 34 16, Fax 040-12 34 08

Månadens överraskning

Det är tydligen flickorna som skall svara för återväxten i svensk simning. När Ullbergstrofén simmades i Göteborg i mitten av maj passade en tjej från Dalarna på att simma fortare än många andra. Därför har vi i detta nummer utsett

Mia Brodén



till "Månadens överraskning". Mia är elva år och tränar och tävlar för Falu SS. För sju år sedan stod att läsa i lokaltidningen: "Den allra yngsta var 5-åriga Mia Brodén som med den äran simmade 25 m bröstsim och med lite moraliskt stöd av pappa som gick med längs bassängkanten kunde Mia klockas för tiden 46,9 sek.
En jättefin debut i simbaljan Mia."

Sedan dess har träning och distanser ökat. Mia tränar nu 5-6 gånger i veckan och tävlar i alla simsätt. Vid Simiaden i Hedemora i april tog hon sex guld vilket innebar att hon vann allt hon ställde upp i.
Vid Ullbergstrofén i Göteborg ställde hon upp i fem distanser och vann fyra med personbästa och Ullbergsrekord, vilket också innebar flera tusen kronor i prispengar.
Även om Mia behärskar alla simsätt så är det fjäril och fritt som hon tycker bäst om. I Göteborg simmade hon 100 m fjäril på 1.14.48, 50 m fritt på 29.82 och 100 m fritt på 1.05.77.
Mia är en riktig tävlingsmänniska och simmar för att det är roligt.

Som ett bevis på utmärkelsen "Månadens överraskning" får Linda en sportväska med tre baddräkter från Solar, badhandduk, bensparkplatta, paddlar och en specialdesignad overall, ritad av Therese Lundin. Allt skänkt av FS Föreningsservice i Helsingborg, en av initiativtagarna till "Månadens överraskning".

När året är slut kommer ur serien "Månadens överraskning" att utses en "Årets överraskning" som utöver sedvanlig uppvaktning också belönas med ett stipendium från FS Föreningsservice.

Du kan också skicka in förslag till "Månadens överraskning". Vem tycker du har överraskat mest? Kanske inte precis under en speciell kalendermånad utan helt enkelt överraskat med något under den senaste tiden.

Skicka oss ett foto och några rader om varför hon eller han skall bli "Månadens överraskning" till: Simsport, Vingalandsgatan 8, 417 63 Göteborg.

SOLAR
DIANA sport
... och allt annat för klubben, tränaren, simmaren.
FS FÖRENINGSSERVICE
SÖDERGATAN 13, 252 25 HELSINGBORG
Tel. 042-34 76 22, Fax 042-34 77 80

DUK = De Upprör Klossarna

Efter att ha fått ett förnyat förtroende både av valberedning och årsmötet, kan jag se tillbaka på två mycket intressanta år som ledamot i Simförbundets styrelse.

Min erfarenhet innan jag valdes in 1992, var inte grundad på egen simmargärning, utan på ett ganska traditionellt ideellt ledarskap i en liten förening. Ett engagemang som i likhet med de flesta andras i svensk idrott, bygger på den egna insatsen.
Det finns inga oändliga eller ens ändliga administrativa resurser att bygga aktiviteterna på. Det gäller att hugga i på fritiden, med ty åtföljande dåligt samvete för familj eller arbete som man tycker får sitta emellan. Det som slår mig är hur lika ledarinsatsen i Simförbundets styrelse är jämfört med den jag gjorde i den lilla klubben.
Det finns inte i Svenska Simförbundet några stora administrativa resurser heller, utan ett mycket bantat kansli som gör storartade insatser. Detta i ett förbund som enligt många bedömare, TV-sporten undantagen, representerar den kanske främsta svenska sportsliga insatsen 1993.
Jag tror att det här är symptomatiskt. Det är den idrottsliga insatsen som är den centrala. Den kan aldrig skapas eller förbättras av stora kanslier. Det är däremot viktigt, som en symbolfråga, att de aktiva ser att det inte finns stora resurser som äts upp av en aldrig så motiverad administration.
Å andra sidan är det på samma sätt viktigt att vi icke-aktiva inom simningen också inser att om man genomför en så kraftig bantning som Simförbundet gjort av sitt kansli, måste vi ha förståelse för att vissa arbetsuppgifter som tidigare gjordes i detta kansli inte längre kan göras där, utan endera försvinner eller får tas över av ideella krafter.
Många reagerar nu och konstaterar att om det är något det är brist på så är det ideella krafter. Ja, kanske - men kanske inte i alla fall.
De som i likhet med undertecknad hade förmånen att lyssna på de gruppdiskussioner som ägde rum under årsmötet nyligen och i vilka årsmötesdeltagarna och deltagarna i Den Unga Kraften-, (DUK)- konferensen deltog, kan bara konstatera att det fanns ett engagemang och en glöd som svensk simning inte får missa att ta vara på.
Där finns inte morgondagens ledare utan dagens!
Vi som är äldre får då ta deras villkor på allvar. De vill inte sitta i styrelser eller liknande invalda med åldern som argument. De vill gå in och arbeta aktivt under en period, under ett projekt, där de ser resultaten.
Låt oss då för Guds skull inte fnysande konstatera att sådant är inte det ideella arbetet. Låt oss göra det ideella ledarskapet sådant att de unga finner det attraktivt. Då skapar vi en stor bas för rekrytering också av morgondagens simledare och vi äldre får konkurrens om våra platser. Det blir kanske vi över trettio (och lite till i några fall), som får vädja till valberedningarna istället för tvärtom.
Vad det nu gäller är att se till att Den Unga Kraften får en chans att visa sig på klubb- och distriktsnivå också. Låt den inte bli ett uppiggande inslag en gång om året på årsmötet. Det är värd ett betydligt bättre öde.

Bertil Remaeus

SVENSKA SIMFÖRBUNDET
IDROTTENS HUS 123 87 FARSTA TEL. 08-605 60 00 FAX 08-724 68 61
ORDFÖRANDE PER-AXEL ERIKSSON VD LENNART HJÄRPNE

Inbjudan till

HÖST-SIMIADEN 1994

Svenska Simförbundet inbjuder härmed till Höst-SIMIADEN-94.

Denna tävling som arrangeras för första gången är en enkel lagkappstävling som avgörs i ett tävlingspass.
Distriktsfinaler 19 eller 20/11 och Regionsfinaler 10 eller 11/12 1994.

Höst-SIMIADEN kan även arrangeras enbart som Distriktsfinal eller enbart som Regionsfinal.
BESLUT OM HUR TÄVLINGEN SKALL VARA UPPLAGD AVGÖRS AV RESPEKTIVE REGION/DISTRIKT.

ÅLDERSKLASSER

Flickor 12 år o y (födda 1982 eller senare)
Flickor 10 år o y (födda 1984 eller senare)
Pojkar 12 år o y (födda 1982 eller senare)
Pojkar 10 år o y (födda 1984 eller senare)

DISTRIKTSFINALERNA 19 el 20/11

Distriktsfinalerna avgörs i respektive distrikt och arrangör utses av SDF:et, inbjudan utsänds av respektive arrangörsklubb.
SSF önskar snarast besked om vilken klubb som är arrangör av distriktsfinalen.

RESULTATRAPPORTERING för regionsfinalen

Efter genomförd tävling skickar arrangören omgående resultaten till av regionen utsedd regionsarrangör, så att sammanställningen av vilka simmare som kvalat in till regionsfinalen kan ske snabbt.

REGIONSFINALERNA 17 el 18/12

Regionsfinalerna avgörs enligt nedan och respektive region utser arrangör, som sedan utsänder information om respektive regionsfinal till berörda föreningar.
SSF önskar också här besked om arrangör!

REGION 1: Västerbotten, Norrbotten
REGION 2: Ångemanland, Jämtland/Härjedalen, Medelpad
REGION 3: Dalarna, Gästrikland, Uppland, Hälsingland
REGION 4: Stockholm, Gotland
REGION 5: Södermanland, Östergötland
REGION 6: Värmland, Västmanland, Närke
REGION 7: Göteborg, Halland, Västergötland, Bohuslän-Dal
REGION 8: Småland, Blekinge
REGION 9: Skåne

GRENAR

Klass	Frisim	Bröstsim	Ryggsim	Fjärilsim
12-	4x50	4x50	4x50	4x50
10-	4x25	4x25	4x25	4x25

Summa 16 lagkapper som avgörs i ett tävlingspass.
En äldre simmare får deltaga i den äldre klassen.
Dock får ej dubblering ske!

GRENORDNING

1.	4x25 m	fritt	F 10-
2.	4x25 m	fjäril	P 10-
3.	4x50 m	fritt	F 12-
4.	4x50 m	fjäril	P 12-
5.	4x25 m	bröst	F 10-
6.	4x25 m	rygg	P 10-
7.	4x50 m	bröst	F 12-
8.	4x50 m	rygg	P 12-
9.	4x25 m	rygg	F 10-
10	4x25 m	bröst	P 10-
11	4x50 m	rygg	F 12-
12	4x50 m	bröst	P 12-
13	4x25 m	fjäril	F 10-
14	4x25 m	fritt	P 10-
15	4x50 m	fjäril	F 12-
16	4x50 m	fritt	P 12-

Svenska Simförbundet
Berth Johansson

ÖPPET HUS

Simförbundets styrelse inbjuder ledare och tränare till en informell träff i samband med SM/JSM i simning i Norrköping. Styrelsen kommer att finnas till förfogande för frågor, synpunkter och för utbyte av idéer och tankar kring förbundets verksamhet.

Simförbundets "Öppet Hus" kommer att genomföras på Grand Hotel, konferensavdelningen, lördagen den 2 juli kl 15.30. Passa på och utmana styrelsen med de frågor Du känner är viktiga. Kaffe kommer att serveras.

Styrelsen

NORR-SM

Norra Sverigemästerskapen i simning avgörs den 18-19 juni i Fyrishov, Uppsala. Det är en ny variant av samlat DM för distrikten och ett mästerskap för norra Sverige.
Tävlingen simmas i fyra pass med fullt mästerskapsprogram. Segraren i varje gren bli Norra SverigeMästare.
Målet för arrangören är att så många som möjligt av norra Sveriges simmare skall få möjlighet att tävla. De 24 bästa i varje gren garanteras start och för de distrikt som samtidigt simmar DM gäller att minst fyra deltagare från respektive distrikt skall få plats.
Deltagande distrikt är Dalarnas, Gästriklands, Hälsinglands, Jämtland/Härjedalens, Medelpads, Norrbottens, Upplands, Västerbottens och Ångemanlands Simförbund.

Er anmälan till

SPONSOR-SIMMET 1995

vill vi helst ha före den 20 juni 1994 till Simförbundets kansli. Information och anmälningsblankett har sänts ut till alla tävlingsföreningar.

Ställ upp på en gemensam manifestation till förmån för Barncancerfonden söndagen den 2 april 1995.

Kansliet

TÄVLINGAR 1995

Här följer tävlingar för 1995, dock är datumen för Inne-SM och World Cup-tävlingarna än så länge preliminära. Exakta datum för WC fastställdes vid LEN:s kalenderkonferens, 27-28 maj och redovisas i kommande nummer.

SM- och DM/JDM-tävlingar.

DM,	13-15/1	v 2	
Inne-SM,	26-29/1	v 4	
DM/JDM,	16-18/6	v 24	
Ute-SM/JSM,	28/6-2/7	v 26	
USM (ute),	8-9/7	v 27	på två olika platser
JDM,	27-29/11	v 43	
USM (inne),	11-12/11	v 45	regionsfinal på 16 olika platser
Inne-JSM,	23-26/11	v 47	
USM (inne),	2-3/12	v 48	riksfinal på två olika platser

WORLD CUP

Kina	3-4/1	v 1	
Hong Kong	7-8/1	v 1	
Japan	10-11/1	v 2	
Finland	4-5/2	v 5	
Malmö	7-8/2	v 6	
Tyskland	11-12/2	v 6	
Frankrike	14-15/2	v 7	
England	17-18/2	v 7	
Italien	21-22/2	v 8	

GRAND PRIX 1994/95

Deltävling 1	12-13/11	v 45	1994
Deltävling 2	26-29/1	v 4	Inne-SM
Deltävling 3	7-8/2	v 6	World Cup
Deltävling 4	22-23/4	v 16	Simspelen

SIMIADEN

Vår-Simiaden			
	22-23/4	v 16	distrikts
	6-7/5 eller 13-14/5	v 18	eller 19 regions
Höst-Simiaden			
	18-19/11	v 46	distrikts
	9-10/12	v 49	regions

Fler Masterstävlingar

Jönköpings SS har anmält följande masterstävlingar till tävlingskalendern:
1994 7-9 oktober och
1995 6-8 oktober
Jönköpings internationella masterssim, (Jönköping Int. Swim Meet)

FÖRENINGSBYTEN

Namn	Klubb	Ny klubb	Tävlingsklar
Jon Brandell	Falu SS	Borlänge SS	940226
Oskar Brunlid	Malmö KK	Upsala S	940303
Hesam Delpisheh	S 02	Göteborg Sim	940319
Jimmy Svanberg	Lysekils SS	S 02	940325
Marianne Pettersson	Lysekils SS	S 02	940413
Helen Andreasson	Kungsbacka SS	Mölndals ASS	940414
Ola Johansson	Växjö SS	SK ENA	940412
Camilla Bertilsson	Skene Sim o IS	Kristinebergs SK	940415
Anna Pettersson	Kungsbacka SS	Mölndals ASS	940420
Mikael Olsson SS	Artemis	Ystads SS	940421
Jens Alm	Gävle SS	Harnäs-SkutskärsSS	940421
Joachim Freimuth	Gävle SS	Harnäs-Skutskärs SS	940421
Christer Abrahamsson	Skene Sim o IS	Harnäs-Skutskärs SS	940422
Josefine Rössberger	S 77	S 02	940428
Jonas Colting	Falu SS	SK Elfsborg	940506
Anja Wahlström	SK Spiggarna	Helsingborgs S	940507
Linn Bessner	Kanaans SS	Spårvägens SF	940508
Marcus Danielsson	SKK	Turebergs IF	940513
Anna-Karin Nordin	Solna SS	Tyresö SS	940514
Fredrik Sundin	Skäret SS SK	Elfsborg	940515
Alejandro Contreras	Kanaans SS	Blå Bandets SK	940519
Eduardo Contreras	Kanaans SS	Blå Bandets SK	940519
Eva Ulmander	Upsala S	Falu SS	940520
Anton Keller	SPIF	SK Neptun	940520
Christian Wallmark	Harnäs-Skutskärs SS	Gävle SS	940527
Marcin Wedlarski	Solna SS	Tyresö SS	940603
Petra Sandén	Harnäs-Skutskärs SS	Gävle SS	940602
Eva-Marie Eriksson	S 02	Mölndals ASS	940602
Mikael Eriksson	S 02	Mölndals ASS	940602
Jonas Erixon	Bureå SS	Skellefteå SK	940604
Anna Ericson	Mölndals ASS	Göteborg Sim	940604

GÖTEBORGS SIMFÖRBUND

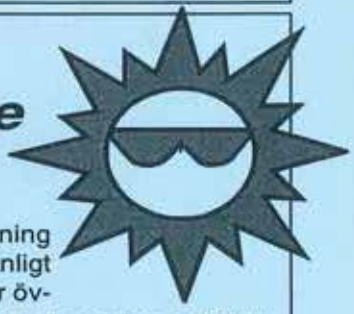
anordnar babysimledarkurs på Valhallabadet, Göteborg, lördagen den 13 augusti 1994. För vidare upplysningar kontakta Göteborgs Simförbund, tel 031-20 56 37, Kenneth Ekström.



SES Årsmöte 22 april 1994

Ordförande:	Jan Ulmander,	Upsala S
v ordförande:	Roland Ekström,	Södertörns SS
Kassör o sekreterare:	Ingrid Fredriksson	Malmö KK
Ledamot:	Rolf Egelrud,	Jönköpings SS
Ledamot:	Stig Ohlsson,	Stockholms-polisens IF

Kansliets öppethållande i sommar



Simförbundets försäljningsavdelning kommer att vara öppen som vanligt hela sommaren. Däremot kommer övriga delen av kansliet att ha stängt under veckorna 29-31.

Trevlig sommar!!

KVALTIDER

JSM 8-11/12 1994 i Umeå

Flickor				Pojkar		
Frisim	**Yards**	**25 m**	**50 m**	**Yards**	**25 m**	**50 m**
50 m	24.76	27.86	28.36	22.47	25.07	25.55
100 m	54.55	1.00.55	1.01.90	48.98	54.38	56.13
200 m	1.57.98	2.10.98	2.14.54	1.47.05	1.59.15	2.02.69
400 m	5.17.41*	4.37.31	4.44.09	4.48.28*	4.13.68	4.19.66
800/1500 m	10.44.62*	9.32.32	9.45.78	16.49.29*	16.58.55	17.29.15
4x50 m	-	1.53.39	1.55.39	-	1.40.08	1.42.08
4x100 m	-	4.07.44	4.12.44	-	3.40.22	3.45.22
4x200 m	-	8.51.57	9.01.57	-	8.06.51	8.16.51
Ryggsim						
50 m	29.72 3	2.82	33.42	26.50	29.11	29.70
100 m	1.03.40	1.10.09	1.12.15	55.47	1.02.51	1.03.98
200 m	2.14.47	2.29.96	2.32.86	2.00.67	2.15.21	2.17.27
Bröstsim						
50 m	32.76	35.86	36.46	28.95	31.55	32.09
100 m	1.09.32	1.17.81	1.20.38	1.01.18	1.08.78	1.11.73
200 m	2.27.94	2.47.34	2.54.22	2.13.35	2.30.85	2.39.35
Fjärilsim						
50 m	27.54	30.64	31.24	24.44	27.04	27.64
100 m	1.01.68	1.08.11	1.09.28	54.86	1.00.26	1.00.98
200 m	2.15.39	2.30.39	2.33.97	2.01.61	2.14.53	2.18.51
Medley						
100 m	-	1.10.28	-	-	1.03.13	-
200 m	2.15.55	2.30.60	2.35.35	2.01.87	2.15.68	2.18.17
400 m	4.46.21*	5.18.01	5.26.61	4.22.22*	4.51.82	5.02.84
4x50 m	-	2.08.69	2.10.69	-	1.54.12	1.56.12
4x100 m	-	4.38.96	4.43.96	-	4.09.72	4.14.72

Kvalperiod: 1993.11.19-1994-11.23
*** = kvaltider för 500/1000/1650 yards**

KALLE ANKAS KLÄDSIM -
rekryteringsmöjlighet

I vecka 26, 27 juni-3 juli, annonseras KALLE ANKAS KLÄDSIM i serietidningen KALLE ANKA & CO som ett resultat av ett samarbete mellan Svensk aSimförbundet och Hemmets Journal. Kalle Anka läses av 1 300 000 barn/ungdomar i åldrarna 6-13 i Sverige, såväl flickor som pojkar.



Föreningar som vill ta chansen och rekrytera barn/(ungdomar) kan knyta an till annonsen och lokalt annonsera/informera om något tillfälle ni vill organisera klädsim för allmänheten. Det här är en året-runt-aktivitet som kan utföras när som helst och som säkert kan ge lika gott deltagande även om den inte görs under kampanjveckan.
Simskolor som vill göra ett annorlunda och festligt inslag kan bygga det runt KALLE ANKAS klädsim där den lokala pressen kanske också närvarar. Föreningar som vill ge familjer ett trevligt intryck av sin verksamhet i simhallen kan använda KALLES klädsim. Användningsområdena kan vara flera.
KALLE ANKA som seriefigur fyller 60 år och under året kommer olika hyllningar och trevliga inslag att märkas. Skiva, jubileumsvideos, artistuppträdanden, presskonferenser med en av KALLES första tecknare är bara några av de upptåg som vi känner till. Beställ från SSF:s kansli, 08-605 63 81, de diplom och affischer ni behöver för att genomföra aktiviteten. Några affischer för att marknadsföra aktiviteten och det antal diplom motsvarande de som vill delta. Diplom och affischer är gratis men levereras mot portokostnad och en expeditionsavgift på 35 kronor.

Varför prova på klädsim?

Det är viktigt att barn/ungdomar i direkt anslutning till avklarat simprov minst 50 meter, (OBS! även en förutsättning för Kalle Ankas klädsim) får erfarenhet av hur tungt det är att simma med kläder. Den erfarenheten ska i sin tur få alla att inse flytvästens betydelse när man är vid eller på vatten.
Föreningarna kan också bygga på Kalle Ankas klädsim med säkerhetsmärket, livbojen, som ger möjlighet att prova på mera viktiga erfarenheter som att bada med flytväst, vilket är minst lika viktigt som erfarenhet av klädsim. Kunskap i bad/båt/isvett ingår också i detta märke.

Några allmänna viktiga råd man bör prata om när aktiviteten genomförs är:

1. Lämna aldrig ett flytande före mål, ex vis en båt.
2. Ta aldrig av kläderna eftersom du avkyls fortare än du anar.

"Endast 50 meter till stranden" har varit tillräckligt för att inte klara sig, så har man inte mycket stor erfarenhet av klädsim i öppet vatten alternativt ta av sig kläderna och försöka nå stranden, ska man aldrig ens tänka tanken att våga sig på ett försök.
Föreningarna bör bjuda mera på organiserade och säkra former där man får träna på bl a klädsim och hur flytvästen fungerar i ett fingerat nödläge.
Större erfarenhet gör det lättare att ta ett bra beslut för hur man ska handla i en nödsituation samt förhindra uppkomst av panik.

Lycka till

BOKRESCENSION

Prestations-psykologi i praktiken

Författare: Johan Plate

Presterar du emellanåt bättre på träning än på tävling? Har du någon gång tvivlat på din fysiska/psykiska kapacitet? Då kanske Johan Plates nya bok "Prestations-psykologi i praktiken" kan vara något för dig.

"När du siktar på det perfekta upptäcker du snart att det är ett rörligt mål." Detta är bara ett av de många intressanta och tänkvärda ordspråk som finns i Plates bok. Johan Plate är doktorand i pedagogik och lärare i beteendevetenskap och idrottsmetodik vid Bosöns idrottsfolkhögskola.

"Prestationspsykologi i praktiken" är skriven som en handbok och innehåller ett stort antal relevanta ämnen för den seriöse idrottsmannen/idrottskvinnan. Språket är enkelt och lättfattligt vilket tillsammans med de väl valda ämnena gör boken synnerligen läsvärd.

Exempel på ämnen som tas upp är: hjärnan och dess fysiologi och funktion, stress, psykisk träning/toppning och prestationspedagogik.
Boken rymmer också ett antal intressanta psykologiska tester samt en "psykologisk redskapsbod" där en hel del nyttiga tips finns att tillgå. I boken finns även en studieplan om man skulle vilja studera boken i cirkelform tillsammans med andra.

Författarens ambition med boken var, förutom att beskriva hur prestationspsykologi fungerar, att avdramatisera prestationspsykologi och psykisk träning. Jag tycker att han lyckas. Var och en som önskar förbättra sina prestationer på land och/eller i vattnet har otvivelaktigt i Plates bok mycket att hämta.

Boken finns att beställa hos SISU-riks, tel 08-605 62 23, eller SISU:s leverantör UPAB, tel 040-93 30 60, till ett pris av **198:-/1 ex.**
Vill du genomföra en studiecirkel med boken som grund beställer du ditt material och registrerar en studiecirkel hos ditt SISU-distriktsförbund.

Dan Andersson
elev på tränarlinjen, simning, Idrottshögskolan, Stockholm

INBJUDAN till

MOTIONSLEDAR-KONFERENS

Senaste nytt inom områdena Motion och Masters får Du och Din förening chansen att ta del av i samband med denna konferens som arrangeras av SSF:s motionskommitté.

DATUM
Konferensen börjar lördag den 17 september kl 12.00 och avslutas söndag den 18 september kl 15.00.

PLATS
Den natursköna konferensanläggningen Fagerudd, Enköping, ca 7 mil nordväst om Stockholm.

MÅLGRUPP
Motions- och Mastersansvariga i SDF och förening men Du som är intresserad av programmet är hjärtligt välkommen.

PROGRAMPUNKTER
Masters, bl a VM i Kanada, Långlopp, Att starta simmotion i förening, Utbildning, Simmotion; nytt vattengymnastikprogram och nytt utbildningsmaterial
... det kommer mera

ANMÄLAN
Senast den 1 augusti 1994 på den speciella blankett som tillhör den fullständiga inbjudan som Din förening får per brev i början av juni.

FRÅGOR
Kontakta när det gäller anmälan/ekonomi, Lasse Modin, SSF:s kansli, tel 08-605 63 86, mellan 09.45-11.15, 12.30-14.30 och när det gäller innehållet på konferensen, Ove Engberg, tel 026-15 93 15 bost, eller 026-68 57 69 arb.

VÄLKOMMEN MED DIN ANMÄLAN

LÅNGLOPP 1994

Juli
9 Tjejsimmet, Vansbro
10 Vansbrosimningen, Vansbro, Simtrofén
24 Lindesimmet, SM, Lindesberg, Simtrofén
30 Skarpansimningen, Enköping
31 Ferlinloppet, Filipstad

Augusti
6 Kanalsimmet. Motala, Simtrofén
7 Åsimningen,Nyköping, Simtrofén
7-8 Balaton Across, Budapest, Ungern, 6 km
13 Open Danish Champ, Kolding, Danmark, 5,15 km
13 Stadssimning, Strängnäs
13 Kanalsim, Södertälje
14 Riddarfjärdssimningen, Stockholm, Simtrofén
20 Dutch Open Champ, Stavoren, Holland, 25 km

September
17 Cicero Maraton, Terracina, Italien, 38 km

För ytterligar upplysningar om adresser och telefonnummer, kontakta Ove Engberg, tel 026-68 57 69

SIM-MASTERS 1994

Juli
4-10 Master-VM, Montreal, Kanada, 50 m

Augusti
13 Masters Festival, Ran, Malmö, 50 m
25-28 Championnats de France, Brive, Frankrike, 50 m

September
1-4 Championnats de France, Vichy, Frankrike, 50 m ute
23-24 Hildesheimer Rose, Hildesheim, Tyskland, 25 m inomhus
30 World Master Games, Brisbane, Australien, 50 m

Oktober
7-9 Jönköping Int Swim Meet, Jönköping

November
5 Copenhagen Open Champ, Köpenhamn, Danmark, 25 m inomhus
11-13 Glasgow Open, Glasgow, Storbr, 25 m inomhus
19-20 Int National Masters, Usti, Tjeckien, 50 m inomhus
26-27 Trofeo del Binomio, Massarosa, Italien, 25 m inne

1995

Augusti
6-14 Hawaii Masters Festival, Waikiki, Hawaii, 50 m

För närmare upplysningar; Kontakta motionskommittén

SIMTROFÉN Svenska långlopp 1994

I Simtrofén ingår fem olika tävlingar varav minst tre skall genomföras inom en 12-månadersperiod.

1. VANSBROSIMNINGEN
10 juli kl 13.00, 3 000 meter
Vansbro AIK, Parkgatan 5 B
780 50 Vansbro
Tel 0281-106 22, fax 0281-118 78
Torsten Danielsson

2. LINDESIMMET
24 juli kl 13.00, 2 600 meter
Lindesbergs SS, Göran B Waldén,
Fornebohyttan 29,
711 91 Lindesberg
Tel 0581-521 15

3. KANALSIMMET
6 augusti kl 13.45 3 200 meter
Motala SS, Box 31
591 21 Motala
Tel 0141-131 55
Peter Hammarberg

4. ÅSIMNINGEN
7 augusti kl 13.00 2 700 meter
Nyköpings SS, Ortvägen 7
611 65 Nyköping
Tel 0155-28 96 17
Bror-Erik Karlsson
tel 0155-28 37 94

5. RIDDARFJÄRDSSIMNINGEN
14 augusti kl 15.00 3 200 meter
SK Neptun, Vetegatan 4
118 59 Stockholm
Tel- och fax 08-644 11 78

Trofé = segertecken, smaling och det innebär långdistanssimning i öppet vatten, varvi d man ska klara minst tre av årets fem tävlingar.

Om vädret tvingar någon arrangör att inställa tävlingen förlängs 12-månadersperioden till det datum samma tävling arrangeras året efter. Man måste dock ha varit anmäld till den inställda tävlingen.

Om distansen kortas ned p g a låg vattentemperatur, gäller den sträcka som tävlingsledningen godkänt i samråd med Simförbundet, även som deltävling i SIMTROFÉN.
TÄVLINGSBEVIS finns att hämta hos resp. arrangör vid det första tävlingstillfället, eller går att beställa från Svenska Simförbundet.
På tävlingsbeviset ska arrangören intyga att tävlingen genomförts.
Efter minst tre genomförda tävlingar skickas TÄVLINGSBEVISET till Svenska Simförbundet, samtidigt som 100 kronor sätts in på Simförbundets postgiro 5 24 94-2.
Därefter sänds simtrofén under hösten till berörda simmare.
VÅTDRÄKT är tillåtet, dock ej för SM-klasserna vid Långdistans-SM.

Förfrågningar om Simtrofén
Svenska Simförbundet
Idrottens Hus
123 87 Farsta
Tel 08-605 60 00, fax 08-724 68 61

Mästerskapsinbjudan

SM och JSM 1994

Långdistanssimning i öppet vatten

Svenska Simförbundet och Lindesbergs SS inbjuder härmed till SM och JSM o långdistanssimning.
Tävlingen äger rum i Lindesberg söndagen den 24 juli 1994 i anslutning till det årliga Lindesimmet.
Starten sker kl 13.00
Lindesimmet ingår även i SIMTROFÉN, Svenska långlopp 1994, där ytterligare fyra långlopp ingår.

Distans: 2 600 meter
SM-klasser: Seniorer, damer fr o m 18 år herrar fr o m 19 år.
JSM-klasser: Juniorer damer t o m 17 år herrar t o m 18 år.

Juniorer kan delta i båda klasserna, men måste då ange detta i anmälan.
OBS! Våtdräkt är ej tillåten för SM- och JSM-simmare.
Anmälan skall ske genom simklubb på Svenska Simförbundets anmälningslista och vara Lindesbergs SS tillhanda senast 10 juli 1994 under adress: *Lindesbergs SS, Göran B Waldén, Fornebohyttan 29, 711 91 Lindesberg.*
OBS! Vid anmälan ska födelseår anges.
Anmälningsavgiften 125 kr skall inbetalas på Lindesimmet, Pg 66 85 55-6 samtidigt med anmälan.
Efteranmälan går att göra mot en avgift på ytterligare 50 kr (125+50 kr) och ska vara inne före kl 12.00 fredagen den 22 juli 1994.
Upplysningar och information Göran B Waldén, tel 0581-521 15 samt Svenska Simförbundet, 08-605 60 00.

Välkommen till sommarens simmarfest!!

Lindesbergs SS och Svenska Simförbundet

Stockholms vatten hyllas

500 simmar i Riddarfjärden

Årets Riddarfjärdssimning arrangeras den 14 augusti, sista dagen under Stockholm Water Festival. Simsträckan är 3 200 meter längs Norr Mälarstrand. Tävlingen är öppen för alla äldre än 12 år. De flesta är dock äldre och erfarna motionssimmare. Antal simmare är begränsat till 500, p g a säkerheten.

För 19:e året i följd arrangerar SK Neptun tillsammans med Stockholm Vatten AB Riddarfjärssimningen som ingår i Simförbundets långloppstävling "Simtrofén" och är ett av fyra långlopp.
För 20 år sedan var det hälsovådligt att bada i Riddarfjärden. Genom massiva reningsåtgärder av Stockholm Vatten AB och dess leverantörer har det blivit möjligt för stockholmarna att som enda storstadsbor i Europa bada mitt i huvudstans vatten.

HUR DET HELA STARTADE

Riddarfjärdssimningen hade inte varit möjlig om inte framsynta politiker 1930 beslutade införa avloppsrening. Hundra år tidigare fanns både badhus och simskolor längs Stockholms stränder och simtävlingar var populära inslag.
I början av 1900-talet blev det vanligt med vattentoaletter vars avlopp fick rinna orenat rakt ut i sjöar och hav. Riddarfjärdssimningen hade en föregångare i Strömsimningen på 1920-talet. Det var en lagsimning med start vid Strömbadet och mål vid Djurgårdsbrunn. Men på grund av den då starkt tilltagande föroreningen i vattnet, upphörde denna tävling 1928.

Fram till 1970 var en simtävling som Riddarfjärdssimningen otänkbar då vattnet var allt för förorenat. 1978 kunde dock den första Riddarfjärdssimtävlingen genomföras och rönte naturligtvis stor uppmärksamhet långt utanför Sveriges gränser och liksom då, gör den det än idag.

RIDDAR-FJÄRDS-SIMNINGEN

14 AUGUSTI

Samtliga 18 år som Riddarfjärdssimningen har arrangerats har Anette Eriksson och Kjell Andersson, Sveriges Radios IF simmat i motionsklassen, 3 200 meter i Riddarfjärdens klara vatten. De förväntas medverka även 1994 och nu för 19 året i följd.
Simtävlingen är öppen för alla äldre än 12 år och är en hyllning till Stockholms rena vatten. Starten går den 14 augusti kl 14.00 vid Smedsuddsbadet med målgång vid Stadshuset. Anmälan görs till SK Neptun, tel 08-644 11 78, fax 08-640 69 93 före 15 juli. I mån av plats, max 500 deltagare, kan anmälan göras även på tävlingsdagen. Tävlingen ingår i Simtrofén/ Svenska långlopp och är ett samarrangemang mellan SK Neptun och Stockholm Vatten AB.

Simskola vid Smeds-uddsbadet

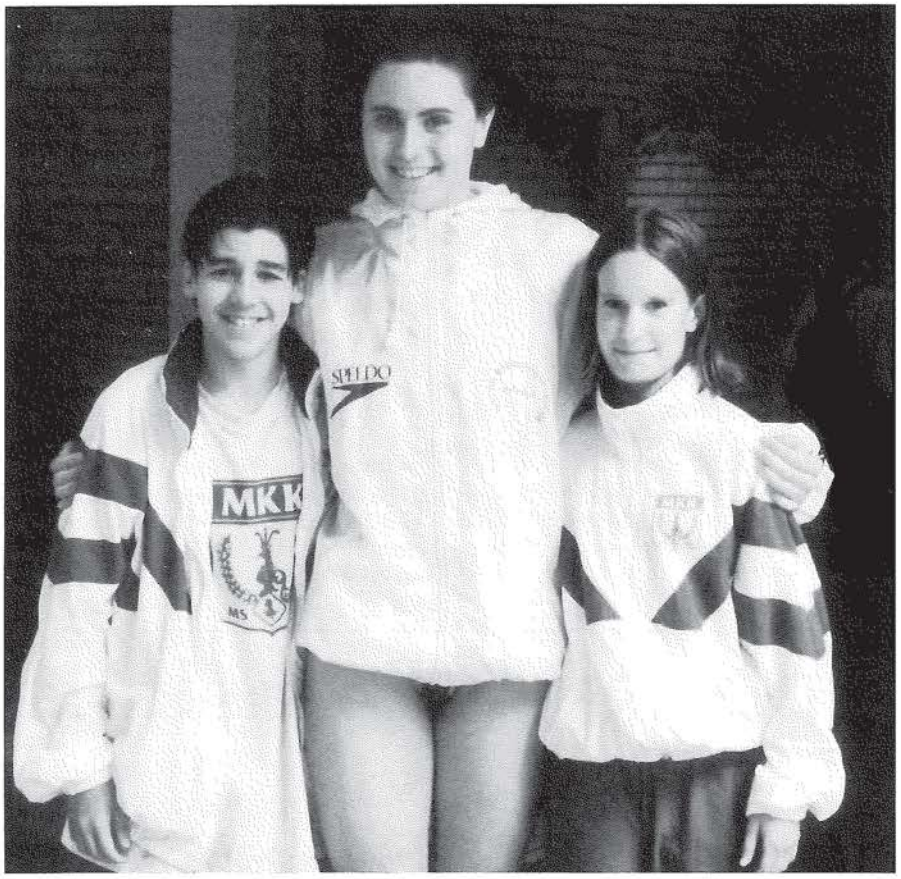
Förra årets fulltecknade och populära simskoleundervisning vid Smedsuddsbadet för Stockholms 6-7 åringar arrangeras i år den 31 juli till 6 augusti.
Simskolan är gratis, sköts av SK Neptun och stöds av Stockholm Vatten AB. Antalet deltagare är dock begränsat till två barngrupper per timma mellan kl 10-15.
Det planeras grilleld och tält för ombyte. Diplom till alla deltagare utdelas vid Stadshuset under Vattenfestivalen.
Anmälan och förfrågningar till SK Neptun, tel 08-644 11 78, fax 08-640 69 93.

SIMFRITIDS PÅ SÖDER

Simklubben Neptun startar Fritids för 7-9 åringar med simidrotts- och miljöinriktning. Målsättning för fritidsverksamheten är att ge barnen en innehållsrik och bred fritidssysselsättning efter skolan, med friskvård, social fostran, miljökunskap och simidrott. Barnen får lära sig grunderna i simning, simhopp, vattenpolo, konstsim och livräddning.
"Barnen kommer att få en bred bild av simidrott, utvecklas fysiskt och motoriskt och lära sig friskvårdens betydelse att kunna leva sunt och må bra", berättar Hasse Holm som tillsammans med en grupp inom klubben driver frågan.
" Vi vill ge barnen en positiv livssyn, skapa självförtroende, respekt för andra, känna trygghet och gemenskap. Simaktiviteterna och tränade ledare bidrar till det. Detta i kombination med vår miljöinriktning kommer att ge kunskaper i kretsloppstänkande med speciell inriktning på vattenvård".
Klubben har kommit över en lokal nära Skanstull och Eriksdalsbadet i Stockholm. Intresserade föräldrar kan vända sig till Hasse Holm, 08-93 93 51, Suzanne Holm, 08-650 53 54 eller Anna Karin Linusson, 08-570 337 30.

POSEIDON TEAM CUP

Simklubben Poseidons storsatsning, Poseidon Team Cup - Mer än en simtävling, blev mycket uppskattad av de 26 deltagande klubbarna. Tre danska klubbar svarade för det internationella inslaget.



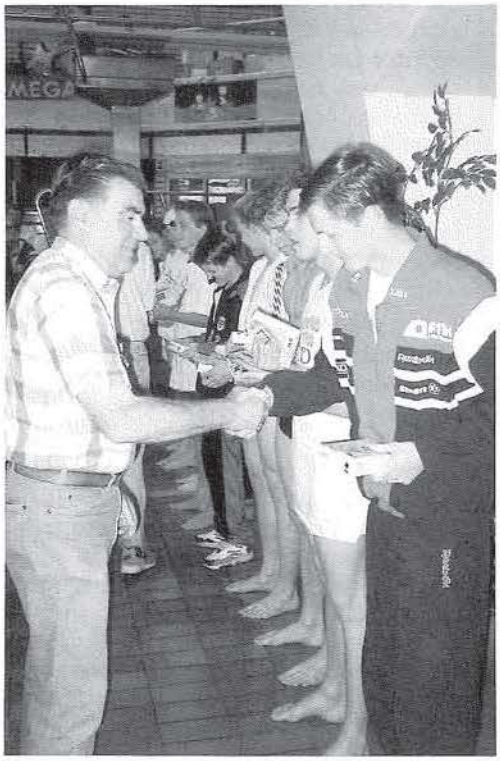
En bra illustration av Poseidon Team Cup. Världsstjärnan Malin Nilsson i samma lagkappslag som klubbkompisarna Ricardo Figueiredo, 12 år och Lotta Naumburg, 11 år, från segrande Malmö KK.

Förutom en intressant tävlingsuppläggning, en klubbmatch där hela föreningen deltar med simmare från 11 år eller yngre upp till senioreliten, bjöds det på en tränarclinic med "världens bäste simtränare" Nort Thornton från UC Berkely, USA och simningens förbundskapten Hans Chrunak.
Samtidigt med clinicen bjöds simmarna på ett häftigt disco med liveframträdande på nöjescentrat Mejeriet. Nytta förenat med nöje visade sig åter gå hem bland såväl aktiva som ledare då tävlingen visade fram både resultat och en härlig stämning. Totalt deltog 525 simmare som tillsammans gjorde drygt 2 000 starter. Mellan ytterligheterna världsstjärnan Tommy Werner, 28 år och tävlingens yngsta individuella simmare, Tritons Ida Mattsson 9 år, som fick många att spärra upp ögonen lite extra, gjordes det mängder av fina individuella insatser och tuffa fighter.

TOMMY IMPONERADE på sin tidigare tränare Nort Thornton, (Tommy Werner tränade i USA för tre år sedan), med att vinna 100 m fritt på utmärkta 49.25. Dessutom gjorde han 1.49.46 på 200 m fritt och 23.10 på 50 m fritt.
- Jag är mycket nöjd med mina lopp med tanke på att det är så här tidigt på säsongen. Det förvånade mig att det gick så fort det är ju inte i parti och minut man går under 50 sekunder på 100 m och jag är mitt uppe i en tung förberedande VM-träning, sa en nöjd Tommy Werner med ett VM-silver från senaste VM.
Nort Thornton som fungerade som populär prisutdelare menade också att Tommy säkert har en hel del att ge när det drar ihop sig i Rom i början av september.

I flickornas yngsta klass, 11 år eller yngre, vann S 71:s, Cecilia Blom, 11 år, alla åtta grenarna, i många fall mycket överlägset, som t ex 200 m medley, 2.46.13, 100 m rygg, 1.14.53, 100 m medley, 1.15.80 och 100 m fritt på 1.07.32. I flera grenar var det två år yngre Ida Mattsson som var närmast i resultatlistan.
I flickornas 12-13 årsklass var det en annan stor talang som drog till sig uppmärksamheten, 12-åriga Malin Olsson, också hon från S 71. Hässleholmsflickan vann 100 m och 200 m medley på 1.10.91 respektive 2.32.39 samt 100 m fjäril på 1.10.35.

NÄR TVILLINGSYSTERN Lisa tävlade i Grekland för juniorlandslaget i Akropolis Meet passade Lotta Wänberg, 15 år och från Malmö, på att visa framfötterna på 200 m fritt med 2.08.47, 100 m fjäril med 1.06.76 och 200 m medley med 2.25.60.
I den äldsta klassen visade Södertäljes Susanne Lööw fin sprinterform med 25.99 på 50 m fritt och 56.49 på 100 m
Rans stora talang Mujo Mujanovic, 11 år, vann fem grenar i pojkarnas 12-årsklass på fantastiska tider; 50 m fritt - 28.62, 100 m fritt - 1.00.57, 100 m rygg - 1.09.80, 100 m medley - 1.12.87, 200 m medley - 2.36.57.
I pojkarnas 13-14 årsklass vann "i vanlig ordning" Malmös Andreas Lentonsson, 14 år flera grenar med frisimssviten 25.56 - 55.12 - 2.01.77 som de bästa resultaten.
Trelleborgs 16-årige Mattias Ohlin gjorde många lovande insatser som gav honom sju grensegrar. Hans 52.84 på 100 m fritt och 1.56.04 på 200 m samt 57.74 på fjäril var de absoluta topparna.
Malmö KK blev de första segrarna i Poseidon Team Cup med ett brett och kvalitetsfyllt lag. Hemmaklubben överraskade med att ta andraplatsen före årets SM-vinnare, Södertälje. Väsby låg länge på tredje plats men



Tommy Werner mottar priset för bästa prestation, 49.25 på 100 m fritt, av Nort Thornton. Övriga prestationspristagare väntar på sina priser.

fick i slutändan kämpa med Triton för att behålla sin fjärdeplats. Sedan följde skåneklubbarna Ystad, Trelleborg och S 71 med Stockholms KK på tionde plats precis före bästa danska klubb, VAT-89.

DENNA NÅGOT annorlunda simtävling, där det är laget/klubben som gäller, är ett utmärkt sätt att stärka klubbkänslan och använda rutinerade simmare till att skola de yngre.
Poängräkning ända ner till 16:e plats speglar klubbens totalbild i alla åldersklasser. Det är svårt att leva på enstaka stjärnor.
Att erbjuda disco för simmarna och kurs för tränarna stärker ytterligare helhetsbilden. Med tränarlegenden Nort Thornton, som haft tränaruppdrag i USA:s landslag och OS-stab i drygt 30 år men mängder av världsstjärnor som t ex Matt Biondi och Sveriges egna OS-guldmedaljörer Pär Arvidsson och Bengt Baron, i talarstolen för drygt 60-talet tränare ger mersmak.
Nort Thornton gav tränarna en mycket intressant föreläsning om hans sätt att se tekniken i de fyra simsätten och hur han jobbar med att utveckla redan duktiga simmare ett snäpp vidare.
Är det möjligen så att vi tränare borde stanna upp ett tag och lägga mer vikt vid fintekniken inklusive starter och vändningar?

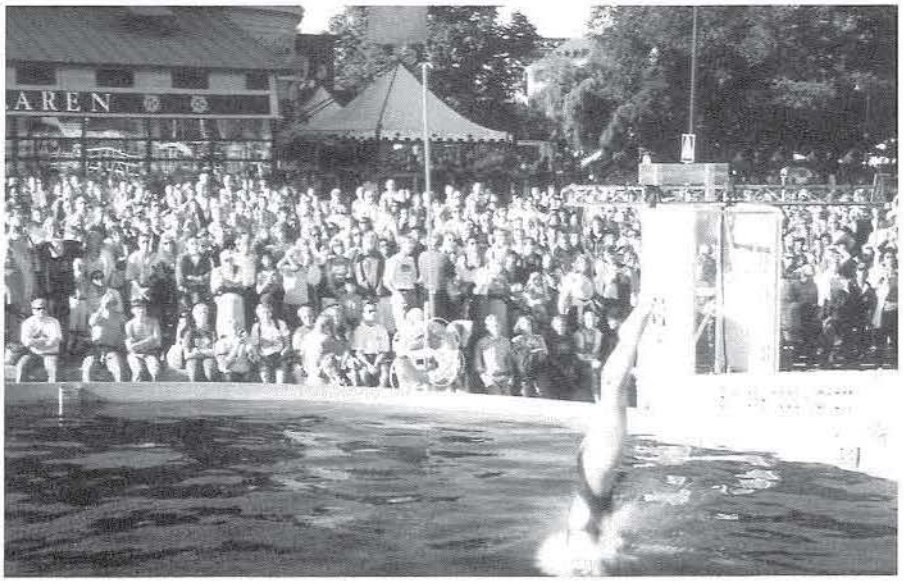
"Bebbe"

BÄSTA PRESTATION

Klass A, Susanne Lööw, Södertälje SS och Tommy Werner, Karlskrona SS.
Klass B, Helen Svensson, Malmö KK och Fredrik Engdahl, Malmö KK
Klass C, Lotta Wänberg, Malmö KK och Mattias Ohlin, Trelleborgs SS
Klass D, StinaKjellberg,Ängelholms SS och Andreas Lentonsson, Malmö KK
Klass E, Cecilia Blom, S 71 Hässleholm, Mujo Mujanovic, SK Ran Malmö

Lagtävling i simhopp

Stockholms Ström blir skådeplatsen för den första riktiga utslagstävlingen för lag i simhopp under Stockholm Water Festival. I korthet kommer tävlingen att gå till så här.



Varje deltagande lag består av en kvinnlig och en manlig hoppare.
Tävlingen sträcker sig över fyra dagar. De tre första dagarna tävlar tre lag varje dag om att gå vidare till finalen.
Varje lag sätter samman och utför en sexhoppsserie med fri svårighetsgrad; hopparna i laget gör tre hopp vardera. Hoppen behöver inte anmälas i förväg.
Serien måste innehålla hopp ur alla sex hoppgrupperna. Det innebär att minst en av hopparna nåste vara höghoppare.

Hopparna kan välja att hoppa från vilken höjd som helst; 10, 7,5 eller 3 m.
Det lag som har lägsta sammanlagda poäng efter sex hopp i den kvalificerande tävlingen åker ur tävlingen.
De två lag som är kvar utför ett hopp till per hoppare. Dessa hopp kan vara vilka hopp som helst från hopplistan och det är tillåtet att upprepa ett hopp som man gjort tidigare i tävlingen.
Här finns stort utrymme för taktik och risktagande.
Det lag som uppnår högsta sammanlagda poäng på de sista två hoppen, (ett per hoppare i laget), vinner omgången och går vidare till finalen.
Finalen, på tävlingens fjärde dag, går till på samma sätt som de kvalificerande omgångarna, med de tre lag som gått vidare under de tre första dagarna. Alla tre lagen i finalen belönas med penningpriser.

Tredje gången gillt för Strömhoppet

Nu är prövoåren förbi för Strömhoppet. För tredje året i rad reser sig det specialdesignade hopptornet i Stockholms Ström under Stockholm Water Festival. Det har visat sig kunna attrahera både kända simhoppare och starka sponsorer. Bägge delarna innebär att satsningen på Strömhoppets etablering som internationell tävlingsarena kan fortsätta.



Ett steg i den satsningen är att arrangörerna har skickat ut formella tävlingsinbjudningar till lag från de flesta ledande simhoppsnationerna, bl a Tyskland, USA och Ryssland. Det är första gången det skett. Tidigare år har världseliten hittat till Stockholm Water Festival tack vare mer informella och personliga kontakter.

Björn Gullman som är Strömhoppets programansvarige, sköter inbjudningarna. Han ser fram emot fina tävlingar:

- Vi förväntar oss att liksom tidigare få ihop ett starkt startfält och en sak som talar för det är att Goodwill Games går i S:t Petersburg veckan före Stockholm Water Festival. Det blir bekvämt att resa den korta sträckan mellan S:t Petersburg och Stockholm för de hoppare som kommer direkt från Goodwill Games. Detta, plus att Strömhoppet redan är känt som en unik företeelse i simhopparvärlden, talar för bra tävlingar.

Det finns inget annat hopptorn eller simhoppstävling som har attraherat så mycket publik per framträdande som Strömhoppet. Det hänger naturligtvis ihop med att tornet har ett perfekt läge. Det ligger intill Operan, bara några ynkliga meter från Operakällarens entré, med Kungliga Slottet på andra sidan Strömmen. Tiotusentals personer passerar här varje dag under festivalveckan. Få kan låta bli att stanna till och titta på när det bjuds högklassig simhoppning från hopptornet.

Urpremiär för lagtävling

Något nytt varje år verkar bli Strömhoppets melodi. Första året var själva idén med ett hopptorn ute i Stockholms Ström den stora nyheten.

Förra året gick världens första utslagstävling, där damer och herrar kunde tävla mot varandra, av stapeln. I år sker urpremiären på en lagcup för simhoppare. Hittills har det inte förekommit några lagtävlingar inom simhoppningen, en brist som FINA m fl länge velat råda bot för. Arrangörerna av Strömhoppet tror sig ha funnit lösningen.

Toivo Öhman har presenterat Strömhoppet och den nya tävlingsmodellen i FINA och fått ett mycket positivt bemötande.

- Vi introducerar en snabb och spännande cuptävling där lagen består av en kvinnlig och en manlig hoppare från varje tävlande nation, berättar Björn Gullman.

- De tre första dagarna slåss lagen om att gå vidare till finalen den fjärde och sista dagen. I finalen tävlar de tre återstående lagen om äran och prispengarna.

Jo, det är prispengar inblandade, också det en sak som gör stockholmstävlingen unik. Hopptornet i Stockholms Ström sponsras av ett antal företag. Huvudsponsor är Obligationsfrämjandet som bl a ställer upp med prispengar till de mest förtjänta lagen.

Nöjda sponsorer

Självklart är det så att ju större uppmärksamhet själva tävlingen får desto mer valuta får sponsrande företag för sina satsade pengar. Men tornet i sig har också högt attraktionsvärde, något som de deltagande företagen, Cementa, Strängbetong, Avesta Sheffield m fl tagit fasta på. Tack vare läget i Strömmen, de olika jippona på och kring tornet, publiktillströmningen och den enorma bevakning som festivalen får i massmedia så är sponsrande företag garanterade hög uppmärksamhet för sina marknadsföringsaktiviteter.

Flera av företagen använder också hopptornet för interna aktiviteter; kundträffar, festligheter för de anställda o s v. Utvärderingarna har visat att aktiviteterna varit mycket givande. Flera av de företag som deltog förra året återkommer också i år, med fler och mer omfattande aktiviteter.

Alla är välkomna

En av de bärande idéerna med Strömhoppet är att verksamheten vid hopptornet inte ska vara förbehållen en liten exklusiv skara. Varje dag under festivalveckan finns tid avsatt för att alla som vill ska kunna prova på att hoppa från tornet under ledning av rutinerade simhoppstränare. Många av sponsorföretagens anställda, direktörer såväl som "fotfolk", har till publikens glädje begått simhoppsdebut under företagshoppningen. Detta glada och opretentiösa sätt att presentera simhoppning gör att fler lär sig uppskatta sporten, tror arrangörerna. Och det är en av de viktigaste ambitionerna med verksamheten.

De som inte vill hoppa själva kan ändå ha roligt vid Strömhoppet under Stockholm Water Festival. Skämthoppsshowen finns förstås med - i år även med en matinéföreställning. Varje hoppshow avslutas med ett high dive från 25 meter. De kvällar det inte är festfyrverkeri får vi också se eldhoppning från hopptornet.

SUM-HOPP -94

Svenska Ungdomsmästerskapen i simhopp, Sum-Hopp, avgjordes i Jönköping och Rosenlundsbadets fina hoppbassäng 12-15 maj. Cirka 80 hoppare från 13 deltagande klubbar fanns med.

Jimmy Sjödin, Malmö KK och Linda Aronsson, Karlskoga SHK samt Anna Lindberg, Karlskoga SHK tog stoslam i sina respektive klasser, Po A, Fl A och Fl C och framstår mycket klart som de ledande hopparna på junior- och ungdomssidan.
Lundaflickorna Lotta Liljedahl samt Kerstin Sigbo vann 3 m respektive 1 m svikthopp för flickor B på mycket fina resultat. En klar utveckling under det senaste året.
Även Jönköpings emil Östlin och Nora Fridmark från SK Neptun visar en linje som pekar åt rätt håll om än f n lite långsammare.
Bland det mest intressanta var de yngsta klasserna C och D. Jannis Galanos från Kumla var i klass C en "höjdare", speciellt hans fina 1-meterstävling som han vann med 174 poäng.
Likaså segrarna i klass D, Madelene Pettersson, Jönköping, Magnus Blomgren, Stockholmspolisen samt Mats Wiktorsson, Jönköping. Deras segerresultat talat ett tydligt och positivt språk.
De farhågor man tidigare haft om en dålig nyrekrytering har till viss del undanröjts även om det naturligtvis kan bli bättre.

Bosse Sjögren

Masters-SM -94

Ett världsrekord och sex europarekord noterades vid Masters-SM i Eriksdalsbadet, 50 m, 22-24 april. Med dessa rekord inkluderade sattes 89 svenska rekord. Mästerskapet gick för första gången på lång bana, vilket förklarar den mängd rekord som slogs.

Svenska Simförbundet hade uppdragit åt Hellas att arrangera tävlingarna som samlat 94 damer och 174 herrar. Damerna hade anmält sig i 272 starter och herrarna i 503. I lagkapperna var 148 lag anmälda. Tidtagningen var elektronisk.
För den oinvigde måste kanske tävlingarnas omfattning förklaras. Programmet upptog 26 grenar och var en något bantad version av den normala tävlingsformen för Masters.
I varje gren för damer/herrar tävlas det i 10 klasser, 25-29, 30-34 o s v. I en del t o m fler då Sigge Engren i Hellas, Gösta Andersson, Västerås och Edvin Eriksson, Neptun tävlade i 80-årsklassen. Då blir det tolv klasses i populärar grenar som 50 m fritt, bröst och rygg.

Ännu är det glest med deltagare i en del grenar och åldersklasser, men på sikt och med den ökning av deltagarantalet som sker i de yngre klasserna, kommer Masters i en nära framtid bli den största tävlingsformen i landet.
Arrangörerna kommer med största sannolikhet att få vidta åtgärder som t ex endast tillåta en start. Denna får då behandlas som omstart enligt nuvarande regler. Tjuvstater, som nu, kommer inte tiden att tillåta. Dessutom kanske man får övergå till att lotta in alla ätvlande efter tid. Inte som nu efter årsklass och sedan tid, åtminstone på stärckor över 50 meter. Anmälan utan tidsangivelse bör heller inte godkännas.

VÄRLDSREKORDET

satte Peter Bergengren, 55, Strömstads SF,på 100 m fritt med 1.01.63. Han noterade även europarekord på 50 m rygg med 34.64.

EUROPAREKORDEN

genom Ann-Cathrine Helander, 50, Borlänge SS, 50 m fritt.
Jonas Lögdberg, 25, Täby, 100 m fjäril, 58.18
Borlänge SS på 4x50 m fritt, damer 120, 2.01.36, Ann-Cathrine Helander, Helen Uhlbäck, Karin Johansson, Eva Wikström.
Borlänge SS på 4x50 m fritt mixed 120, 1.49.11, Pelle Wikström, Karin Johansson, Per "Senan" Johansson, Eva Wikström.
Täby på 4x50 m fritt, herrar 100, Mikael Frisk, Göran Gustavsson, Jonas Lögdberg, Patrik Asp.

I den totala poängtävlingen om Travellers vandringspris vann Hellas för femte gången. Hellas tog även hem Simförbundets vandringspris till bästa lagkappsklubb för andra gången.

Arne Jutner

ÅLDERSKLASSINDELNINNG FÖR MASTERS I SIMNING

Simförbundets årsmöte godkände Stockholms Simförbunds motion att åldersklassindelning i dimning, liksom för hopp, vattenpolo och konstsim, skall gälla kalenderåret, åldern den 31 december tävlingsåret. Bestämmelsen för Sverige träder i kraft den 1 januari 1995.

STOCKHOLMS ÖPPNA DM I MASTERS GÅR

i Täby, Stockholm, söndagen den 20 november kl 16.00. Tävlingen gäller alla simsätt på 50 meter och samtliga lagkapper i fritt, medley och mix.

Mitt i veckan eller Hoffmans äventyr

Den här gången skriver jag inte från Spanien utan från Hamburg, min nuvarande hemstad. Det är rätt intressant att se vilken respons man får i Sverige när man berättar att man bor i Hamburg. De flesta tittar menande och säger något om Reeperbahn och Zillertal precis som om det mesta i Hamburg handlar om öldrickande och pornografi. Ja, om så är fallet kommer jag inte tillräckligt ofta i kontakt med de två ämnena.

Mitt Hamburg är världsstaden med fler kanaler än Venedig, en fantastisk botanisk trädgård, ett enormt rikt kulturliv med konserter, teater, utställningar, internationella restauranger och en sofistikerad livsstil.
(Jo nu hör jag röster hemifrån som säger att när F-n blir gammal blir han religiös. Men det går att ändra sig).
Mitt i stan ligger en sjö, Alster, som är nästa en mil i omkrets. Där springer jag varannan dag eftersom jag i januari fick den befängda idén att springa ett marathonlopp. Att Hamburg ligger mitt emellan Köpenhamn och Amsterdam, ett stenkast från London och en natts resa från Paris gör ju inte stan med sina 2,5 miljoner invånare sämre. Detta om geografi.

EFTER MIN FÖRRA artikel var det flera tränare och ledare som hörde av sig och ville ha lite mer specificerad information om planering och träning. Jag vill framhålla nu som då att det finns ingen perfekt metod, inget facit längst bak i boken som man kan titta på och hitta det "rätta" svaret. Vi jobbar i Hamburg enligt en modell som efter år av erfarenhet fungerar men varje tränare/klubb måste naturligtvis anpassa träning och planering efter sin egen situation.
En sak som man dock aldrig kan undvika är hårt arbete, antingen man äter steroider eller inte.
Doping är fel väg och de som dopar sig skall stängas av från all idrott på livstid. Men tro aldrig att en simmare som dopar sig inte behöver träna hårt. ALLA måste kämpa sig igenom de hårda träningsperioderna, även kinesiskorna. Skillnaden är bara den att den som dopar sig kanske återhämtar sig snabbare från hård träning och bygger upp sina muskler snabbare. Men de som fuskar är ändå förlorare då de tror mer på preparat än på sig själva. De har också tappat något. Detta är viktigt när det gäller livet, sport, moral och självrespekt.
Jag vill att alla som idrottar skall komma ihåg att ingen simmare är oslagbar, dopad eller inte. Alla mål kan nås med vettig och målinriktad, hård träning.

JAG SKREV FÖRRA gången om hur vi lägger upp träningsperioderna och hur vi försöker skapa en rytm och balans i träningen.
Med ett förenklat veckoschema beskrev jag hur vi använde tre veckor till igångsättning, tre veckor för anpassning, tre veckor för riktigt hård träning och tre veckor för återhämtning. Igångsättnings- och anpssningsveckorna modifieras naturligtvis beroende på hur långt gången säsongen är. I början av säsongen använder vi kanske 4-5 veckor till ingångsättning med mycket lek, löpning, fotboll, rodd, vattenpolo, teknik och styrketräning. I mitten av säsongen räcker kanske 1-2 veckor till igångsättning. Vi sätter dock aldrig igång Dag 1 pang på med 7 000 meter. Det vore att arbeta mot sin egen sak och att bryta ner i stället för att bygga upp.
Alltså när simmarna har anpassat sig till träning två gånger om dan, meteromfång och relativt god farthållning samt styrketräning, då kör vi tre tuffa veckor.
Denna period är aldrig längre än tre veckor då kroppens behov av återhämtning måste beaktas. Man måste ge simmaren en chans att tillgodogöra sig träningen.

HÄR NEDAN FÖLJER exempel på en hård träningsperiod. Jag har försökt att skriva träningspassen på ett så enkelt och lättförståeligt sätt som möjligt. Är det ändå någon som inte förstår och är intresserad så tillgodoser jag gärna med mer information.
Det är konkreta träningspass som bl a Jörg Hoffmann tränar.

SOM NI SÄKERT känner till är Jörg den som slog Vladimir Salnikovs smått legendariska världsrekord på 1500 m fritt. Han är regerande världsmästare på 400 m 1500 m fritt samt europamästare på 1500 m fritt. Han har gjort tre EM i följd, 1989, 1991 och 1993. I år har han en tuff uppgift; att försvara sina titlar mot världsrekordhållaren, Australiens Kieren Perkins. Det är nog inte många som sätter sina pengar på Hoff-mann då Perkins är mycket yngre än den 24-årig Vattu-mannen. Dessutom har Hoff-mann haft svårt att ta sig under 15 minuter de senaste åren medan Perkins gör det av vana.
Ändå tror jag att Jörg har en chans eftersom jag dagligen upplever hur professionellt och målmedvetet han förbereder sig. Han var aldrig den stora talangen men har en kämpavilja som få kan matcha.
Egentligen är han alldeles för stor för långdistans, denne 100 kilos bjäs-se med sina 190 cm. I Barcelona, där han tog brons, bar han med sig alldeles för mycket muskler, för att klara av farthållningen när mjölksyran satte in.
I år har vi bara tränat med lätta vikter samt cyklat och sprungit en väldans massa. Om inte annat så har det varit bra för mig eftersom jag i april sprang mitt livs första mara-thon.
Inte dåligt för en astmasjuk, plattfotad gammal bröstsimmare. Min tid blev 3.43 ungefär samma siffror som kommer att vinna 400 m fritt i Rom i september. Det är något för snabbt för Jörg som koncentrerar sig på 1500 m i stället.

Genom olika sponsoravtal lever Jörg rätt hyfsat. Omkring 20 000 svenska kronor i månaden gör att det blir över till hans framtidsdröm, en pension i Sydamerika. Flickvännen har redan varit över och inspekterat mark därborta.
Jörgs stora hobby är H-D, d v s Harley-Davidson motorcyklar. Till vardags kör han omkring i en BMW 390, men så fort han får lite ledig tid bär det av på hans 1958 års Harley med kompisarna i Potsdams H-D klubb där han är hedersmedlem.
Förra året cruisade han i Skottland och efter VM i år funderar han på att göra Sverige. Hur som helst har han en del träningsmeter att klara av innan dess.

OM DU HAR några frågor eller vill veta mer om hur vi jobbar här i Hamburg så hör av dig. Simsport har adress och telefonnummer. Det händer mycket i Europa nu, så här några



månader före VM och nästa gång vi hörs vet vi mer om hur de olika trupperna kommer att se ut. Då har det också varit SM och JSM i Sverige. Lycka till med det.

Glen Christiansen

TRÄNINGSPROGRAM FÖR JÖRG HOFFMANN,
mitten april 1994

Måndag 400 insimn 6000 frisim (2000-2000-2000) 200 löst 20x100 medley **(8,6)**	**Tisdag** 400 insimn 4000 medley 25/75 200 löst 40x100 frisim (1,20) 3xGa I 1xGa II **(8,2)**	**Onsdag** 400 insimn 3x2000 1xmedley 1xrygg/frisim arm padlar 1xfrisim 1000-500-500 1600 arm/ss/ben/ss Arm - fjäril Ben - frisim SS - medley **(8,0)**	**Torsdag** 400 insimning 5x1500 1xmedley 1xfrisimsarm 1xben/ss 1xfrisimsarm 1xfrisim 500-500-500 200 löst **(8,1)**	**Fredag** 400 insimning 5x800 rygg/frisim arm paddlar 5x400 medley 5x200 fjäril 12x100 frisim (1,20) 2xGa I 1xGa II **(8,4)**	**Lördag** 400 insimn 5x2000 1xmedley 1xfrisimsarm 1xrygg/frisimsarm paddlar 1xfrisimsarm 1xfrisim (1500-500) **(10,4)**
10' uppvärmning 20' uthållighetsstyrka 20' stretching	10' uppvärmning 20' rygg/mage 20' stretching	30' stretching		10' uppvärmning 20' max styrka 20' stretching	10' uppvärmning 20' rygg/mage 10' stretching
1000 insimn 20x200 frisim 10-5-5 (2.45) 600 löst 5x400 rygg arm paddlar **(7,6)**	1000 insimn 5x300 frisim (4.00) Ga II arm paddlar 800 löst 10x100 frisim arm paddlar Ga II (1,20) 300 löst 2000 arm/ss/ben/ss **(7,1)**	1000 insimn 20x100 frisim med vändning Ga II (1,20) 800 löst 10x200 ryggarm paddlar 2000 ben/ss/catch Vp/ss **(7,8)**		1000 insimn 3000 frisim 600 löst 5x400 rygg arm paddlar 1000 start/ vändningsträning **(7,6)**	1000 insimn 6x400 frisim (5,15) 600 löst 10x200 ryggsim 2000 arm/ss/ben/ss **(8,0)**
		400 insimn 8x50 fjäril (60) 600 löst 8x50 frisim (60) 600 löst **(2,4)**			400 insimn 4x100 frism max fart/400 löst 400 avbadn (4x100 m start fr pall) **Söndag** Helledíga

HÄNT SE'N SIST

FRANZISKA VAN ALMSICK *sitter nu på varenda busshållplats i hela Tyskland. Ja, inte personligen utan som reklamaffisch för MILKA choklad. För detta får hon ca 300 000 DMark, alltså nästan 1,5 miljoner kronor. Nu vill Haribo, ett annat godisföretag köpar loss henne från det kontraktet för 1 000 000 DMark per år, (cirka 4,7 miljoner kronor). Jag visste att godis var populärt bland simmare men att kärleken var besvarad var en överraskning.*

KAREN PICKERING, *Storbritannien och VM-etta på 200 m fritt, kort bana, var med sin tränare, Dave Champion, (mer passande efternamn får man väl leta efter), nyligen för andra gången på Olympiastützpunkt i Hamburg för teknik-, uthållighet- och styrketester. Första gången var i januari och då var resultaten medelbra. Nu i maj krossade hon alla tidigare gränser. Hett namn inför VM.*

BRANDGULA HOLLÄNDSKA *landslaget gjorde också en testhelg i Hamburg men slog inga rekord, förutom dem i skönhet och svåruttalade namn.*

SIMSKOLAN I HELSINGBORG

Fredriksdalsskolan i Helsingborg talar i sin marknadsföring om att den är "Möjligheternas skola". Att där finns möjligheter är helt klart, särskilt för dem som valt simning som idrott. På Fredriksdalsskolan finns Sveriges enda klass för högstadieelever med simning på schemat. Och då handlar det inte om läroplanens simskoleundervisning utan om simträning i Helsingborgs S.



Simklassen i Fredriksdalsskolan. Fr v Ted Kideborn, Henrik Gustavsson, Christoffer Johansson, Jon Bergqvist och Nelly Jörgensen.

Det är en sjundeklass som svarar för försöket och efter två terminer är alla nöjda och positiva till en fortsättning. Därför startar en ny sjua till hösten samtidigt som den nuvarande klassen fortsätter som åtta. De båda rektorerna Per Johnsson och Tommy Månsson är också mycket nöjda.

- Detta är ett sätt för skolan att profilera sig som en idrottsskola och att det blev simning först berodde mycket på att i Helsingborgs S fanns intresset och så ligger Filbornabadet inte allt för långt bort. Allt vi gjort är att samla simelever i samma ålder i en klass samtidigt som vi tillrättalagt schemat. Eleverna får simma på idrottslektionerna och ett par timmar till i veckan. Men eftersom de är så ambitiösa även i skolarbetet har vi inte haft några problem med eftersläpning. De läser mer än väl ikapp. Det kan till och med bli jobbigt för lärarna, säger Per Johnsson.

Tre och en halv timma i veckan får ägnas åt simning. Det är idrotten som släpper till en och en halv, SO-ämnena en och slöjden en. Men å andra sidan så står ofta eleverna och slöjdar på sina raster. För att hålla jämna steg med de andra eleverna.
Eleverna i simklassen har också lättare att möta förståelse från lärare och rektor när det gäller ledighet för träningsläger och tävlingar.

- Jag förstår inte att det finns de som sätter sig på tvären när det gäller att ge ledigt för den här typen av verksamhet. Simning och idrott är ju vettiga fritidssysselsättningar och vi har erfarenhet at skötsamma elever och bra ungar så det finns inga skäl att motarbeta deras idrottsliga ambitioner. Dessutom hävdar de sig väl betygsmässigt, säger Tommy Månsson.

Eftersom simklassens elever bor på skilda håll i kommunen men valt att gå på Fredriksdalsskolan bjuder skolan på busskort och transporter. Men detta gäller bara till och med högstadiet. Eleverna själva har i stort sett bara positivt att säga om sin situation.

- Jag har blivit bättre i både skolan och simningen, Ted Kideborn.
- Här får jag mer träningstid, Christoffer Johansson.
- En dag i veckan slutar vi skolan sent och då kan det bli lite stressigt men det går, Jon Bergqvist.
Henrik Gustavsson och Nelly Jörgensen hade inga avvikande meningar.

SIMNING

Skagerrak runt, 16-17 april, Sandefjord, NOR, 25 m

100 m fritt, po 16-17
1. Jacob Carstensen, DEN, 53.04
2. Johan Wallberg, SWE, 53.21
3. Anders Lybring, SWE, 54.81
4. Jacob Beck, DEN, 55.30
5. Tarjej Aarrestadm NOR, 57.05
6. Rein Hille, NOR, 57.29

100 m fritt, fl 14-15
1. Josefin Lillhage, SWE, 1.02.38
2. Kristina Sherman, SWE, 1.02.47
3. Trine Roesdahl, DEN, 1.02.56
4. Ulla Nielsen, DEN, 1.02.84
5. Trine Östervold, NOR, 1.02.85
6. Marianne Andersen, NOR, 1.03.78

200 m medley, po 14-15
1. Dennis Jensen, DEN, 2.20.68
2. Torben Holm, DEN, 2.22.35
3. Lars Kr Danielsen, NOR, 2.24.84
4. Egil Alne, NOR, 2.25.93
5. Erik Östgärd, SWE, 2.28.52
6. Jörgen Rasmussen, SWE, 2.28.82

200 m medley, fl 13
1. Caroline Kleemann, DEN, 2.36.42
2. Merete Salvesen, NOR, 2.37.31
3. Susan Hansen, DEN, 2.40.10
4. Maria Lindberg, SWE, 2.41.26
5. Cecilie Risbakk, NOR, 2.45.07
6. Anna Petersson, SWE, 2.47.67

200 m bröst, po 13
1. Morten Nybo, DEN, 2.48.37
2. Troels Nautryp, DEN, 2.54.12
3. Alexander Svensson, SWE, 2.55.58
4. Mikko Mäkinen, SWE, 3.06.07
5. Vidar Metveit, NOR, 3.06.16
6. Ragnar Alne, NOR, 3.07.31

200 m bröst, fl 12
1. Jessica Granlund, SWE, 2.59.80
2. Helene Bennedsen, DEN, 3.09.99
3. Johanna Paulsson, SWE, 3.15.26
4. Trude Kolbeinsen, NOR, 3.20.52
5. Cathrin Marcussen, NOR, 3.23.33

Katrine Sörensen, DEN; diskv.

200 m medley, po 16-17
1. Jacob Carstensen, DEN, 2.15.18
2. Magnus Johansson, SWE, 2.16.31
3. Jacob Beck, DEN, 2.16.96
4. David Karlsson, SWE, 2.18.74
5. Morten Off, NOR, 2.22.05
6. Rein Hille, NOR, 2.24.43

200 m medley, fl 14-15
1. Kristina Sherman, SWE, 2.29.77
2. Sara Larsson, SWE, 2.32.11
3. Nina Brekker, NOR, 2.33.04
4. Britt Grindeberg, DEN, 2.35.79
5. Trine Östervold, NOR, 2.38.53
6. Ulla Nielsen, DEN, 2.43.91

100 m fritt, po 14-15
1. Torben Holm, DEN, 57.92
2. Jörgen Rasmussen, SWE, 58.48
3. Lars Kr Danielsen, NOR, 59.25
4. Kristian Voldsgaard, DEN, 59.40
5. Erik Spilling, NOR, 59.78
6. Joakim Andersson, SWE, 1.03.06

100 m fritt, fl 13
1. Signe Simonsen, DEN, 1.04.19
2. Line Lund, DEN, 1.04.50
3. Marte Straedet, NOR, 1.04.55
4. Jenny Selldén, SWE, 1.04.69
5. Maria Lindberg, SWE, 1.06.40
6. Emely Larsen, NOR, 1.07.30

400 m fritt, po 13
1. Anders Bo Pedersen, DEN, 4.38.30
2. Morten Nybo, DEN, 4.53.75
3. Snorre Dalene, NOR, 4.58.64
4. Börre Johansen, NOR, 5.00.38
5. Ference Nilsson, SWE, 5.06.55
6. Marcus Jodin, SWE, 5.13.12

400 m fritt, fl 12
1. Emma Ekstrand, SWE, 5.08.77
2. Annemette Christensen, DEN, 5.08.78
3. Kirsten Thaysen, DEN, 5.12.60
4. Matilda Karlsson, SWE, 5.14.55
5. Kathrin Kirkhus, NOR, 5.34.38
6. Heid Elin Odland, NOR, 5.34.45

100 m rygg, po 16-17
1. Torben Brandt, DEN, 1.00.14
2. Bo West, DEN, 1.02.20
3. Magnus Johansson, SWE, 1.02.79
4. Andreas Gustavsson, SWE, 1.03.43
5. Petter Bakke, NOR, 1.05.13
6. Tarjej Aarrestad, NOR, 1.09.02

100 m rygg, fl 14-15
1. Lotta Pettersson, SWE, 1.10.80
2. Nina Brekker, NOR, 1.11.90
3. Marianne Andersen, NOR, 1.12.24
4. Linda Klingén, SWE, 1.12.56
5. Stine B Jörgensen, DEN, 1.13.34
6. Trine Roesdahl, DEN, 1.14.88

200 m bröst, po 14-15
1. Egil Alne, NOR, 2.40.38
2. Erik Östgärd, SWE, 2.40.77
3. Frode Bergene, NOR, 2.41.48
4. Martin S Larsen, DEN, 2.42.32
5. Anders Knudsen, DEN, 2.45.88
6. Torbjörn Evertsson, SWE, 2.47.42

200 m bröst, fl 13
1. Caroline Kleemann, DEN, 2.55.98
2. Tina Fisker, DEN, 2.58.06
3. Emma Börjesson, SWE, 3.03.17
4. Susann Mikkelborg, NOR, 3.05.58
5. Marie Olsson, SWE, 3.06.51
6. Cesilie Saedberg, NOR, 3.08.60

200 m rygg, po 13
1. Anders Bo Pedersen, DEN, 2.36.90
2. Caspar Andreasen, DEN, 2.39.82
3. Snorre Dalene, NOR, 2.41.56
4. Marcus Jodin, SWE, 2.41.68
5. Ole T Sjo, NOR, 2.47.01
6. Ference Nilsson, SWE, 2.50.74

200 m rygg, fl 12
1. Annemette Christensen, DEN, 2.48.24
2. Kirsten Thaysen, DEN, 2.51.32
3. Maria Larsson, SWE, 2.53.30
4. Kathrin Kirkhus, NOR, 2.53.95
5. Helen Öster, SWE, 2.58.81
6. Janne S Hansen, NOR, 3.05.85

200 m bröst, po 16-17
1. John Madsen, DEN, 2.29.02
2. Oscar Hederström, SWE, 2.29.35
3. Martin Sörensen, DEN, 2.31.27
4. Niclas Carlsson, SWE, 2.35.40
5. Arne Rettedal, NOR, 2.35.63
6. Morten Off, NOR, 2.40.92

200 m bröst, fl 14-15
1. Carolina Bilan, SWE, 2.51.74
2. Britt Gindeberg, DEN, 2.52.77
3. Josefin Lillhage, SWE, 2.55.23
4. Linn Fuglestveit, NOR, 2.56.51
5. Ann C Bergene, NOR, 2.58.42
6. Majken Thorup, DEN, 3.00.98

100 m rygg, po 14-15
1. Ville Illola, SWE, 1.05.64
2. Kristina Voldsgaard, DEN, 1.05.82
3. Laust Nielsen, DEN, 1.06.61
4. Peter Ahlström, SWE, 1.08.63
5. Kjetil Knutsen, NOR, 1.09.36
6. Kai Trengereid, NOR, 1.09.72

100 m rygg, fl 13
1. Susan Hansen, DEN, 1.13.18
2. Martina Svensson, SWE, 1.13.80
3. Christina Sahlin, SWE, 1.17.96
4. Sine Simonsen, DEN, 1.19.30
5. Emely Larsen, NOR, 1.19.39
6. Susann Mikkelborg, NOR, 1.20.05

100 m fritt, po 13
1. Anders Bo Pedersen, DEN, 1.01.41
2. Morten Nybo, DEN,

SOLAR SWIM SPORT Wherever you are!

1.03.76
3. David Andreasson, SWE, 1.05.48
4. Snorre Dalene, NOR, 1.05.95
5. Ference Nilsson, SWE, 1.06.28
6. Ole T Sjo, NOR, 1.10.76

100 m fritt, fl 12
1. Emma ekstrand, SWE, 1.05.56
2. Stine Örnstedt, DEN, 1.06.62
3. Helen Öster, SWE, 1.10.17
4. Kirsten Thaysen, DEN, 1.10.47
5. Silje Viik Sörensen, NOR, 1.12.16
6. Heid Elin Odland, NOR, 1.13.53

4x100 m medley, po
1. Danmark, 4.11.95
2. Norge, 4.25.96

4x100 m medley, po 16-17
1. Sverige, 4.23.68, Magnus Johansson, 1.02.76, Erik Östgärd, Sven Lindqvist, Johan Wallberg

4x100 m medley fl
1. Danmark, 4.51.64
Norge, diskv

4x100 m medley, fl 16-17
1. Sverige, 4.47.98, Linda Klingén, 1.12.10, Jessica Granlund, Maria Lindberg, Kristina Sherman

400 m fritt po 16-17
1. Jacob Carstensen, DEN, 4.04.76
2. Johan Wallberg, SWE, 4.07.33
3. Anders Lybring, SWE, 4.08.61
4. Carsten Nielsen, DEN, 4.16.40
5. Petter Bakke, NOR, 4.21.45
6. Rein Hille, NOR, 4.24.99

400 m fritt, fl 14-15
1. Trine Roesdahl, DEN, 4.38.45
2. Trine Östervold, NOR, 4.39.95
3. Kathrine Fisker, DEN, 4.41.88
4. Linda Klingén, SWE, 4.42.34
5. Sara LArsson, SWE, 4.47.64
6. Kari Flottorp, NOR, 4.59.03

200 m rygg, po 14-15
1. Ville Illola, SWE, 2.18.95
2. Laust Nielsen, DEN, 2.19.15
3. Kristian Voldsgaard, DEN, 2.20.61
4. Peter Ahlström, SWE, 2.25.64
5. Kai Trengereid, NOR, 2.29.19
6. Kjetil Knutsen. NOR, 2.33.32

200 m rygg, fl 13
1. Martre Straedet, NOR, 2.34.57
2. Susan Hansen, DEN, 2.34.62
3. Signe Simonsen, DEN, 2.38.20
4. Martina Svensson, SWE, 2.40.04
5. Christina Sahlin, SWE, 2.45.28
6. Merete Salvesen, NOR, 2.48.06

100 m fjäril, po 13
1. Anders Bo Pedersen, DEN, 1.07.58
2. Sven Lindqvist, SWE, 1.14.54
3. Casper Maul, DEN, 1.16.61
4. Jens Jacobsen, NOR, 1.21.28
5. Bjarne Marcuseen, NOR, 1.22.74

100 m fjäril, fl 12
1. Matilda Karlsson, 1.19.60
2. Stine Örnstedt, DEN, 1.19.94
3. Henriette Jensen, DEN, 1.21.02
4. Maria Larsson, SWE, 1.22.41
5. Silje Viik Sörensen, NOR, 1.28.95
6. Trude Kolbeinsen, NOR, 1.37.20

200 m rygg, po 16-17
1. Bo West, DEN, 2.12.71
2. Magnus Johansson, SWE, 2.12.72
3. Torben Brandt, DEN, 2.13.64
4. Andreas Gustavsson, SWE, 2.14.95
5. Peter Bakke, NOR, 2.23.97
6. Kenneth Haugland, NOR, 2.26.44

200 m rygg, fl 14-15
1. Linda Klingén, SWE, 2.29.58
2. Marianne Andersen, NOR, 2.30.78
3. Lotta Pettersson, SWE, 2.34.73
4. Annika Vestergaard, DEN, 2.37.92
5. Trine Roesdahl, DEN, 2.40.13
6. Ann Ceclilie Bergene, NOR, 2.42.37

400 m fritt, po 14-15
1. Claus L Hansen, DEN, 4.19.21
2. Torben Holm, DEN, 4.22.83
3. Jörgen Rasmussen, SWE, 4.23.15
4. Lars Kr Danielsen, NOR, 4.29.07
5. Håkon S Karlsen, NOR, 4.34.03
6. Joakim Andersson, SWE, 4.36.20

400 m fritt, fl 13
1. Susan Hansen, DEN, 4.23.37
2. Martina Svensson, SWE, 4.24.72
3. Line Lund, DEN, 4.25.83
4. Jenny Selldén, SWE, 4.26.56
5. Merete Salvesen, NOR, 4.54.06
6. Cecilie Risbakk, NOR, 5.12.19

100 m bröst, po 13
1. Morten Nybo, DEN, 1.18.86
2. Claus Christensen, DEN, 1.22.38
3. Mikko Mäkinen, SWE, 1.23.91
4. Alexander Svensson, SWE, 1.24.552
5. Vidar Metveit, NOR, 1.26.41
6. Bjarne Marcussen, NOR, 1.27.25

100 m bröst, fl 12
1. Jessica Granlund, SWE, 1.23.00
2. Johanna Paulsson, SWE, 1.27.54
3. Helene Bennedsen, DEN, 1.28.11
4. Cathrine Sörensen, DEN, 1.32.17
5. Trude Kolbeinsen, NOR, 1.34.13
6. Cathrin Marcussen, NOR, 1.34.90

100 m fjäril, po 16-17
1. Kristian Grönbech, DEN, 59.58
2. Johan Wallberg, SWE, 59.90
3. Jacob Carstensen, DEN, 1.02.13
4. Örjan Holter, NOR, 1.03.12
5. David Karlsson, SWE, 1.04.13
6. Morten Bergslien, NOR, 1.07.94

100 m fjäril, fl 14-15
1. Kristina Sherman, SWE, 1.05.58
2. Nina Brekke, NOR, 1.08.73
3. Majken Thorup, DEN, 1.08.98
4. Sara Larsson, SWE, 1.09.81
5. Kathrine Fisker, DEN, 1.11.79
6. Linn Fuglestveit, NOR, 1.12.53

100 m bröst, po 14-15
1. Forde Bergene, NOR, 1.11.88
2. Egil Alne, NOR, 1.12.40
3. Erik Östgärd, SWE, 1.13.52
4. Anders Knudsen, DEN, 1.15.54
5. Martin S Larsen, DEN, 1.15.78
6. Torbjörn Evertsson, SWE, 1.18.72

100 m bröst, fl 13
1. Tina Fisker, DEN, 1.22.10
2. Emma Börjesson, SWE, 1.25.06
3. Signe Simonsen, DEN, 1.25.21
4. Cesilie Saedberg, NOR, 1.26.08
5. Marie Olsson, SWE, 1.26.69
6. Susann Mikkelborg, NOR, 1.27.48

200 m medley, po 13
1. Anders Bo Pedersen, DEN, 2.29.96
2. Morten Nybo, DEN, 2.35.77
3. Sven Lindqvist, SWE, 2.43.77
4. Mikko Mäkinen, SWE, 2.50.69
5. Börre Johansen, NOR, 2.55.12
6. Bjarne Marcussen, NOR, 2.56.10

200 m medley, fl 12
1. Jessica Granlund, SWE, 2.45.23
2. Stine Örnstedt, DEN, 2.48.50
3. Matilda Karlsson, SWE, 2.50.52
4. Kirsten Thaysen, DEN, 2.51.90
5. Heid Elin Odland, NOR, 2.58.30
Silje Viik Sörensen, NOR, diskv

100 m bröst, po 16-17
1. John Madsen, DEN, 1.08.72
2. Oscar Hederström, SWE, 1.08.73
3. Martin SÖrensen, DEN, 1.08.90
4. Arne Rettedal, NOR, 1.11.12
5. Niclas Carlsson, SWE, 1.13.09
6. Morten Off, NOR, 1.14.59

100 m bröst, fl 14-15
1. Josefin Lillhage, SWE, 1.18.05
2. Carolina Bilan, SWE, 1.19.70

3. Linn Fuglestveit, NOR, 1.21.53
4. Majken Thorup, DEN, 1.22.07
5. Maj Hillesund, NOR, 1.22.71
6. Britt Gindeberg, DEN, 1.22.80

100 m fjäril, po 14-15
1. Dennis Jensen, DEN, 1.03.91
2. Lasse G Sörensen, DEN, 1.05.28
3. Ville Illola, SWE, 1.06.00
4. Karl Sunfryd, SWE, 1.07.05
5. Håkon S Karlsen, NOR, 1.11.64

100 m fjäril, fl 13
1. Maria Lindberg, SWE, 1.11.75
2. Stine Knudsen, DEN, 1.13.51
3. Anna Pettersson, SWE, 1.16.07
4. Signe Simonsen, DEN, 1.18.22
5. Marte Straedet, NOR, 1.19.67
6. Cecilie Risbakk, NOR, 1.20.97

100 m rygg, po 13
1. Casper Maul, DEN, 1.14.55
2. Per Olstad, NOR, 1.16.53
3. Casper Andreasen, DEN, 1.16.85
4. Ole T Sjo, NOR, 1.17.78
5. Marcus Jodin, SWE, 1.17.91
6. Niclas Petersson, SWE, 1.18.81

100 m rygg, fl 12
1. Emma Ekstrand, SWE, 1.19.51
2. Stine Örnstedt, DEN, 1.20.70
3. Annemette Christensen, DEN, 1.21.03
4. Kathrin Kirkhus, NOR, 1.21.43
5. Maria Larsson, SWE, 1.22.33
6. Janne S Hansen, NOR, 1.25.10

4x100 m fritt, po
1. Sverige, 3.52.41, Johan Wallberg, 53.30, Jörgen Rasmussen, Anders Lybring, Ference Nilsson
2. Norge, 4.03.50
Danmark, diskv

4x100 m fritt, fl
1. Danmark, 4.16.15
2. Norge, 4.24.62
3. Sverige, ?

Slutställning:
1. Danmark, 477 poäng
2. Sverige, 433
3. Norge, 249

SIMNING

Akropolis Meet, 13-15 maj, Aten, 50 m

Herrar
1500 m fritt
1. Jonas Lundström, SWE, 16.11.61
2. Miltiadis Kannelopoulus, GRE, 16.46.90

400 m medley
1. Fredrik Lundin, SWE, 4.32.97
2. Spiros Birbas, GRE, 4.34.07

Damer
400 m medley
1. Stephanie Close, BEL, 5.02.87
2. Karolyn Goddard, GBR, 5.04.12
3. Malin Svanström, SWE, 5.13.05

Herrar
50 m fritt
1. Nick Steliou, GRE, 24.33
3. Johan Wallberg, SWE, 24.53

100 m fritt
1. Anders Forsberg, SWE, 53.53
2. Johan Wallberg, SWE, 53.74
3. Michael Bowd, GBR, 53.98

400 m fritt
1. Jonas Lundström, SWE, 4.02.92
2. Paul Bavister, GBR, 4.03.22
4. Christoffer Eliasson, SWE, 4.10.33

4x50 m fritt
1. Sverige, SWE, 1.37.67, (Johan Wallberg, Johan Setterberg, Anders Forsberg, Daniel Carlsson)

100 m rygg
1. Manolis Kandris, GRE, 59.99
2. Daniel Carlsson, SWE, 1.00.63
3. Fredrik Lundin, SWE, 1.01.06

50 m bröst
1. Greg Brettell, GBR, 30.57
3. Fredrik Rosenholm, SWE, 30.75

200 m bröst
1. Spiros Birbas, GRE, 2.22.76
2. Fredrik Rosenholm, SWE, 2.24.43

50 m fjäril
1. Stavros Michaelides, CYP, 26.25
2. Johan Setterberg, SWE, 26.31
6. Daniel Carlsson, SWE, 26.95

200 m fjäril
1. Dimitris Alfantzis, GRE, 2.06.54
4. Johan Mattsson, SWE, 2.09.67
5. Johan Setterberg, SWE, 2.11.30

Damer
50 m fritt
1. Johanna Sjöberg, SWE, 27.20
2. Karen Hawcroft, GBR, 27.32
4. Lisa Wänberg, SWE, 28.08

200 m fritt
1. Tonia Mahera, GRE, 2.06.60
5. Lisa Wänberg, SWE, 2.09.05
6. Emma Olsson, SWE, 2.09.27

4x50 m fritt
1. Sverige, SWE, 1.50.21, (Johanna Sjöberg, Emma Igelström, Emma Olsson, Lisa Wänberg)

50 m bröst
1. Jana Southino, GRE, 33.46
2. Emma Igelström, SWE, 33.61

100 m bröst
1. Jana Southino, GRE, 1.14.08
2. Emma Igelström, SWE, 1.14.47

50 m fjäril
1. Johanna Sjöberg, SWE, 29.21
2. Karen Hawcroft, GBR, 29.91
4. Malin Svahnström, SWE, 29.97

100 m fjäril
1. Johanna Sjöberg, SWE, 1.05.23
2. Marcela Kubalcikova, CZH, 1.05.86

200 m medley
1. Stephanie Close, BEL, 2.23.22
6. Lisa Wänberg, SWE, 2.36.04

Herrar
200 m fritt
1. Jonas Lundström, SWE, 1.54.93
2. Anders Forsberg, SWE, 1.56.32
3. John Salter, GBR, 1.56.49
4. Christoffer Eliasson, SWE, 1.56.87
5. Johan Mattsson, SWE, 1.57.58

200 m rygg
1. Fredrik Lundin, SWE, 2.06.46
2. Manolis Kandris, GRE, 2.10.79

100 m bröst
1. Fredrik Rosenholm, SWE, 1.06.72
2. Nicola Savcic, GRE, 1.07.71

100 m fjäril
1. Johan Setterberg, SWE, 57.09
2. Dimitris Alfantzis, GRE, 57.55
5. Daniel Carlsson, SWE, 58.11
8. Johan Mattsson, SWE, 59.63

200 m medley
1. Spiros Birbas, GRE, 2.09.81
2. Fredrik Lundin, SWE, 2.10.12
7. Anders Forsberg, SWE, 2.17.48

4x50 m medley
1. Sverige, SWE, 1.48.25, (Daniel Carlsson, Fredrik Rosenholm, Johan Setterberg, Johan Wallberg)
2. Storbritannien, GBR, 1.49.71

Damer
100 m fritt
1. Johanna Sjöberg, SWE, 58.54
2. Tonia Mahera, GRE, 58.78
5. Emma Olsson, SWE, 1.00.14

400 m fritt
1. Karolyn Coddard, GBR, 4.25.85
5. Emma Olsson, SWE, 4.31.69

200 m bröst
1. Emma Igelström, SWE, 2.37.53
2. Maja Petrovic, GRE, 2.43.08

200 m fjäril
1. Marina Kariastinou, GRE, 2.19.81
4. Malin Svahnström, SWE, 2.22.21

4x50 m medley
1. Sverige, SWE, 2.03.14, (Johanna Sjöberg, Emma Igelström, Malin Svahnström, Lisa Wänberg)
2. Portugal, POR, 2.05.67

Dear Sir/Madam

I am a qualified swimming coach in England and have been coaching just over 3 years. I have recently returned from Sweden having worked with Jönköpings Simsällskap for 5 months.

At the moment I am looking for a coaching job abroad which I hope will be for a period of a year.

If You are interested please contact me.

Adam Baldwin, 154 A, Northview Rd, Hornsey
London N.8. 7NB, Storbritannien

Tel. 00944 81 340 9705, Fax. 00944 81 340 7765

SOLAR SWIM SPORT Wherever you are!

SIMNING

Skolmatch, 18 april, Hallsberg, 25 m

4x100 m fritt, damer
1. Klippan, 3.59.71
2. Hallsberg, 4.01.48
3. Älvsbyn, 4.14.59
4. Nyköping, 4.18.57

4x100 m fritt, herrar
1. Älvsbyn, 3.29.13
2. Hallsberg, 3.32.61
3. Klippan, 3.38.63
4. Nyköping, 3.39.66

400 m medley, damer
1. Anna Edwall, Älvsbyn, 5.01.72
2. Elin Carlsson, Hallsberg, 5.02.73
3. Viktoria Gadd, Kippan, 5.12.87
4. Annika Lundmark, Hallsberg, 5.15.17
5. Tine Bengtsson, Klippan, 5.21.65
6. Maria Hallkvist, Älvsbyn, 5.40.89
7. Nina Ericsson, Nyköping, 5.41.23

400 m medley, herrar
1. Tobias Marklund, Älvsbyn, 4.29.37
2. Sverker Persson, Klippan, 4.38.47
3. Karl-Johan Lentonsson, Älvsbyn, 4.38.58
4. Johan RÖnnevall, Klippan, 4.40.07
5. Markus Ahlström, Hallsberg, 4.40.22
6. Anders Forsberg, Hallsberg, 4.42.05
7. Henrik Wahlberg, Nyköping, 4.50.10
8. Gottfrid Keller, Nyköping, 4.57.42

50 m fritt, damer
1. Ulrika Bramer, Klippan, 27.02
2. Erika Sohlén, Hallsberg, 27.26
3. Annica Winblad, Klippan, 27.47
4. Viktoria Naess, Hallsberg, 27.72
5. Emelie Kierkegaard, Älvsbyn, 29.17
5. Maria Hallqvist, Älvsbyn, 29.17
7. Sussi Ysing, Nyköping, 29.41

50 m fritt, herrar
1. Niclas Öhman, Älvsbyn, 23.67
2. Ola Fagerstrand, Klippan, 24.40
3. Daniel Carlsson, Älvsbyn, 24.46
4. Jonas Lundström, Hallsberg, 24.53
4. Johan wallberg, Hallsberg, 24.53
6. Fredrik Mellström, Nyköping, 25.11
7. Jimmy Svanberg, Klippan, 25.43
8. Tobias Peterson, Nyköping, 26.03

200 m fjäril, damer
1. Carolina Ydermark, Klippan, 2.24.30
2. Tine Bengtsson, Klippan, 2.24.65
3. Annika Lundmark, Hallsberg, 2.25.86
4. Annelie Olsson, Älvsbyn, 2.26.59
5. Sussi Ysing, Nyköping, 2.29.61
6. Emelie Kierkegaard, ÄLvsbyn, 2.33.79
7. Caroline Eriksdotter, Hallsberg, 2.34.70

200 m fjäril, herrar
1. Johan Setterberg, Hallsberg, 2.05.50
2. Johan Backlund, Älvsbyn, 2.07.41
3. Robert Svanborg, Älvsbyn, 2.09.54
4. Markus Ahlström, Hallsberg, 2.10.15
5. Johan Rönnevall, Klippan, 2.15.48
6. Magnus Johansson, Klippan, 2.20.64
7. Gottfrid Keller, Nyköping, 2.22.53
8. Thobias Peterson, Nyköping, 2.24.30

200 m rygg, damer
1. Viktoria Gadd, Klippan,2.24.71
2. Annika Lundmark, Hallsberg, 2.26.09
3. Anna Björkman, Älvsbyn, 2.27.85
4. Marianne Pettersson, Klippan, 2.29.59.
5. Anna Ohlsson, Hallsberg, 2.29.84
6. Anna Malmesjö, Nyköping, 2.32.68
7. Maria Hallqvist, Älvsbyn, 2.43.47

200 m rygg, herrar
1. Tobias Marklund, Älvsbyn, 2.03.18
2. Joel Lindfors, Hallsberg, 2.04.50
3. Daniel Carlsson, Älvsbyn, 2.08.22
4. Niklas Pettersson, Hallsberg, 2.12.64
5. Magnus Johansson, Klippan, 2.13.22
6. Gottfrid Keller, Nyköping, 2.14.23
7. Ola Fagerstrand, Klippan, 2.15.39
8. Joakim Ohlsson, Nyköping, 2.15.56

200 m bröst, damer
1. Anna Edwall, Älvsbyn, 2.43.31
2. Caroline Eriksdotter, Hallsberg, 2.43.38
3. Erika Sohlén, Hallsberg, 2.47.80
4. Maria Hallkvist, Älvsbyn, 2.49.62
5. Marianne Pettersson, Klippan, 2.50.45
6. Ulrika Bramer, Klippan, 2.56.13
7. Nina Ericsson, 3.02.38

200 m bröst, herrar
1. Jimmy Svanberg, Klippan, 2.20.63
2. Sverker Persson, Klippan, 2.21.66
3. Henrik Wahlberg, Nyköping, 2.25.15
4. Jens Johansson, Älvsbyn, 2.27.61
5. Mikael Axelsson, Älvsbyn, 2.28.87
6. Tor Bengtsson, Hallsberg, 2.29.11
7. Joakim Ohlsson, Nyköping, 2.34.52
8. Jon Brandell, Hallsberg, 2.54.77

800 m fritt, damer
1. Elin Carlsson, Hallsberg, 9.00.36
2. Viktoria Gadd, Klippan, 9.08.65
3. Maria Eklöf, Klippan, 9.22.01
4. Viktoria Naess, Hallsberg, 9.22.65
5. Anna Edwall, Älvsbyn, 9.27.90
6. Annelie Olsson, Älvsbyn, 9.30.45
7. Sussi Ysing, Nyköping, 9.44.71

1500 m fritt, herrar
1. Jonas Lundström, Hallsberg, 15.51.24
2. Sverker Persson, Klippan, 16.02.20
3. Johan Rönnevall, Klippan, 16.10.54
4. Markus Ahlström, Hallsberg, 16.25.02
5. Gottfrid Keller, Nyköping, 17.07.38
6. Fredrik Mellström, Nyköping, 17.19.11
7. Leif Hedin, Älvsbyn, 17.28.54
8. Rikard Melander, Älvsbyn, 17.31.95

200 m medley, damer
1. Elin Carlsson, Hallsberg, 2.24.35
2. Viktoria Gadd, Klippan, 2.25.95
3. Anna Edwall, Älvsbyn, 2.27.30
4. Tine Bengtsson, Klippan, 2.27.58
5. Anna Ohlsson, Hallsberg, 2.28.62
6. Nina Ericson, Nyköping, 2.37.70
7. Maria Hallqvist, Älvsbyn, 2.40.21

200 m medley, herrar
1. Tobias Marklund, Älvsbyn, 2.07.35
2. Joel Lindfors, Hallsberg, 2.09.32
3. Sverker Persson, Klippan, 2.09.75
4. Karl-Johan Lentonsson, Älvsbyn, 2.10.23
5. Anders Forsberg, Hallsberg, 2.10.54
6. Johan RÖnnevall, Klippan, 2.14.14
7. Gottfrid Keller, Nyköping, 2.21.67
8. Tobias Pettersson, Nyköping, 2.22.54

100 m fjäril, damer
1. Viktoria Gadd, Klippan, 1.04.95
2. Annika Lundmark, Hallsberg, 1.06.18
3. Tine Bengtsson, Klippan, 1.06.99
4. Emelie Kierkegaard, Älvsbyn, 1.07.90
5. Erika Sohlén, Hallsberg, 1.08.44
6. Anna Malmesjö, Nyköping, 1.08.66
7. Anna Björkman, Älvsbyn, 1.14.24

100 m fjäril, herrar
1. Johan Setterberg, Hallsberg, 56.16
2. Daniel Carlsson, Älvsbyn, 56.58
3. Johan Backlund, Älvsbyn, 56.98
4. Ola Fagerstrand, Klippan, 58.67
5. Johan Wallberg, Hallsberg, 59.29
6. Henrik Wahlberg, Nyköping, 59.84
7. Sverker Persson, Klippan, 1.02.54
8. Tobias Pettersson, Nyköping, 1.05.17

100 m rygg, damer
1. Viktoria Gadd, Klippan,

1.05.98
2. Annika Lundmark, Hallsberg, 1.06.96
3. Viktoria Naess, Hallsberg, 1.08.55
4. Marianne Pettersson, Klippan, 1.09.12
5. Anna Björkman, Älvsbyn, 1.09.97
6. Anna Malmesjö, Nyköping, 1.11.11
7. Anna Edwall, Älvsbyn, 1.14.04

100 m rygg, herrar
1. Joel Lindfors, Hallsberg, 56.74
2. Tobias Marklund, Älvsbyn, 57.63
3. Joakim Ohlsson, Nyköping, 59.92
4. Daniel Carlsson, Älvsbyn, 1.00.05
5. Niklas Pettersson, Hallsberg, 1.01.16
6. Ola Fagerstrand, Klippan, 1.01.39
7. Magnus Johansson, Klippan, 1.01.81
8. Fredrik Mellström, Nyköping, 1.07.31

100 m bröst, damer
1. Caroline Eriksdotter, Hallsberg, 1.16.30
2. Erika Sohlén, Hallsberg, 1.16.64
3. Marianne Pettersson, Klippan, 1.18.15
4. Ulrika Bramer, Klippan, 1.18.58
5. Maria Jacobsson, Älvsbyn, 1.19.33
6. Anna Edwall, Älvsbyn, 1.20.45
7. Nina Ericson, Nyköping, 1.26.09

100 m bröst, herrar
1. Jens Johansson, Älvsbyn, 1.04.97
2. Jimmy Svanberg, Klippan, 1.06.03
3. Sverker Persson, Klippan, 1.06.31
4. Mikael Axelsson, Älvsbyn, 1.06.68
5. Tor Bengtsson, Hallsberg, 1.07.16
6. Henrik Wahlberg, Nyköping, 1.07.35
7. Joakim Ohlsson, Nyköping, 1.13.39
8. Jon Brandell, Hallsberg, 1.19.64

200 m fritt, damer
1. Viktoria Gadd, Klippan, 2.06.05
2. Elin Carlsson, Hallsberg, 2.06.26
3. Viktoria Naess, Hallsberg, 2.08.13
4. Annica Winblad, Klippan, 2.10.12
5. Maria Jacobsson, Älvsbyn, 2.15.11
6. Sussi Ysing, Nyköping, 2.16.37
7. Maria Hallqvist, Älvsbyn, 2.21.24

200 m fritt, herrar
1. Tobias Marklund, Älvsbyn, 1.53.66
2. Niclas Öhman, Älvsbyn, 1.54.58
3. Anders Forsberg, Hallsberg, 1.54.65
4. Jonas Lundström, Hallsberg, 1.57.55
5. Johan Rönnevall, Klippan, 1.58.45
6. Henrik Wahlberg, Nyköping, 1.58.85
7. Fredrik Mellström, Nyköping, 1.59.82
8. Ola Fagerstrand, Klippan, 2.04.04

4x100 m medley, damer
1. Hallsberg, 4.30.64
2. Klippan, 4.36.73
3. Älvsbyn, 4.40.37
4. Nyköping, 4.55.62

4x100 m medley, herrar
1. Älvsbyn, 3.50.28
2. Hallsberg, 3.51.51
3. Klippan, 4.08.99
4. Nyköping, 4.13.17

Poängställning
Totalt
1. Hallsberg, 334
2. Klippan, 318
3. Älvsbyn, 305
4. Nyköping, 122

Herrar
1. Älvsbyn, 189
2. Hallsberg, 151
3. Klippan, 132
4. Nyköping, 73

Damer
1. Klippan, 186
2. Hallsberg, 183
3. Älvsbyn, 116
4. Nyköping, 49

Bästa poängplockare
Herrar
1. Tobias Marklund, Älvsbyn, 48
2. Sverker Persson, Klippan, 38
3. Joel Lindfors, Hallsberg, 26

Damer
1. Viktoria Gadd, Klippan, 62
2. Elin Carlsson, Hallsberg, 36
3. Annika Lundmark, Hallsberg, 35
3. Anna Edwall, Älvsbyn, 35

SIMHOPP

Svenska Ungdomsmästerskapen, 12-15 maj, Jönköping

Flickor A
1 m
1. Linda Aronsson, Karlskoga SHK, 369.25
2. Veronica Eldh, Malmö KK, 271.20
3. Åsa Forsman, SK Neptun, 268.50
4. Sofia Wiktorsson, Jönköpings SS, 264.20
5. Kristel Jonsson, Karlskoga SHK, 247.00
6. Jenny Granath, SK Neptun, 232.15

3 m
1. Linda Aronsson, Karlskoga SHK, 375.70
2. Jenny Granath, SK Neptun, 311.95
3. Veronica Eldh, Malmö KK, 310.05
4. Åsa Forsman, SK Neptun, 301.05
5. Kristel Jonsson, Karlskoga SHK, 282.40

Höga hopp
1. Linda Aronsson, Karlskoga SHK, 287.05
2. Jenny Granath, SK Neptun, 275.80
3. Sofia Wiktorsson, Jönköpings SS, 242.70
4. Åsa Forsman, SK Neptun, 237.45
5. Veronica Eldh, Malmö KK, 230.45
6. Kristel Jonsson, Karlskoga SHK, 228.95

Flickor B
1 m
1. Kerstin Sigbo, SK Poseidon, 264.00
2. Camilla Solar, Karlskoga SHK, 257.50
3. Lotta Liljedahl, SK Poseidon, 253.05
4. Maria Meckbach, SK Neptun, 238.40
5. Frida Jacobsson, Karlstads SS, 200.05
6. Martina Åhlén, Karlstads SS, 180.60
7. Matilda Andersson, SK Neptun, 179.75
8. Hanna Martinsson, Sandvikens SoHK, 129.90

3 m
1. Lotta Liljedahl, SK Poseidon, 292.45
2. Kerstin Sigbo, SK Poseidon, 277.40
3. Camilla Solar, Karlskoga SHK, 252.15
4. Maria Meckbach, SK Neptun, 236.65
5. Frida Jacobsson, Karlstads SS, 206.75
6. Matilda Andersson, SK Neptun, 190.25
7. Martina Åhlén, Karlstads SS, 149.00

Höga hopp
1. Maria Meckbach, SK Neptun, 196.65
2. Lotta Liljedahl, SK Poseidon, 195.85
3. Kerstin Sigbo, SK Poseidon, 194.65
4. Camilla Solar, Karlskoga SHK, 162.75
5. Matilda Andersson, SK Neptun, 143.55
6. Frida Jacobsson, Karlstads SS, 141.95
7. Martina Åhlén, Karlstads SS, 141.55

Flickor C
1 m
1. Anna Lindberg, Karlskoga SHK, 217.80
2. Sofie Nilsson, Malmö KK, 156.80
3. Gunnel Edström, SK Poseidon, 126.30
4. Nina Wiman, SK Poseidon, 125.65
5. Kristina Hellberg, Karlskoga SHK, 125.55
6. Helén Merkell, Karlskoga SHK, 117.40
7. Johanna Sundh, Karlskoga SHK, 114.00
8. Cecilia Rindhagen, Växjö SS, 99.20

3 m
1. Anna Lindberg, Karlskoga SHK, 240.55
2. Sofie Nilsson, Malmö KK, 156.95
3. Nina Wiman, SK Poseidon, 136.65
4. Helén Merkell, Karlskoga SHK, 133.90
5. Gunnel Edström, SK Poseidon, 124.85
6. Kristina Hellberg, Karlskoga SHK, 122.25
7. Johanna Sundh, Karlskoga SHK, 118.65

Höga hopp
1. Anna Lindberg, Karlskoga SHK, 252.10
2. Nina Wiman, SK Poseidon, 146.80
3. Gunnel Edström, SK Poseidon, 145.10
4. Sofie Nilsson, Malmö KK, 144.10
5. Helén Merkell, Karlskoga SHK, 126.85
6. Kristina Hellberg, Karlskoga SHK, 124.10
7. Linda Argenius, SPIF, 100.40

Flickor D
1 m
1. Madeléne Pettersson, Jönköpings SS, 135.45
2. Sanna Vesterby, SK Neptun, 121.65
3. Carolina Andersson, SK Neptun, 120.85
4. Karolina Sundh, Karlskoga SHK, 112.10
5. Malin Bergström, Karlstads SS, 109.65
6. Olivera Dragojevic, Malmö KK, 109.30
7. Linda Argenius, SPIF, 107.40
8. Maria Svensson, SK Poseidon, 106.40
9. Petra Tamm, SK Poseidon, 101.85
10 Michaela Espelund, SK Neptun, 101.35
11 Petrs Missler, SK Poseidon, 100.10

3 m
1. Madeléne Pettersson, Jönköpings SS, 124.35
2. Linda Argenius, SPIF, 123.20
3. Sanna Vesterby, SK Neptun, 114.05
4. Carolina Andersson, SK Neptun, 108.75
5. Olivera Dragojevic, Malmö KK, 105.90
6. Maria Svensson, SK Poseidon, 105.85

DAGBOK

Juni

Simning

4 Krillan Medley, S, J, U, KÖping
4-5 Laxaleken, S-U, 50 m, Halmstad
4-5 Citadellsim, 50 m, Landskrona
4-5 Skogaholmsdoppet, SX, J, U, 50 m, Eskilstuna(ESS)
10-12 Meeting Canet-66, 50 m, Canet, FRA
11 Kanalen Sprint, S, J, U, Hallstahammar
11-12 Byske Havscup, S, J, U, 25 m utomhus, Byske
11-12 Speedo Cup, 50 m, Mariestad
12 Örbyhussimmet, S+U, 50 m, Örbyhus
14-16 Gran Premi de Barcelona, 50 m, Barcelona, ESP
17-19 DM/JDM-tävlingar, 50 m
18-19 Meeting Monte Carlo, 50 m, Monaco
18-19 Färsingadoppet, 50 m, Sjöbo
18-19 Sparbankens Ålesim, 50 m, Kristianstad (Åhus)
18-23 2000-iaden, U, Ludvika
29-03 SM/JSM+EJM-kval, 50 m, Norrköping

Simhopp

3-5 Trofeo Communidad, Madrid, ESP
17-19 8-Nationers age group A-B, Waldkraiburg, GER
24-26 Swedish Cup, Ronneby
28-29 Nagy Karoly Memorial Meet, Budapest, HUN

Konstsim

3-5 Int Ungdomstävlingar, Düsseldorf, GER
17-19 Roma Sincro, Rom, ITA
24-26 Mallorca Syncro, Palma, ESP

Vattenpolo

1-5 Kval till B-EM

Masters/Långdistans

11 alt. 18 Marensimning, Södertälje
12 DM, Skåne

Juli

Simning

2-3 Sommarland Cup, Skara
8-10 Bockstensdoppet, S, J, U, 50 m, Varberg
9-10 Tournament of Nations, (För-EM), 50 m, Wien, AUT
8-10, Sum-Sim, 50 m+ EJM-kval, Burlöv
30 Ferlindoppet, Filipstad

Simhopp

1-3 III Athens Gate Diving Meeting, Aten, GRE
1-3 Int. Tävlingar, Wien, AUT
6-7 Int. Tävlingar, Bolzano, ITA
13-15 SM/JSM, 1 m, 3 m, höga, Jönköping
15-17 Int. Tävlingar, Amsterdam, NED
22-24 Trofeo Ciudad, A-C, Barcelona, ESP
30-2/8 EJM, Pardubice, CZE

Konstsim

7-10 Franska Öppna Mästerskapen, FRA
14-17 Swiss Open Championships, SUI
25-28 EJM, Moskva, RUS

Vattenpolo

13-20 Europamästerskap "B"

Masters/Långdistans

9 Tjejsimmet, Vansbro
10 Vansbrosimningen, Vansbro
30 Skarpansimningen, Enköping
31 Ferlinloppet, Filipstad
31 Lindesimmet, Lindesberg

Utbildning

13-15 Simhopp, Tränarclinic vid JSM/SM, Jönköping

Augusti

Simning

4-7 EJM, Po 16/17, Fl 14/15, 50 m, Pardubice, TCH
5-6 Ronneby Elddopp, 50 m, Ronneby
12-14 Kungsbacka Jubileumstävlling, S, J, U, Kungsb.
13 MSS Cup, Strömsnäsbruk
19-20 Fly Sprint, 25 m, Ljungby
21 Augusti 25-an, S, J, U, 25 m, Hörnefors
21 Gästabudssimning, S, J, U, 50 m, Nyköping
27-28 Sandaredsdoppet, Sandared
27-28 Mc Donalds Cup, 25 m, Sundbyberg

Simhopp

8-13 Stockholm Water Festival
19-21 NJM, NOR

Masters/Långdistans

6 Kanalsimmet, Motala
7 Åsimningen, Nyköping
13 Masters Festival, 50 m, Malmö (Ran)
13 Stadssimning, Strängnäs
13 Kanalsim, Södertälje
14 Riddarfjärdssimningen,Stockholm

Utbildning

5-12 Konstsim, Internationell Clinic, Stockholm
6-7 Konstsim, Domarkurs, steg 1, Stockholm

SOLAR®
SWIM SPORT
Wherever you are!

Forts. i nästa nummer

Simkalendern -94
Beställ 08-605 60 00

7. Petra Missler, SK Poseidon, 103.35
8. Malin Bergström, Karlstads SS, 88.70
9. Petra Tamm, SK Poseidon, 75.50

Pojkar A
1 m
1. Jimmy Sjödin, Malmö KK, 476.70
2. Simon Chrisander, Malmö KK, 366.70
3. Erik Nilsson, SPIF, 327.75
4. Martin Kylberg, SPIF, 306.70
5. Mikael Jivemo, Örebro SA, 303.40
6. Johan Watz, SK Neptun, 260.50

3 m
1. Jimmy Sjödin, Malmö KK, 503.25
2. Simon Chrisander, Malmö KK, 440.15
3. Erik Nilsson, SPIF, 396.65
4. Martin Kylberg, SPIF, 345.70
5. Mikael Jivemo, Örebro SA, 332.40
6. Anders Höglund, Jönköpings SS, 325.65
7. Johan Watz, SK Neptun, 238.40

Höga hopp
1. Jimmy Sjödin, Malmö KK, 484.60
2. Simon Chrisander, Malmö KK, 372.65
3. Martin Kylberg, SPIF, 329.45
4. Johan Watz, SK Neptun, 245.80

Pojkar B
1 m
1. Emil Östlin, Jönköpings SS, 230.95
2. Robin Johansson, Sandvikens SoHK, 229.80
3. Noa Fridmark, SK Neptun, 208.45
4. Staffan Lundholm, SK Poseidon, 190.85
5. Rikard Rosell, Jönköpings SS, 185.75
6. Anders Swartz, SK Poseidon, 183.85
7. Petter Bergström, Växjö SS, 175.15

3 m
1. Emil Östlind, Jönköpings SS, 271.75
2. Noa Fridmark, SK Neptun, 239.95
3. Robin Johansson, Sandvikens SoHK, 220.05
4. Anders Swartz, SK Poseidon, 210.95
5. Magnus Swartz, SK Poseidon, 202.10
6. Staffan Lundholm, SK Poseidon, 201.20
7. Rikard Rosell, Jönköpings SS, 182.35
8. Petter Bergström, Växjö SS, 172.70
9. Patrick Jimmie, Sandvikens SoHK, 117.75

Höga hopp
1. Noa Fridmark, SK Neptun, 223.30
2. Emil Östlin, Jönköpings SS, 199.15
3. Anders Swartz, SK Poseidon, 178.65
4. Staffan Lundholm, SK Poseidon, 166.30
5. Robin Johansson, Sandvikens SoHK, 160.30
6. Magnus Swartz, SK Poseidon, 151.80
7. Staffan Ericsson, Södertälje SS, 108.90

Pojkar C
1 m
1. Jannis Galanos, Kumla SS, 174.00
2. Kristofer Landgren, Malmö KK, 166.30
3. Johan Granath, SK Neptun, 163.75
4. Samuel Willner, SPIF, 149.20
5. Frej Tulin, SK Neptun, 148.75
6. Jonathan Goldman, SPIF, 147.30
7. Jonny ÖSterberg, SPIF, 136.40
8. Henrik Falk, SK Neptun, 126.65
9. Kalle Lindberg, Upsala S, 124.35
10 Anders Persson, SPIF, 114.00
11 José Mario Egana, SPIF, 108.65
12 Andreas Helgegren, Växjö SS, 106.35

3 m
1. Jonathan Goldman, SPIF, 173.95
2. Frej Tulin, SK Neptun, 172.20
3. Johan Granath, SK Neptun, 157.55
4. Samuel Willner, SPIF, 154.15
5. Kristofer Landgren, Malmö KK, 153.50
6. Jonny Österberg, SPIF, 150.90
7. Jannis Galanos, Kumla SS, 137.25
8. Henrik Falk, SK Neptun, 136.00
9. Andreas Helgegren, Växjö SS, 127.00
10 Anders Persson, SPIF, 109.95
11 José Mario Egana, SPIF, 92.95
12 Kalle Lindberg, Upsala S, 92.10

Höga hopp
1. Frej Tulin, SK Neptun, 173.10
2. Johan Granath, SK Neptun, 166.65
3. Samuel Willner, SPIF, 151.55
4. Jonathan Goldman, SPIF, 145.65
5. Jannis Galanos, Kumla SS, 142.20
6. Jonny Österberg, SPIF, 130.80
7. Kristofer Landgren, Malmö KK, 127.80
8. Anders Persson, SPIF, 127.10
9. Henrik Falk, SK Neptun, 125.05
10 Magnus Blomgren, SPIF, 111.50

Pojkar D
1 m
1. Magnus Blomgren, SPIF, 122.10
2. Mats Wiktorsson, Jönköpings SS, 115.85
3. Staffan Ipsen, SK Poseidon, 113.10
4. Johannes Håkansson, Jönköpings SS, 112.80
5. Leo Ström, SK Neptun, 110.15
6. Sebastian Källström, SK Neptun, 105.20
7. Kristoffer Hell, SPIF, 102.60
8. Erik Rosenqvist, SK Neptun, 92.30
9. Chris SÖrman, Jönköpings SS, 89.85
10 Christian Ehn, Karlstads SS, 87.75
11 Kristoffer Renberg, SPIF, 82.10
12 Kim Ulstrup, Södertälje SS, 69.10

3 m
1. Mats Wiktorsson, Jönköpings SS, 153.00
2. Magnus Blomgren, SPIF, 141.10
3. Sebastian Källström, SK Neptun, 120.20
4. Staffan Ipsen, SK Poseidon, 113.15
5. Leo Ström, SK Neptun, 109.45
6. Johannes Håkansson, Jönköpings SS, 108.60
7. Kristoffer Hell, SPIF, 105.60
8. Kristoffer Renberg, SPIF, 99.40
9. Christian Ehn, Karlstads SS, 98.70
10 Erik Rosenqvist, SK Neptun, 94.55
11 Chris Sörman, JÖnköpings SS, 93.50
12 Kim Ulstrup, Södertälje SS, 69.50

Klubbpoäng, Sum-Hopp 1994
1. SK Neptun, 329 poäng
2. SK Poseidon, 241
3. Stockholmspolisens IF, 211
4. Karlskoga SHK, 204
5. Malmö KK, 175
6. Jönköpings SS, 154
7. Karlstads SS, 62
8. Sandvikens SoHK, 42
9. Kumla SS, 28
10 Växjö SS, 21
11 Örebro SA, 16
12 Södertälje SS, 8
13 Upsala S, 5

KONSTSIM

Europacupen B
22-24 april, Oswiecim, POL

Solo
1. Elena Azarova, RUS, 179.267
2. Natalia Meshkova, BLR, 171.398
3. Barbara Mudrochova, SVK, 170.210
4. Karin Lobenius, SWE, 168.512
5. Maria Spitzer, BUL, 164.919
6. Stella Glistra, GRE, 163.622
7. Anja Yde Poulsen, DEN, 156.403
8. Olga Niewitecka, POL, 154.512

Par
1. E Filatkina/Anna Juriaeva, RUS, 177.320
2. Sara Lindholm/Karin Lobenius, SWE, 168.408
3. B Modruchova/S Spackova, SVK, 168.101
4. J Dikalenko/A Goutseva, BLR, 164.593
5. M Spitzer/V Kamburova, BUL, 163.617
6. S Glistra/E Chryssochoo, GRE, 162.591
7. A Yde Poulsen/A Borregaard, DEN, 150.310
8. J Jssinska/M Imas, POL, 149.347

Lag
1. Ryssland, RUS, 178.788
2. Vitryssland, BLR, 164.943
3. Slovakien, SVK, 163.669
4. Grekland, GRE, 162.081
5. Bulgarien, BUL, 160.984
6. Polen, POL, 150.530

Poäng totalt
1. Ryssland, RUS, 88
2. Vitryssland, BLR, 70
3. Slovakien, SVK, 65
4. Bulgarien, BUL, 59
5. Grekland, GRE, 56
6. Polen, POL, 45
7. Sverige, SWE, 35
8. Danmark, DEN, 20
9. Ungern, HUN, 2

COOP SAM SIM

10-11 september i Visby

Plats: Solbergabadet i Visby, fem banor eltidtagning med display.

Coop Sam Sim betyder återigen en tävling med prisbord av hög klass.

Upplysningar: Leif Söderdahl, 0498-21 82 08

Resor: Vi erbjuder mycket förmånliga resepaket som inkluderar resa, kost och logi.

Bokning av resa och logi:
Gotlandsresor-Idrott AB Tel: 0498-20 12 30.

Välkomna önskar
WISBY SIMSÄLLSKAP

GOTLAND IDROTTENS Ö
Resor och logi bokas hos
GOTLANDSRESOR IDROTT 1994
BOX 1161, 621 22 VISBY
TEL 0498-20 12 30, FAX 0498-20 12 70.

Penninglotteriet · GOTLANDSLINJEN · GOTLANDS RESOR

Chrunaks chrönika



Foto: Thommy Nyhlén, Bildbyrån

När detta läses, så är det inte många dagar kvar på den nationella säsongen. Det skall koras senior-, junior och ungdomsmästare.
Därefter börjar den internationella säsongen med EJM och VM.

Vad kan vi då hoppas på?

Självklart satsar vi och hoppas på finaler och medaljer, men det är det många andra i simmarvärlden som också är ute efter.
Vad vi i verkligheten kan göra är följande:
Simma för personliga och svenska rekord.
Då har vi gjort vårt yttersta för att försöka förverkliga drömmarna om finaler och medaljer.

I simning är det svårt att påverka motståndarna, genom krokben, filmningar och andra förekommande tricks. "Bäst när det gäller" skall alltid vara riktmärket och för våra svenska landslag är det som sagt VM och EJM som är tidpunkten i sommar.

Till alla er som inte kommer att få vara med på sommarens fester. Ge inte upp. Det kommer mera. Redan i vinter blir det en extra morot. World Cup avslutas i Rio de Janeiro och Sao Paolo i Brasilien, som en slags introduktion inför kortbane-VM senare på året.
Något av en så kallad drömresa ligger alltså och väntar.

Men, innan dess. Lycka till på SM/JSM och USM och de andra tävlingar som är dina egna mål. Flytta fram din position. Våga satsa. Att tävla är roligt.

Hans Chrunak


SPEEDO
SPEEDO MARKNADSFÖRS AV SEGER UNITED AB, 520 10 GÅLLSTAD, 0321-702 00

DRESS FOR SUCCESS

arena

