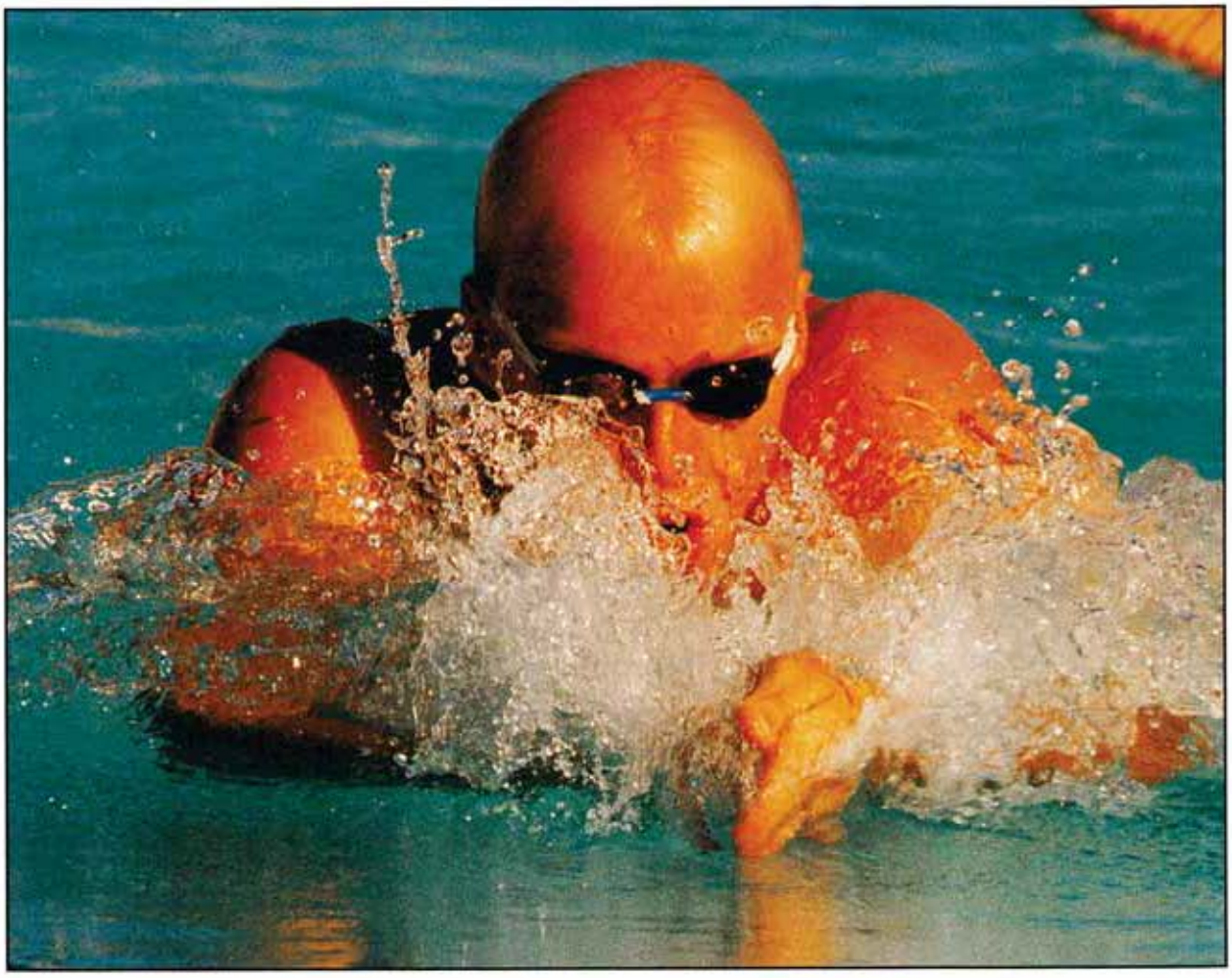
Sim sport

8

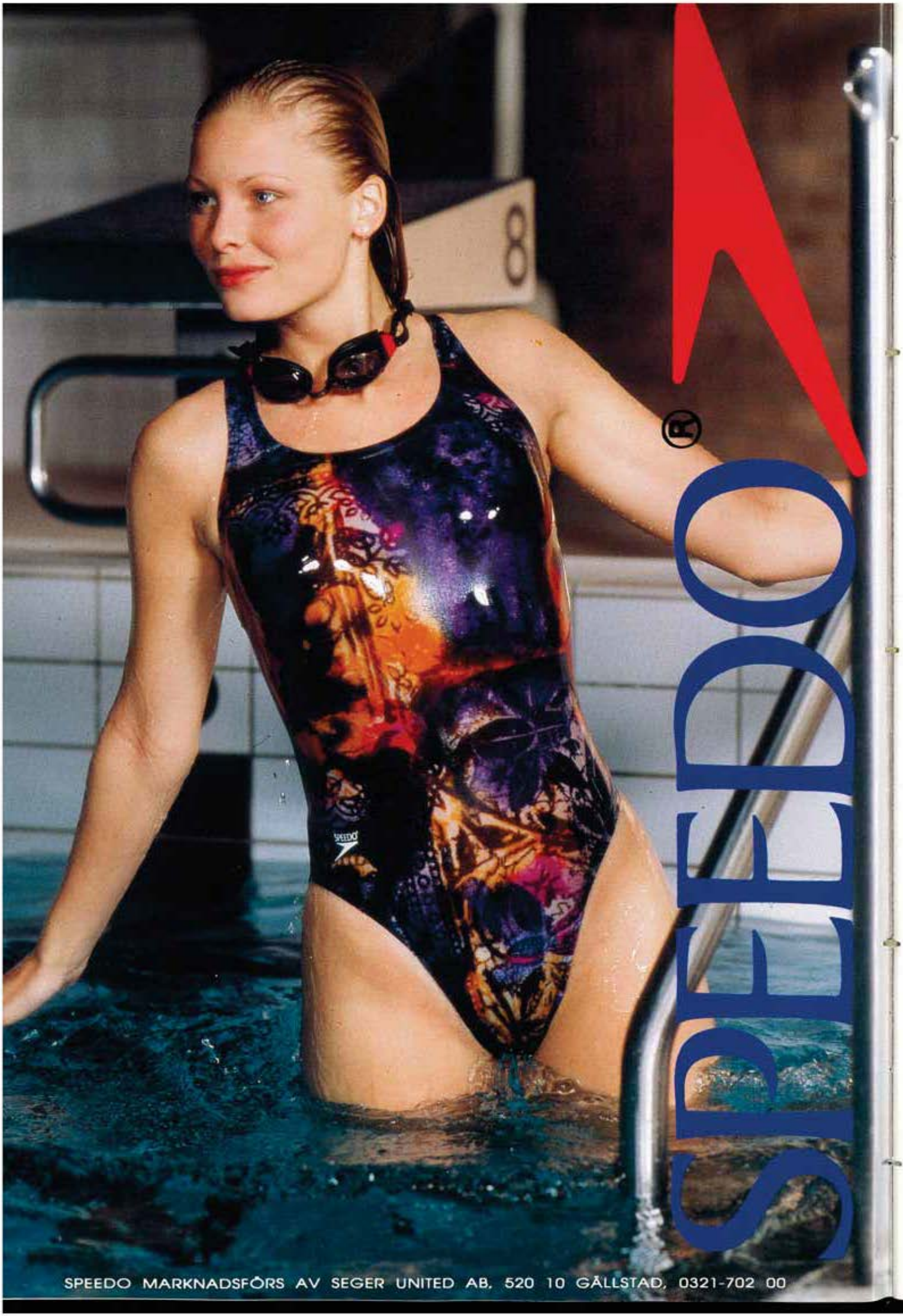
OFFICIELLT ORGAN FÖR SVENSKA SIMFÖRBUNDET ÅRG. 49 1994 PRIS 35:-

SM & JSM



SIMNING - SIMHOPP - KONSTSIM - POLO - MASTERS

1904-1994


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

Innehåll SIMSPORT 8 -94: På kanten 4, Sim-SM 5, Junior-SM 11, Insändare 14, Konfirmationsläger 16, SM konstsim 18, Månadens överraskning 20, Officiellt 21, Simhopp 28, DUK 30, Simsport i Europa 32, Resultat 35, Dagbok 40, Chrunaks chrönika 42.

Omslaget:
Patric Robertsson, svensk rekord på 50 m bröst.
Foto: Jan Christer Persson.

Glad sommar

avslutade vi med på den här sidan i förra Simsport. Och visst blev den glad med världsrekord och allt redan första dagarna i juli. Simmarnas SM, både för seniorer och juniorer inleder denna Simsport.

Insändare, som inte är enbart gnäll utan med flera förslag, fyller ett helt uppslag. Nöje i form av simträning och nytta i form av konfirmationsundervisning har kombinerats av simmare i Kungsbacka SS. De berättar om sitt läger i Simsport.

Konstsimmarna har också haft sitt SM och även tävlat internationellt. Månadens överraskning fortsätter att överraska innan det är plats för Simförbundets egna och officiella sidor. Där hittar du inbjudningar, föreningsbyten och annat viktigt att känna till. Stockholms Simförbund har bildat en arbetsgrupp för anläggningsfrågor. Den hjälper gärna till nu när just dessa frågor blir allt mer angelägna.

Simhopparna har varit ute i världen och tävlat. Så också polojuniorerna och du hittar deras insatser i Simsport. Den Unga Kraften, DUK, presenteras med bild innan det blir dags för ännu en rapport från Hamburg under rubriken Simsport i Europa.

Resultat från sommarens alla mästerskap redovisas innan simmarnas förbundskapten Hans Chrunak avslutar med sin chrönika.

Välkommen till en ny Simsport
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: ANDERS WERNESTEN. 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

... i Norrköping och Burlöv var det varmt. Många runt bassängkanten bar shorts. Gemensamt för de flesta var att shortsen satt uppe med hjälp av svensk simnings nya bälte - gnällbältet. För något måste det vara som gör att så många gnäller över säsongsplanering, antalet grenar och förhandsnomineringar. Bara ett ytterst litet fåtal har också förslag till förändringar att komma med. De flesta bara gnäller.

Egentligen är det ganska enkelt. Antingen bestämmer svensk simning sig för att vara med och tävla internationellt, med OS, VM eller EM som mål för säsongen och då skall självklart det nationella tävlingsprogrammet anpassas och läggas rätt i tiden eller så bestämmer sig svensk simning för att vara bäst i Sverige och då kan tävlingsprogrammet se ut precis hur som helst. Och simmas när som helst.

Jag har också förstått den demokratiska idén så att Sveriges simklubbar, bland andra, väljer en styrelse som i sin tur tillsätter en simkommitté som i sin tur nog gör så gott den kan. Om det som görs inte är bra så finns alltid möjlighet att välja en ny styrelse som tillsätter en ny simkommitté som sedan kan försöka göra så gott den kan.

Själv tycker jag det räcker med 50 metersdistanser. En gång om året. Jag simmade en sådan på press-SM och det var fruktansvärt långt. Nej. Sverige är en stormakt i internationell simning, inte bara i bassängerna, utan kanske mer vid sidan om. Då skall vi givetvis också vara med internationellt.

Tills jag får en förklaring till varför programmet ser ut som det gör och tävlingarna ligger där de ligger tycker jag att programmen för respektive ungdom, junior och senior skall vara identiska med de internationella. Jag tycker också det är lite konstigt, med tanke på Sveriges normala sommarklimat, att simmarsverige tar ledigt när sommaren är som bäst. Efter SM och JSM och Sum-Sim tog alla semester. Från första veckan i juli. Bara junior- och seniorlandslag var igång med tanke på EJM och VM.

Jag tror inte det är bra för svensk simnings framtid. Å andra sidan har jag haft fel förr. Tror jag.

Men snälla. Sluta gnäll eller byt till hängslen.

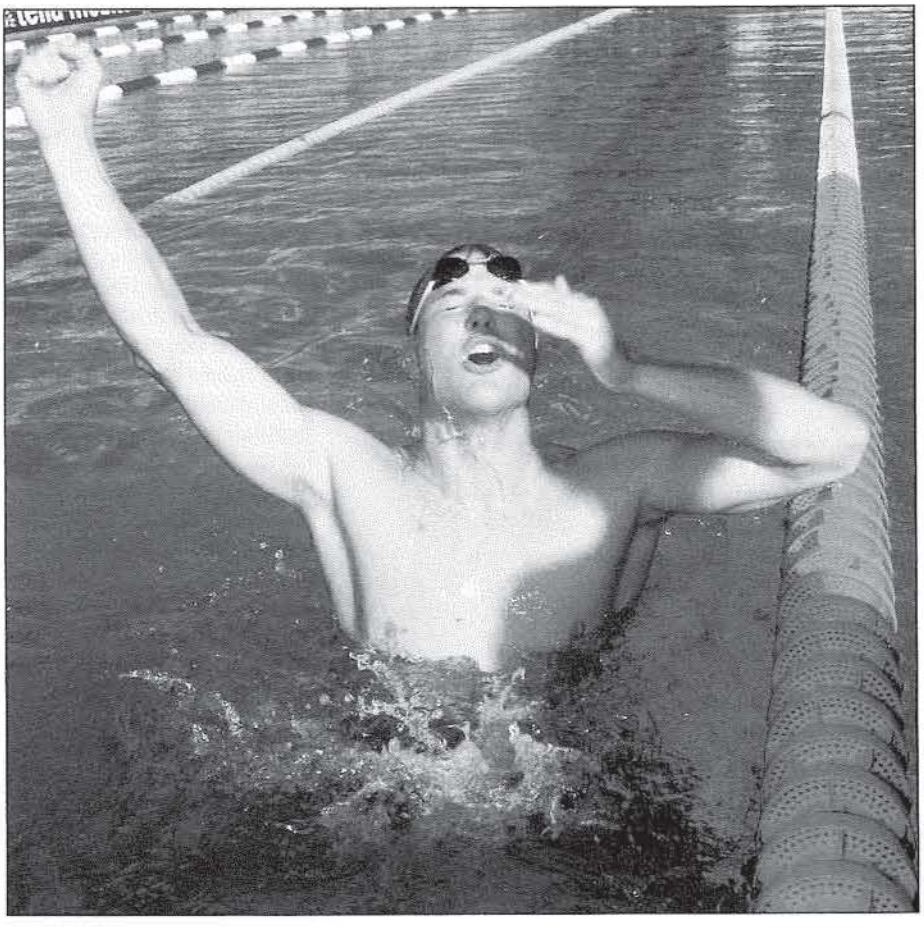
Lars-Åke Lindqvist

PS. Såvitt jag fått reda på var ingen i landslaget förhandsnominerad till SM. Därför förstår jag inte riktigt gnället över en del resultat på SM. Kom igen efter VM. Det skall jag göra.

sim-SM 94

Ett världsrekord och tolv svenska seniorrekord, de flesta på 50 meters-distanser, gjorde SM i Norrköping till en ganska trevlig tillställning. Att SM också var kval om några platser till VM i september gjorde några grenar extra spännande. Några tog också chansen att slå sig in i VM-truppen. Tre debutanter när det gäller internationella seniormästerskap, Lena Eriksson, Johanna Sjöberg och Christoffer Eliasson fick förtroende efter bra simningar att följa med till Rom och VM.

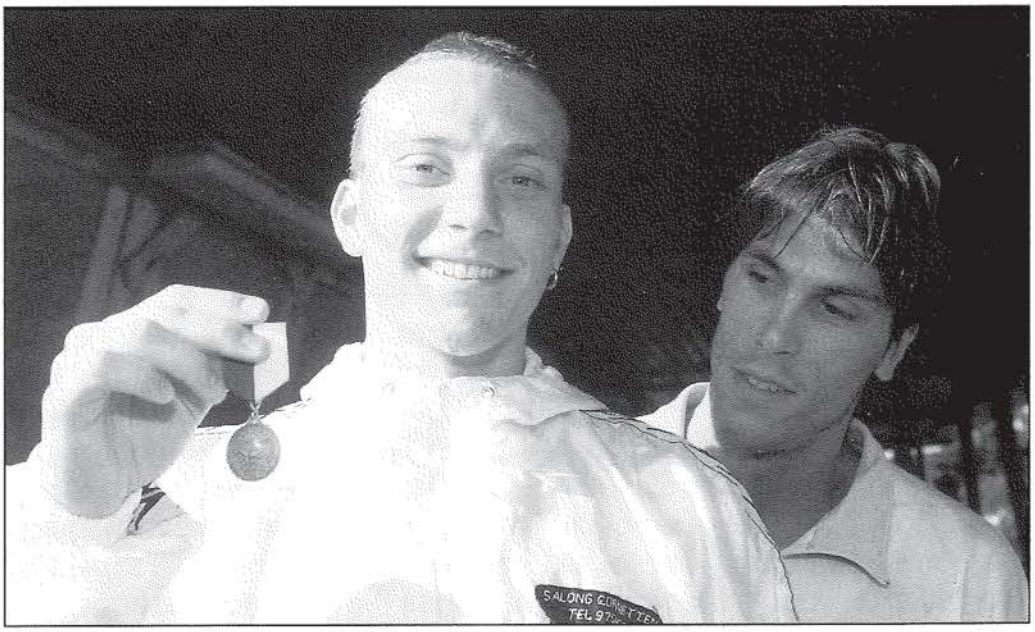
SM-text: Lars Åke Lindqvist
SM-foto: Tommy Nyhlén



Även om SM-tecknen oftast hamnade hos de redan etablerade så fanns en del nya namn närmast därefter. Några tog också chansen att utmana, som Ann-Sofie Jönsson på 800 m fritt där Malin Nilsson fick en tuff match innan hon drog ifrån och Christoffer Eliasson på 200 m fritt där han länge hängde med Anders Holmertz.

Jan Karlssons världsrekord på 50 m fjäril i alla ära men en annan stor prestation var Louise Jöhnckes simning på start-sträckan i Spårvägens lag på 4x100 m fritt där hon simmade på 56.70, en hundradel bättre än Ellenor Svensson gjorde på EM förra sommaren.

Jan Karlsson, Borlänge SS, bäst i världen.



Anders Holmertz betraktar Christoffer Eliassons brons efter 200 meter fritt. Själv simmade Anders på årets bästa tid.

- Jag åker inte till Rom och VM för att bli tvåa.

Spårvägens Anders Holmertz har ställt målet högre än så. Det berättade han vid sim-SM i Norrköping efter en överlägsen seger på 400 m fritt. Hans 3.52.30 är femte bästa tid i världen i år. Segern gav också Anders hans 65:e SM-guld i femtiometersbassäng. Han inledde segersviten för tio år sedan i Västerås och har vunnit 400 m fritt sedan dess.

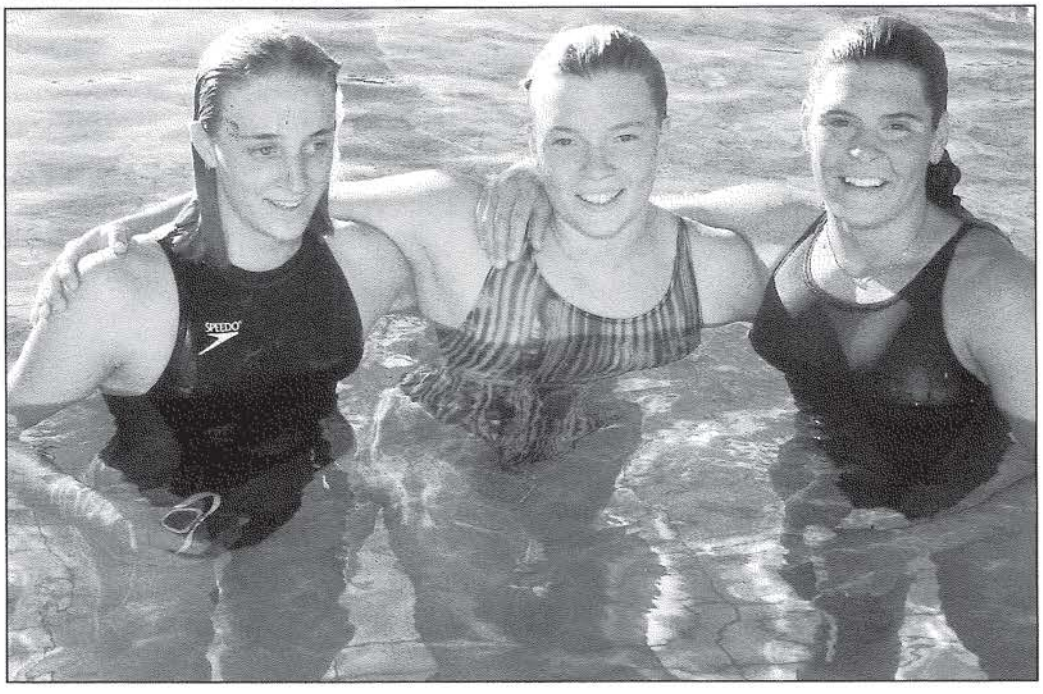
- Jag vet inte om VM blir mitt sista internationella mästerskap. Jag är drygt 25 år och har simmat nästan lika länge. Nu fick jag ett bevis på att träningen för VM varit rätt för jag är nöjd med tiden. Särskilt med tanke på att jag inte satsat en meter för SM. Allt är inriktad på VM.

Det blev ett individuellt svenskt rekord under finalpasset då Södertäljes Patric Robertsson förbättrade sitt rekord från morgonens försök på 50 m bröstsim. Kvällens final vann han på 29.17, en förbättring med 34 hundradelar.

Lena Eriksson, Spårvägen och Fredrik Lundin Malmö var båda mycket nära de svenska rekorden på 200 m bröst respektive 200 m rygg. Lena var bara 23 hundradelar från och Fredrik 27.

Ett annat positivt styrkebesked kom från Louise Karlsson, Helsingborg. Efter skadad axel och operation förra året började hon träna så försiktigt i mars. Hennes 50 m fjäril, där hon blev fyra, var första riktiga fjärils-loppet på sju månader. Sedan blev hon trea på 100 m fritt.

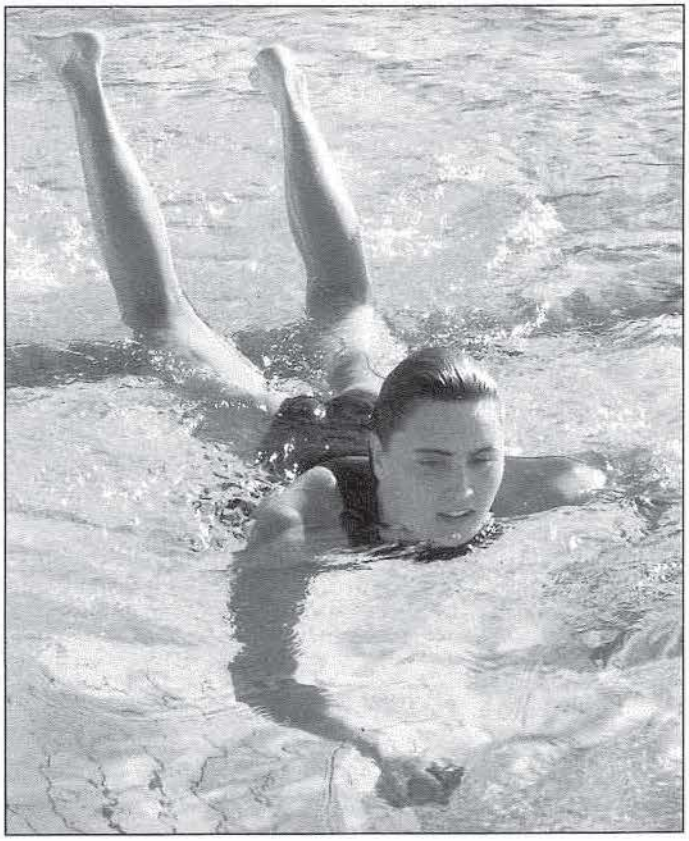
- Jag är nöjd. Det känns bra i axeln och jag är förvånad att det gick att simma så fort utan att jag tränat speciellt det senaste halvåret. Nu kan jag börja om på allvar och räknar med att vara i bra form till Sprint-EM i Norge sent i höst, sa en nöjd Louise efter ett par snabba individuella lopp.



Det är på startsträckan i damernas lagkapp som rekorden kommer. Louise Jöhncke förbättrade det svenska rekordet på 100 m fritt när hon simmade förstasträckan i Spår-vägens lag med en hundradel till 56.70. Ellenor Svensson hade det gamla från förstasträckan på 4x100 m fritt vid EM i Sheffield förra sommaren.

Louise Jöhncke är den tredje svenska flicka som simmar under 57 sekunder på 100 m fritt. De andra två är Agneta Eriksson, 56.75 1981 och så Ellenor Svensson. Johanna Sjöberg, Bromöllaortens SS t v och Louise Karlsson, Helsingborgs S t h, gratulerar Louise Jöhncke.

Malin Nilsson, Malmö vann 400 m fritt och tog därmed sitt 23:e SM-guld. Fredrik Lundin också han Malmö, såg länge ut att förbättra Jan Bidremans rekord på 400 m medley men tog slut på sista längden. Anders Holmertz stoppade på sig ytterligare ett SM-guld genom att vinna 100 m fritt. Hans tid 50.76 är bland de tio bästa i världen i år. Louise Jöhncke har åtta kinesiskor och sju flickor före sig på världsrankingen.



Malin Nilsson, fortfarande bäst. Men hon blev utmanad.

Jan Karlsson, Borlänge, är snabbast i världen på 50 m fjärilsim. Vid sim-SM förbättrade han sitt eget rekord med sex hundradelar till 24.27. Det gamla rekordet sattes vid OS-kvalet i Landskrona 1992. Nackdelen för Jan är att 50 meter fjäril inte är någon VM-gren. Den dubbla distansen gillar han inte.

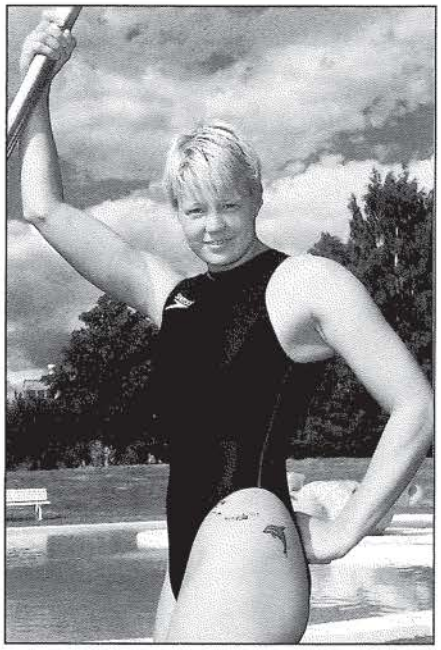
- Jag är säker på att kunna simma under 24 sekunder på 50 meter fjäril. Nu stämde inte starten och jag var dålig på målgången. När det gäller 50 m i lång bassäng så gäller det bara att gå för fullt, andas två gånger och köra ungefär som på femmans växel. Så fort det går. Jag kände på mig i försöken på morgonen att jag skulle kunna simma snabbt. Bassängen är trög men allt annat stämde in.

Jan Karlsson är född 1968 och slog igenom på allvar vid sprint-EM i Gelsenkirchen i december 1991 då han vann EM-guld på just 50 m fjäril. Då i kort bassäng. Sommaren 1992 tog han världsrekordet på lång bana från tysken Nils Rudolph men vid Sprint-EM i december 1992 i Helsingfors, blev han diskvalificerad för tjuvstart. Jan Karlsson fick revansch vid sitt tredje sprint-EM då han i England i november 1993 blev tvåa.

- Jag trivs bäst i kort bassäng. Även om 50 meter fjäril inte är någon OS- eller VM-gren så känner jag mig inte motvierad psykiskt att simma 100 meter som finns med på alla mästerskap men det kanske är något jag kan arbeta med. Nu vill jag bara njuta av att jag fortfarande kan bli bättre.

Jan Karlsson





Linda Olofsson

- Det var skönt. Jag har varit lite nervös efter resultaten de första dagarna men nu vågar jag hoppas på ett bra VM i september.

Sundsvalls Linda Olofsson var nöjd efter segern på 50 m fritt. Hon vann favoritgrenen på 26.14, tolv hundradelar före Louise Jöhncke, Spårvägen. Linda är förhandsnominerad till VM men simmade dåligt de första SM-dagarna. Hon opererades för en fotskada i april och har inte hunnit i fatt med träningen riktigt.

- Jag har ännu inte tränat någon fart och på tävlingarna i juni i Europa var jag allt annat än nöjd med resultaten. Likadant här i Norrköping. Den här segern behövde jag för självförtroendet. Nu fortsätter jag som planerat mot VM.

En annan glad flicka var Bromöllas 16-åriga junior Johanna Sjöberg. Hon blev trea på 50 m fritt och fick klartecken av förbundskapten Hans Chrunak att följa med till VM i Rom i september.

- Jag visste att chansen fanns men var tveksam om jag skulle klara de tider som krävdes. Det var svårt att inte tänka på det men jag försökte. När jag sedan simmade 100 m fritt på personbästa med tre tiondelar och även gjorde en bra tid på 50 m förstod jag att det var sant att jag är klar för VM.

Daniel Lönnberg



Malmös Christoffer Eliasson fick också klartecken till VM. Hans tredjeplats på 200 m fritt, 1.52.32, var vad Hans Chrunak behövde för laget på 4x200 m fritt. Själva loppet vanns av Anders Holmertz på 1.48.84, världens bästa tid i år.

Det blev även ett par svenska rekord den tredje SM-dagen. Daniel Lönnberg, Karlskrona, förbättrade sitt rekord på 50 m rygg från morgonens försök med fyra hundradelar till 26.90.

Anders Holmertz avslutade SM genom att ta sitt hundrade SM-guld, ungdom, junior och senior. I Spårvägens lag på SMs sista gren, 4x100 m medley, simmade Anders sista sträckans frisim i en tuff match med Karlskronas Tommy Werner.

Efter sista gren presenterades VM-truppen som skall simma i Rom 5-11 september. Målsättningen, fyra medaljer och elva finalplatser, skall klaras av:

Linda Olofsson, Sundsvall, Malin Nilsson, Malmö, Susanne Lööv, Södertälje, Ellenor Svensson, Norrköping, Louise Jöhncke, Spårvägen , Hanna Jaltner, Växjö, Therese Alshammar, Neptun Stockholm, Johanna Sjöberg, Bromölla, Lena Eriksson, Spårvägen, Anders Holmertz, Spårvägen, Tommy Werner, Karlskrona, Fredrik Letzler, Spårvägen, Lars Frölander, Borlänge, Christer Wallin, Mölndal, Joakim Holmqvist, Jönköping, Christoffer Eliasson, Malmö. Fredrik Lundin, Malmö och Lars-Ove Jansson, Uppsala.

4 av 5 simmare vid OS i Barcelona bar simglasögon från MALMSTENS.

Vill Du också "se bra ut", beställ vår katalog och prislista.

"Supplier of OFFICIAL SPORTS MATERIAL"
Barcelona '92

ORDERTELEFON
044-24 71 50

MALMSTEN AB
BOX 73 S-296 00 ÅHUS SWEDEN TELEX 480 10 TEMAB
TELEFAX 044 - 24 74 35 TEL 044 - 24 71 50

ANNA

ÅRETS ANN o GLEN

Det blev Anna Lindberg, Karlskoga SoHK, som fick årets Ann och Glen-stipendie. I samband med simmarnas senior- och junior-SM i Norrköping tog hon emot beviset på utmärkelsen av Åke "Bajdoff" Johansson, populär norrköpingsbo. Han var med i truppen som spelade VM-final i fotboll 1958. Det var åttonde gången som stipendiet delades ut och det har nu blivit en tradition. Christer Wallin blev den förste stipendiaten 1987. Sedan följde Anna-Karin Persson 1988, Anders Kroon 1989, Louise Karlsson 1990, Lars Frölander 1991, There-se Alshammar 1992 och Jonas Lundström 1993. Alla tog klivet in i landslaget, simmade mästerskap och de flesta håller på ännu. I år bröts simdominansen av simhoppande Anna Lindberg.



Bruce Hopping award till

STIG



För sina utmärkta ledarinsatser i svensk simidrott fick Stig Ohlsson, Stockholmspolisens IF och Svenska Simförbundets styrelse, ta emot utmärkelsen Bruce S Hopping award. Simförbundets ordförande Per-Axel Eriksson, delade ut inför en applåderande publik vid sim-SM i Norrköping.

SS STIMMET
LAHOLM

söker

CHEFSTRÄNARE

Tillsammans med styrelsen kommer Du att ansvara för klubbens hela simverksamhet.

Vidare skall Du ha ansvaret för vår elitträning och leda våra övriga tränare i deras arbete.

Du kommer att arbeta med planering och simträning på alla nivåer samt med administrativa uppgifter.
Anställningsgrad kan diskuteras.

Vill Du veta mer, kontakta Ronny Johansson på tel: 0430 - 276 27, eller 010 - 294 23 46

Din ansökan sänder Du till
SS Stimmet, Box 8, 312 21 Laholm
senast 94.08.31.

Norra Sverigemästerskapen

En idé värd att få vara kvar

Norra Sverigemästerskapen, ett samlat DM för nio distrikt och ett utvidgat regionsmästerskap, avgjordes i Fyrishovs förnämliga inomhusfemtia 18-19 juni med fyra tävlingspass med hela SM-programmet i direktfinaler. 23 klubbar deltog.

På plussidan:
- ett utmärkt tillfälle att tävla på långbana under fina förhållanden.
- en värdemätare och genomkörare inför SM/JSM och Sum-Sim.
- fulla heat och konkurrens om placeringarna.

Tävlingarna mesta segrare blev Tobias Marklund, Piteå, som triumferade i 200 m fritt samt alla tre ryggsimsdistanserna och verkade vara på gång.

Anneli Olsson, Skellefteå, 200 m fjäril och 800 m fritt.
Lisa Lönn, Falun, 200 m medley och 100 m fritt.
Annika Lundmark, Gävle, 100 m fjäril och 200 m rygg.

Yngsta segrare:
14-åriga Karin Forsberg, Borlänge, 50 m fjäril på 29.71.

Arrangörsklubben Upsala S stod för tre individuella mästare: Malin Holmberg, 50 m rygg, Linda Holmberg,



Segerlaget på 4x50 m medley. Fr v Lia Lundberg, Linda Holmberg, Malin Holmberg och Maria Jägare.

Moras Maria Östling simmade hem de tre bröstsimsgrenarna på fullt gångbara tider.
Jan Karlssons, Borlänge, tid på 50 m fjäril, 25.08, gav honom tävlingens högsta poäng enligt tyska poängtabellen, vilket renderade honom prestationspriset på 1 000 kronor. Jan vann både 50 m och 100 m.

Övriga dubbelsegrare:
Jen Johansson, Sundsvall, 50 m och 100 m bröst.
Mikael E Rosén, Sundsvall, 400 m och 1500 m fritt.

200 m fritt. US-tjejerna vann också en lagkapp, 4x50 m medley.

Magnus Rönnewall vann 200 m fritt, nyss hemkommen från sitt första studieår i Salt Lake City. Han har vunnit alla tävlingar han ställt upp i "over there".

Vandringspriset till bästa klubb i Norra Sverigemästerskapen erövrades av Sundsvalls SS.

Birgitta Hjalmarsson

HELSINGBORGSDAGIS



Helsoingborgs Simsällskap är mycket mer än en simklubb. Massor av olika initiativ och aktiviteter gör att klubben idag mer platsar i mellanföretagsklassen. Sedan 1987 driver HS ett daghem. I år går där 61 barn och 15 vuxna ser till att de trivs. (15 personal är den officiella/byråkratiska benämningen på antalet anställda).

Fler än 100 barn står i kö för att få vara med. De föräldrar vars barn finns på HS dagis är mycket nöjda. De upplever skillnaden mot andra dagisformer. I HS känns det lättare att hjälpa till, här finns föreningskänslan. Den lilla lekstugan i trädgården visar hur hjälpsamheten kan ta sig form. Den byggdes av semesterledig kirurg och obducent.

På bilden är förre simmaren Susanne Dahlström, numera gift Williamsson, klar för en cykelutflykt med "sina" barn.

TRÄNARE SÖKES

Bromma Simsällskap

är en klubb som funnits sedan 1934 och har en stor knatteverksamhet.

Vi söker nu en Tränare/huvudansvarig till våra teknikgrupper i lilla bassängen.
Simmarna är mellan 5-9 år.

Teknikgrupperna tränar 2 gånger/vecka och det är också så ofta som vi behöver Dig!

Tycker Du om att arbeta med barn och har ett stort intresse av simning hör gärna av Dig till

Kajsa Sjölander
Dalgången 12
161 51 Bromma

JSM 94

Minst ett guld per dag var Bromöllas Johanna Sjöbergs gyllene refräng i hennes segermelodi under JSM i Norrköpings soldränkta bassäng. Hennes facit blev fem guld på mycket bra tider som hon sedan förbättrade i seniorfinalerna där hon spädde på medaljskörden med fyra silver och ett brons.

Trots många utmärkta prestationer i seniorfinalerna stal 16-åriga Johanna föreställningen med sina respektlösa finalsimningar. Hon utmanade i högsta grad de etablerade landslagssimmarna. Detta föranledde också förbundskapten Hans Chrunak att nominera bromöllatalangen till VM i Rom.

Johanna är en av de största talanger vi fått fram på många år. Hon är verkligen en oslipad diamant där man rent simmässigt kan dra paralleller med världsstjärnan Franziska van Almsick.

Själv tar Johanna uppståndelsen kring sin person med mycket stort lugn. På frågan varför det gått så bra under SM/JSM svarar hon kort.

- Ja, säg det. Jag vet inte.

Här är Johannas resultatsvit med JSM-tiden först och sedan SM:

50 m fritt - 26.88/26.14, 100 m fritt - 58.00/57.70, 200 m fritt - 2.06.81/ 2.04.96, 50 m fjäril - 29.12/28.80, 100 m fjäril - 1.04.22/1.02.87, 200 m medley 2.25.92 (silver på JSM).

KARLSHAMNS 14-ÅRIGA jättelöfte, Emma Igelström, visade med tre klara segrar på JSM vilket sedan följdes upp med två seniorsegrar och ett silver, att hon i högsta grad är att räkna med vid Junior-EM i Tjeckien första veckan i augusti.

Både segertiden på 100 m, 1.11.78 och 2.36.50 på dubbla distansen, luktar medalj på EJM. På 50 m blev tiden 33.29. JSM-tvåan, 16-åriga Maria Östling från Mora, var också ett stort utropstecken med fina simningar precis bakom Emma i alla tre loppen.

Till VM förhandsnominerade Therese Alshammar, 17 år från Neptun, visade mycket bra sprintertakter med svenskt rekord på 50 m rygg i såväl JSM, 30.77 som SM, 30.63. Hennes tider på på 100 m när hon vann dubbelt JSM, 1.05.59 och SM, 1.04.66, kunde varit klart bättre om hon inte envisats med att hela tiden simma in i linan.

Sofia Svensson, 17 år från Eslöv, visade sin styrka när hon vann 400 m medley klart på 5.07.98. Hon pressade sedan tiden till 5.06.57 i seniorfinalen vilket gav en bronsmedalj. Det blev JSM-guld också på 200 m rygg och dubbelt brons på 400 m och 800 m fritt.

DE BÅDA DUKTIGA "gnetarna" från LASS, Åsa Sandlund 15 år och Cecilia Ström 16 år, såg till att det blev dubbelseger på både 400 m och 800 m fritt. Åsa tog segern på 400 m 4.25.45 och Cecilia på dubbla distansen med 9.11.29. Fröken Sandlund förvaltade sin finalplats i seniorklassen till en bronspeng på 400 m.

Marie Ulfves, 16 år från Västerås, var ensam om att besegra Johanna Sjöberg i juniorklassen, när hon höll undan in i mål på 200 m medley med 2.45.58.

På fjärilen visade 14-åriga framtidslöftet Malin Svanström, Väsby SS, mycket fina simningar med en medalj av varje valör.

Hon tog guld på 200 m med 2.22.41 och silver på 100 m med 1.04.80. Båda tiderna kan räcka till finalplats på EJM. Bronsplatsen delades med Malmös Lotta Wänberg, 15 år och överraskningen Lie Danielsson, 14 år från LASS, på utmärkta 2.22.77, vilket också är klart konkurrenskraftigt på EJM.

Lisa Wänberg, tvillingsyster med Lotta, är förhandsnominerad för EJM och simmade in på silverplatsen efter Johanna Sjöberg på både 100 m och 200 m fritt på förtroendeingivande 59.31 respektive 2.07.85.

15-åriga Mikaela Rosenholm tog dubbla brons på bröstsim med 1.14.86 på 100 m och 2.39.82 på 200 m, vilket ger finalmöjligheter i båda fallen på EJM. 14-åriga Nelly Jörgensen från Helsingborg gav förhoppning om att även ryggsimmet är på gång med sin bronsplats på 1.08.50.

Göteborgs Sims frisimskvartett,



Cecilia Ström, LASS. Foto: Jan Christer Persson.



Emma Igelström, Karlshamns SK. Foto: Thommy Nyhlén, Bildbyrån.

Josefin Lillhage, Anna Ericsson, Claire Hedenskog och Karin Holmstedt, visade med sina båda lagkappssegrar med svenskt juniorrekord på 4x50 m fritt, 1.48.66 och 4x100 m fritt, att göteborgs- simningen är bra på gång.

FÖRRA ÅRETS JUNIOR europamästare på 100 m fjäril, Daniel Carlsson 18 år från Väsby, blev JSMs dominant på pojksidan med fem individuella guld och fyra lagguld och två svenska juniorrekord.
Rekorden slog han på 50 m rygg med 27.22, när han blev fyra i seniorfinalen och på 50 m fjäril, 25.46, när han delade såväl rekordet som femteplatsen i seniorfinalen med jämngamla Johan Setterberg, Mölndal.
Redan i JSM-finalen slog Daniel rekordet på 50 m fjäril, 25.50. De övriga JSM-gulden kom på 50 m fritt - 24.39, 100 m rygg - 58.74, 100 m fjäril - 56.31 och 50 m rygg - 27.44. Han var också tungan på vågen när det blev svenskt juniorrekord till Väsby på 4x50 m medley med 1.49.34. I laget simmade också Krister Hörding, Mikael Lundholm och Johnny Engman. Samma kvartett simmade också hem 4x50 m och 4x100 m fritt samt 4x100 m medley.

Johan Setterberg, som delade prispall med Daniel vid förra årets EJM på 100 m fjäril där han tog brons, tillhörde de resultatmässiga topparna på JSM i Norrköping.
Förutom det delade juniorrekordet vann han 200 m fjäril klart på fina 2.06.62. Han tog silver på 100 m fjäril i juniorfinalen med 56.45 men tog direkt revansch på Daniel när han blev fyra i seniorfinalen på 56.01 mot 56.24. Det blev silver också på 100 m frutt där Sydsims 17-årige Ola Fagerstrand tog en överraskande seger med 53.33 mot Johans 53.80.

FÖR ANDRA ÖVERRASKNINGAR i pojkklassen svarade S 02s Anders Lyrbring, 16 år, som tog en rövare i näst bästa heatet på 400 m fritt med en kanonöppning. Han var klart under minuten vid 100 m och strax över två minuter vid 200 m, som gav sluttiden 4.08.59.
Det visade sig sedan att chansningen höll hela vägen hem då finalheatet låg och lurpassade på varandra i 300 meter och att den avslutande spurthundringen på minuten inte räckte.
Malmös 17-årige Fredrik Engdahl kom i mål elva hundradelar för sent och Ystads 16-årige Mattias Thuresson 20 hundradelar från guldet. Vilken dramatik.
Exakt samma sak höll på att upprepa sig på halva distansen, men Fredrik hade nu marginalerna på sin sida med tre hundradelar, 1.57.34. Anders visade sedan med silver på såväl 1500 m fritt och 400 m medley att formen var på topp.
En annan grabb som överraskade med fina simningar var 17-årige Peter Aronsson, Spårvägen. Han tog JSM-guld på 200 m bröst med 2.23.44 och på 200 m medley med 2.12.73. Båda insatserna borde innebära att EJM-biljetten blev klar. Neptuns Ilia Mikhailov vann de båda andra bröstgrenarna.

I JUNIORFINALEN på 50 m bröst fungerade inte den elektriska tidtagningen vilket gav det ovanliga resultatet att fyra simmare delade silverplatsen; Andreas Michael, Växjö, Joakim Lundqvist, Poseidon, Alfred Persson, Helsingborg och Jimmy Svanberg, S 02 i Göteborg.
Jimmy fortsatte sedan att plocka till sig de båda återstående silvermedaljerna i bröstsimmet.
På flicksidan dominerade Linköping långt frisim och 17-årige Niklas Larsson förstärkte bilden av Linköpings



Daniel Carlsson, Väsby SS överst och Dennis Lundqvist, Stockholms KK efter 50 m fritt.



Pär Arvidsson var populär prisutdelare på 200 m fjäril till Jojans Setterberg, Mölndals ASS i mitten, Robert Svanborg, Skellefteå SK t v och Johan Mattson, SK Triton.



Anders Lyrbring S 02.

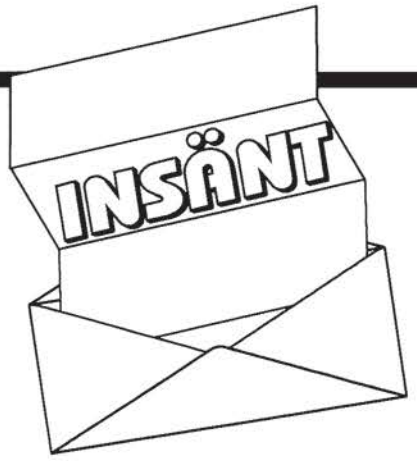
duktiga långsimmare med en mycket klar seger på 1500 m fritt med 16.12.73.
Tritons 17-årige Johan Mattsson tog också en mycket klar seger på 400 m medley med 4.43.08. Samma klara seger svarade också Södertörns 18-årige Joel Lindfors för, när han vann 200 m rygg på 2.11.34. Joel följde upp med silver i de båda andra ryggrenarna.
Johan Mattson, som är förhandsnominerad till EJM simmade otoppad och hade svårt att få till sina övriga lopp precis som de båda andra EJM-klara Anders Forsberg, SK Lödde och Johan Wallberg, Skara.
Anders och Johan ingick i förra årets finallag på 4x200 m fritt som då blev femma på EJM. Det finns klara förhoppningar om ett starkt lag på plats även i år med 1.55 i snitt.
Även laget på på 4x100 m fritt har en bra bredd med klar chans att överraska i en final.

PÅ FLICKSIDAN HAR Sverige en handfull redan nämnda som har stora individuella möjligheter och som också bör ha stora chanser att hävda sig i lagkapperna, främst i medley.
Det slogs juniorrekord fem gånger och seniorrekord en gång på JSM och i samtliga fall på de nya 50 metersdistanserna. I de traditionella grenarna förbättrades segertiden jämfört med förra årets JSM endast i tre grenar.
I klubbstriden tog Väsby SS en klar seger med 906 poäng före Malmö KK, 686 och trea blev Neptun med 668. Helsingborg har tagit ett rejält kliv upp på fjärde plats med 464 poäng. Tätt på följde LASS med 460. Stockholms KK blev klar sexa med 408. Uppstickaren Trelleborg hamnade på en fin sjundeplats med 328 och S 02 i Göteborg visade att klubben är på gång ordentligt med sin åttondeplats. Nia blev Sydsim och Södertörn tog tionde plats.
Stockholm hade totalt sex klubbar bland de 20 bästa och Skåne hade sju. Västerås hittar vi på 13:e plats och Gävle blev bästa norrlandsklubb på 17:e plats. Växjö var bäst i Småland med 20:e plats och bästa dalaklubb var Borlänge på 23:e.

I DE SENASTE JSM-tävlingarna har Stockholm varit i en klass för sig i medlajligan. Nu närmar sig Skåne snabbt och övriga landet tog cirka en tredjedel. Stockholms 19 guld, 14 silver och 14 brons kan jämföras med Skånes 12 guld, 13 silver och 15 brons. Övriga landet svarade för 11 guld, 18 silver och 15 brons.

SLUTLIGEN UNDRAR JAG om det finns fler som tycker att de individuella grenarna på 50 m, förutom 50 m fritt som är en internationell gren, och lagkapperna på 50 m bör plockas bort från detta mastodontprogram.
Jag är övertygad om att vi försämrar vår slagkraft på de internationella tävlingsgrenarna med detta 50 metersplotter! Kör samma tävlingsprogram som vid VM, EM respektive EJM så blir vi bättre rustade inför dessa uppgifter. Och simningens trovärdighet ökar också utanför den innersta cirkeln.
En stor bukett till arrangören Norrköpings KK för ett fint jobb med detta ohanterliga tävlingsprogram och för det fina vädret.

BEBBE
JSM 94



DEN NYA SÄSONGSPLANERINGEN

Thomas Jansson skrev i Simsport nr 5 att vi skall syna helheten och inte gnälla på detaljerna. Att vi skall titta framåt och inte bakåt och att många kloka människor har sett över helheten med planering inom svensk simning.

Den där helheten han pratar om har jag svårt att finna, när de stora bitarna verkar vara ett hafsverk som man slängt ihop på en kafferast, bara för att få ett förslag.
Är detaljerna inte bra så blir det ingen helhet.
Det här med många kloka människor håller jag inte heller med om. Jag tycker det verkar ha varit en liten grupp bakåtsträvare, som inte vill lyssna på den samlade tränarkåren i övriga Sverige. Detta återkommer jag till senare.

Innan man lägger ett förslag på ett nytt system, så bör man utvärdera det gamla, för att se vad som varit dåligt och vad som varit bra.
Sedan bör man utifrån detta arbeta fram ett nytt förslag.
Jag ställde en fråga under elittränarkonferensen i Västerås till den arbetsgrupp som arbetat fram det nya förslaget om det gjorts någon sådan utvärdering. Min fråga möttes med tystnad, alltså är ingen utvärdering gjord. Hur kan man då säga att det system vi nu har kört efter är dåligt?

Det förslag som nu lagts har några positiva sidor som t ex tävlingsfria helger och samma kvaltider hela året. Men det mesta är inte speciellt genomtänkt och det framkom med stor tydlighet, under tränarkonferensen i Stockholm, där det gjordes en utvärdering av det system som vi har använt oss av de senaste åren. Denna utvärdering visade att vi har blivit sämre på att simma 200 m sträckor och längre på alla mästerskap, Sum-Sim, JSM och SM.
Vad gör man då? Jo, inför fler korta distanser. Smart!

Man propagerar sedan från Simförbundet för att vi ute i klubbarna skall jobba med en Svensk Simlinje, (som till 95 procent kommer från Skåne) och följa en röd tråd i träning och tävling.
Så långt låter det väldigt bra, men så är det inte i verkligheten. Man vill i en Svensk Simlinje gradvis öka träningen med högre mål hela tiden och sedan lägger man ett tävlingsförslag som inte alls följer detta.
På Sum-Sim kommer man nu att simma exakt samma sträckor de första tre åren enligt det nya förslaget. Då blir det svårt att t ex motivera en simmare att träna mer när svårighetsgraden på tävlingarna ej ökar.
Någon sa till mig i Stockholm, att man skall ju inte rätta träningen efter tävlingsprogrammet, men hur skall man kunna motivera en ung simmare att träna cirka 6 000 meter per pass varje dag, om de sedan skall tävla på 50 meter.
Med hänsyn till detta tycker jag det är väldigt underligt att man till elittränarkonferensen i Västerås bjuder in Sven-Arne Selling till att prata om Motalamodellen med mycket träning i unga år och satsning på långa distanser, (ett bra föredrag om hur man bör satsa) och sedan efter att vi fått höra detta föredrag så lägger man ett tävlingsförslag som till 70 procent är baserat på sprint. Underligt!

För några år sedan hette det att vi skulle anpassa vårt program efter det internationella programmet. Detta gjorde vi också till stor del och vi har nu på ungdomssidan haft fina framgångar.

Nu gör man en kovänding och svänger 180 grader. Vi skall numera ha ett helt nationellt program med en massa 50 m distanser och man tror att vi skall klara oss lika bra internationellt. Mig veterligt så har man inga 50 m sträckor, mer än 50 m frisim (ej EJM) på EJM, EM, VM och OS på lång bana.
Det är också underligt när man under OS i Barcelona, från förbundshåll, uppmanar Sveriges simmarungdom, att om man vill slå sig fram internationellt skall man satsa på 800 m eller 1500 m frisim, 200 m fjäril och 400 m medley.
I det nya tävlingsprogrammet kommer man inte att få simma dessa sträckor på nationella tävlingar förrän man är 14 år om man inte tidigare lyckats kvala in till JSM eller SM, men hur många är det som lyckas med detta.
Samma år, 14 år, så skall flickorna ut och simma dessa sträckor internationellt på EJM. Men hur skall de klara detta utan att ha simmat dessa sträckor tidigare? Det krävs erfarenhet för att simma dessa sträckor, men varifrån skall man få denna erfarenhet.
Man vet av erfarenhet att det övriga tävlingsprogrammet kommer att till 90 procent rätta sig efter mästerskapstävlingarna. Med det nuvarande Sum-Sim som går på sommaren kan man skaffa sig den erfarenhet som behövs.
Men det är kanske så att man inte vill från förbundets sida att vi skall tävla internationellt, p g a dålig ekonomi, utan vi skall leka i vår egen lilla ankdamm.

Sedan vet jag inte om det är positivt eller negativt att göra Sum-Sim till en breddtävling med två tävlingar samtidigt och med fler grenar. Jag tycker personligen att Sum-Sim skall vara en tävling med kvalitet där det krävs något för att komma med och där endast de bästa i Sverige är med.
Breddtävlingar har vi tillräckligt av.
Jag använder mig hela tiden av namnet Sum-Sim och inte USM. Jag tycker (och flera med mig) att det är lite väl tidigt att utropas som svensk mästare och inte Sum-Sim mästare när man är elva år. Vad har man då att se fram emot när man blir äldre och redan är svensk mästare?
Det här namnbytet provade man för åtta år sedan och det varade en tävling, för att ingen visste vad USM i simning var för något, men när man nämnde att det var f d Sum-Sim visste alla vad det var för tävling. Sum-Sim är ett inarbetat namn bland simmarfolk och journalister sedan mer än 30 år.
Se Lilla Sportspegelns reportage från Sum-Sim i Sandviken.

En annan sak som är underlig är att i vår dataålder så hävdar man att det är för svårt att räkna om tider 25-50 m på mästerskap. Vi skriver inte startlistor och sorterar inte startkort för hand längre. Jag pratade med den ansvarige för dataprogrammet "Grodan" om detta under Poseidon Team Cup i maj och han sa att i hans program finns en fil för omräkning av tider, men eftersom

den nya regeln har tillkommit har han plockat bort denna fil ur sitt program. "Grodan" användes vid JSM i Härnösand och vid SM i Sundsvall.

Jag hoppas att man från förbundshåll tänker över detta jag nämnt och att man lyssnar på vad de största och bästa distrikten i Sverige har att säga. Som det verkar är det de små distrikten och representanter från f d storklubbar som får styra. Detta leder oss inte framåt utan bakåt.
I stället för att satsa på att komma upp i nivå med de bästa, så försöker man att dra ner de bästa till sin egen låga nivå.
Jag undrar också om alla de kloka personerna som Thomas Jansson nämner och som har arbetat med det nya förslaget till säsongsplanering, har varit helt överens om det här förslaget. När man pratar med några av dem personligen, så verkar detta inte vara fallet. I stället för att vara väl genomtänkt och genomarbetat, verkar det vara en kompromiss liknande den som kom fram i mitten av 80-talet och som ingen tyckte om. Den spolades ganska snabbt.
Mitt förslag är att ta den säsongs-planering som är föreslagen, med placering av tävlingar och träningshelger, men att behålla Simiaden, Sum-Sim, JSM och SM (långbane-SM och JSM utan 50 m sträckor), som de har sett ut de senaste åren, med samma åldersklasser som tidigare och att se över vissa saker som berör mästerskapstävlingar.
Anledningen till att man inte får arrangörer till mästerskapstävlingar beror nog inte på att vissa har haft svårt med omräkning av tider p g a dåliga dataprogram utan på vissa ekonomiska orsaker.

Jag vet att många ute i simmarsverige håller med mig, om detta som jag nämnt i min insändare. Gör era röster hörda, i stället för att bara sitta hemma och tyst samtycka. Det är det enda sättet för att kunna påverka många av de korkade beslut som nu tagits.

Mikael Björklund
S71 Hässleholm



Tänk om innan det är för sent

Trots alla försäkringar från simledningen att svensk simning står stark säger signalerna från fältet annorlunda. Simsporten håller på att utarmas.

Nyrekryteringen minskar och verksamheten står på många håll stilla under ett par sommarmånader. Det är det sista som är det riktigt allvarliga. Det har med vår tävlingsplanering att göra. Som det är nu har säsongen inrättats efter tränares och aktivas önskemål om semestrar. Vi vill vara som Svensson. D v s ha semester i juli eller sommarjobba eller tågluffa.

Jag har med den drucknes envishet påpekat att det är olyckligt att ha JSM och senior-SM samtidigt. Låt mig upprepa argumenten och försöka på ett mer pedagogiskt sätt dra konsekvenserna av dagens situation. Jag gör det medveten om risken att utsätta mig för överhetens missnöje.
So what, jag har inte något att förlora, ute i kylan som jag redan är. Det ger mig i alla fall möjligheter att hålla huvudet kallt i den här överhettade debatten. Nå.

För det första.

Juniorerna drunknar nu bokstavligen i svallvågorna från senior-SM. De simmar final direkt och får inte möjlighet att simma en gång till i en final på kvällen. Endast några få som är så duktiga att de redan tilhör senioreliten. Juniorerna får ingen uppmärksamhet i massmedia eftersom intresset är fokuserat till seniorerna. Juniorerna är värda ett eget mästerskap där de är herrar på täppan.

För det andra

Genom att både juniorer och seniorer har sina mästerskap i början av juli tar säsongen slut då. Inga tävlingar finns på hela sommaren utom för en mikroskopisk elit som tas ut till det internationella mästerskapet.
Det är inte bra att den stora majoriteten av svenska simmare inte tränar alls under hela sommaren. Det blir i själva verket ingen långbaneträning alls för många eftersom man måste börja toppa direkt när man kommer ut på lång bana. DETTA ÄR ALLVARLIGT.

FÖRSLAG

Gör ett stort Ungdoms-SM i mitten av augusti med alla åldersklasser från yngsta sumsimmare till juniorer. Låt seniorerna ha sitt SM för sig själva i början av juli.
Rensa bort alla distanser som inte finns med på det officiella VM-programmet så att SM blir trovärdigt. Återgå till försök och final i lagkapperna så att statusen och spänningen höjs. Det är inte bra att publiken nu måste se fyra lagkapper med i genomsnitt fyra heat under ett finalpass. Dessutom kommer det att hända igen att medaljörerna uppträder i olika heat. Lagkapp skall vara den där nervkittlande avslutningen på en spännande finalkväll. Inte någon massdemonstration i motionssimning.
Med det här programmet vinner vi först och främst att vi har kvar merparten av svenska simmare i rejäl långbaneträning under två månader till på sommaren. Det kommer att ge en enorm standardhöjning särskilt på de längre distanserna. Tränarna hinner nog att få semester ändå. Det är en planeringsfråga.
Vi måste återgå till en mer obekväm livsstil för att utveckla svensk simning.

P

KONFIRMATIONSLÄGER
något för simmare?

Hallands simförbund har tillsammans med Oskarströms församling anordnat ett konfirmationsläger för länets tävlingssimmare. 15 ungdomar deltog, från Kungsbacka Simsällskap i norr till SS Stimmet i söder. Under de senaste åren har de tävlat mot varandra, runt om i västsverige. Det gör att de redan från början känner varandra väl.

Oskarströms kyrkoherde Sten Nilsson konfirmerade lördagen den 2 juli de halländska simmarna. Själva undervisningen stod hans hustru och tillika stiftsadjunkt Mona för. Sten var nämligen upptagen med församlingens egna konfirmander som konfirmeras samtidigt.

Dennis Fredriksson, Kbss och Johanna Karlsson, Laxen, skötte den individuella och målinriktade träningen. Johanna Larsson har under många år varit en mycket framgångsrik simmare i halmstadsklubben Laxen. Efter tre år på simgymnasiet i Klippan tog hon på sig tränarmanteln i hemmaklubben.

- Träningsmotivationen är hög. Synd är att vi inte har haft vädrets makter med oss. Det har varit kallt i bassängen. Ibland har simmarna bett oss "knacka hål på isen". Trots detta har simmarna kunnat genomföra passen med cirka 3.500 meter i genomsnitt per träningstillfälle, säger Johanna Karlsson. Hon har själv stått på bassängkanten och gett instruktioner iklädd varma kläder.

Dagschemat var väl planerat. Från väckning vid halv sju till släckning klockan 22.00. Däremellan skulle två tvåtimmars träningspass och tre timmar konfirmationsundervisning hinnas med. Och att äta.



Hela simmargänget samlat med tränare och konfirmationslärare.

- Totalt är det 21 personer som skall ha mat. Simmarna äter dubbel ranson så vi lagar mat åt 40 stycken. Frukost, lunch och kvällsmat. Och så hinner de med två mellanmål. Alla föräldrar ställer upp på ett rullande schema så att det finns tre personer varje dag till mathållningen, säger Marianne Olsén, som håller i lägerkassan.
- Hittills har ingen klagat på maten, utom en enda gång, då det var blomkålssoppa, fortsätter Marianne.

Inkvartering sker i en central skola med cykelavstånd till både kyrkan och utomhusbassängen.

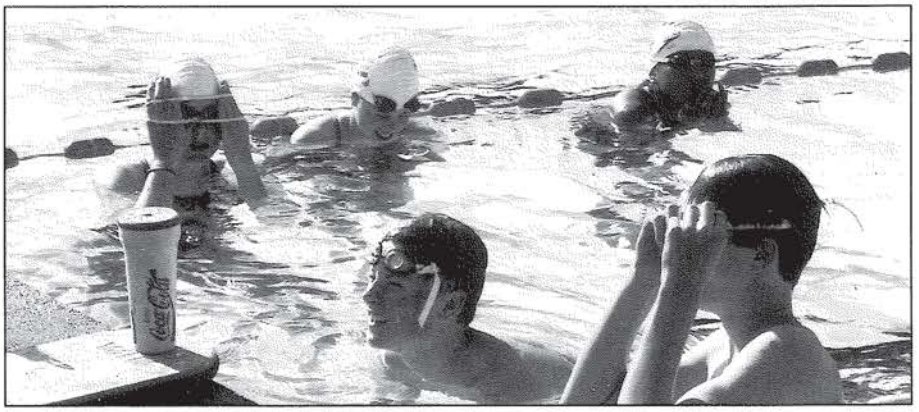
Under kvällstid roar sig de sjutton simmarna med att titta på videofilmer, spel och läsning. Mycket mer än så, förutom den lilla turen till godisbutiken, orkar de inte med.

Dennis Fredriksson, tränare i Kbss sedan ett år tillbaka, tycker lägerformen är bra. Att ha sammanfogat två mål. Träning inför stundande stortävlingar och undervisning inför konfirmationen. Och han ger alla föräldrar mycket beröm för att de ställer upp under det tre veckor långa lägret med mathållning. Sådant gynnar kamratskapet framför allt bland deltagande föräldrar och simmare, menar han.

- Jag har en vision om att öka samarbetet inom Hallands simförbund. Mer utbyte klubbarna emellan. Gemensamma träningsläger och möjlighet att bredda simsporten innom länet. Och varför inte ta framgångsrika simmare ur klubbarna vid stortävlingar och låta dem tävla för Halland. Det skulle ge styrka, tror Dennis.

Thomas Ivarsson

Hårda simpass i kall bassäng fordrade också vila.



SIMIADENSTATISTIK -94

Liksom de senaste åren har jag tagit fram statistik från regions- och distriktsfinalerna med de 30 bästa i varje gren. Då denna statistik inte kommer att publiceras i Simsport går den att beställa för framtagningskostnaden plus postens avgifter, mot postförskott från: SK TRITON, Box 139, 245 22 STAFFANSTORP,eller per telefon: 046-25 13 42

Sven-Bertil Mattsson

PS. Statistiken beräknas vara klara i början av augusti.

SIMGYMNASIERNA - VAD KOSTAR DE?

En sammanfattning av verksamheten vid Svenska Simförbundets simgymnasier.

Simkommitténs målsättning med verksamheten vid simgymnasierna i Hallsberg, Nyköping, Klippan och folkhögskolan i Älvsbyn är att skapa junior-, Atlanta-96 och seniorlandslagssimmare. Det är med utgångspunkt från denna målsättning som de ansvariga tränarna vid respektive simcentra planerar simträningen och den simteoretiska utbildningen.

Fördelen med att gå på ett simcentra är att verksamheten i sin helhet blir mer målinriktad, både då det gäller tävlings- och träningsplanering.
Varje enskilt simcentra är skyldigt att inkomma med en grov säsongsplanering. Denna grovplan skall vara inlämnad innan intagningen för nästkommande läsår görs. Detta betyder att för säsongen 1995-96 kommer planen att finnas tillhands i oktober 1994.
På detta sätt är de sökande simeleverna, deras tränare och klubbstyrelser informerade om vilken verksamhet som kommer att bedrivas.
I denna grovplan kommer de merkostnader som gäller den rent simmässiga verksamheten att specifieras. Dessa merkostnader är viktiga för att verksamheten skall kunna leva upp till simkommitténs målsättning.

Följande simmässiga merkostnader kommer att tillkomma under säsongen 1994-95:

1. Laktattestning.
- Denna kostnad kommer att vara 1 500 kronor per termin, d v s 3 000 för hela läsåret. Testerna kommer att utföras tre gånger varje termin och är ett hjälpmedel för ansvariga tränare att utvärdera och individualisera träningen för varje simmare.

2. Träningsläger.
- Simgymnasierna i Hallsberg, KLippan och Nyköping kommer under lovet vid Allhelgonahelgen att åka iväg till Lanzarote. Denna kostnad beräknas till 7 000 kronor. Olika typer av verksamhet kommer att bedrivas för att underlätta kostnaden. Varje simgymnasie har en egen plan för hur detta ska gå till.

3. Medicinsk uppföljning.
- Varje simcentra har ett kontaktnät då det gäller medicinsk hjälp. Kostnaden för detta varierar beroende på omständigheterna. Akutvård och enkla blodprov utförs av skolvården. Då ren idrottsmedicinsk hjälp måste anlitas, typ för skador etc, måste kostnaderna debiteras varje enskild individ.

4. Rehabilitering/massage.
- Alla simcentra har tillgång men vem som står för kostnaderna varierar från simcentra till simcentra.

Då det gäller laktattestningen är information utskickad från respektive simcentra om denna merkostnad.
Förutom dessa simmässiga merkostnader tillkommer kostnader för boende och hemresor. Varje enskild elev får ett inackorderingstillägg som varierar från kommun till kommun. Förutom inackoderingstillägg erhåller varje simelev resebidrag som är baserat på avståndet mellan respektive simcentra och hemorten.
Kostnaden för mat och hyra var under läsåret 1993-94 i Klippan 2 070 kronor per månad, (mat 470 och hyra 1600), i Hallsberg 1 900 per månad, (mat 940 och hyra 960) och i Nyköping 2 450 (mat 850 och hyra 1600). Anledningen till att kostnaderna varierar från ort till ort beror på boendeförhållanden och vem som står för maten.
Det är upp till varje enskild klubb att diskutera mat och reseersättningar med varje enskild simmare. Men vi tycker att man skall beakta storleken på inackorderingstillägget och resebidraget från hemkommunen.
Anledningen till att uppgifter om Älvsbyns folkhögskola saknas är att dessa uppgifter inte har kommit in till simkommittén

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

SM I KONSTSIM

Sara försvarade solotiteln

Sara Lindholm från arrangerande Ludvika SS försvarade sitt sologuld från 1993. Matchen mellan henne och Örebros Karin Lobenius var åter ett faktum. Dessa två seniorer har det senaste året haft en jämn kamp i alla tävlingar de ställt upp i och marginalen mellan dem har varit minimal. Så även denna gång.



Sara Lindholm från Ludvika SS tog åter guld i solo vid kostsims SM

Sara ledde med 0,36 poäng efter den inledande figurtävlingen före Karin. Efter försöken i solo ledde Karin med 0,12 poäng. I och med att Karin vann försökstävlingen blev hon Sveriges representant i den öppna delen av tävlingen. Inför finalen var alla nerver på helspänn. Sara hade tur med finallottningen och fick gå ut sist. Men samtidigt är det pressande att se och höra de andras resultat. Saras nerver höll och hon gjorde en stark solosimning som med 0,16 poängs marginal räckte till seger över Karin.

Bronset gick till Göteborg och starkt simmande Monica Kristensson.

Paren då?

Jo, även där vann förra årets segrare, Monica Kristensson och Helen Svensson från S 02, Göteborg, med stor marginal över Borlänges Cecilia Hellberg och Lisa Limell.

Trea var den nya parkonstellationen Karolina Gustavsson och Linda Örtengren från Växjö.

I lagtävlingen simmade fyramannalaget från Örebro, Christine och Helene Porsander, Eva Johnsson och Karin Lobenius, hem guldet på 153,876 poäng. Silvret gick till Göteborg, Monica Kristensson, Helen Svensson, Eva Ahlm, Åsa gidsäter, Emma-Nora Låstbom och Ulrika Westesson och bronset till Ludvikas unga lag.

Swedish Open

Det fanns också ett Swedish Open, för första gången i seniorsammanhang.

I den öppna tävlingen deltog Finland, Skottland och Sverige.

Ryssland hade också anmält sig, men drog sig ur några dagar före start p g a sjukdom.

Karin var ett starkt kort i solot och vann. Tillsammans med Sara vann de även partävlingen.

av Eva Larsson

Jugendländerkampf

Düsseldorf 3-5 juni

108 konstsimmare från 12 nationer, däribland USA och Kanada, var på plats i Düsseldorf för årets upplaga av denna populära juniortävling. Den svenska truppen bestod av Karin Letzler och Annelie Sjölund, Järfälla samt Karolina Gustavsson från Växjö. Monica Ulvfarson och jag själv, Camilla Rosenkvist, var med som ledare respektive tränare.



Annelie Söderlund och Karin Letzler Sverige

Efter en del strul vid lottningen på onsdagskvällen lyckades arrangörerna efter tre timmar få ordninge på det hela.

Annelie och Karin låg nära varandra i startordningen och kunde därmed följas åt under hela tävlingen medan Karolina, som låg längre bak i fältet fick vänta lite längre.

Flickorna presterade som på träning och höll därmed en jämn standard i figurerna förutom en liten miss på Annelies Tumlare.

I topp efter figurtävlingen återfanns några av amerikanskorna tillsammans med kanadensiskor, ryskor och några lovande spanjorskor. Flera av topptjejerna var simmare födda -78, -79 eller -80, vilket innebär att de kommer att vara med och konkurrera på juniortävlingar i ytterligare några år.

Efter sex timmar var så äntligen figurtävlingen över.

Innan Annelie och Karin hoppade i vattnet för parsimningen, hade de kommit överens om att ha roligt i vattnet. Detta resulterade i en bra simning med fina domarsiffror. Men det finns fortfarande mycket att jobba på vad det gäller styrka och precision för att kunna vara med och slåss i toppen.

Kanadensiskorna imponerade med välkoreograferade och kreativa program i klassen för flickor födda -79 eller senare. I klassen för flickor födda -77 och -78 var det i stället USA som var bäst.

Dagen efter var det solo och lag som stod på schemat och även här hade vi deltagande genom Annelie och Karolina som dock hade ett lite ovanligt program där hon utnyttjade sin utstrålning till fullo.

Det var en mycket rolig tävling med stort internationellt deltagande som förhoppningsvis ger våra flickor en kick att fortsätta satsa i framtiden.

Det är viktigt för våra juniorer att komma ut och se och lära samt för att skaffa sig ytterligare tävlingserfarenhet.

Camilla Rosenkvist

KONSTSIMMARE BELÖNAD

Tolv idrottsledare tilldelades i år fondmedel ur Prins Bertil och Prinsessan Lilians Idrottsfons. Utdelningen skedde under överseende av Prins Bertil och Prinsessan Lilian på Kungliga Slottet i Stockholm. En av de tolv var konstsimmets Eva Johnsson.



Foto: Bildbyrån.



Månadens överraskning

Äntligen! En grabb har utsetts till Månadens överraskning. Dessutom kommer han från Göteborg. Grattis

Anders Lyrbring

till utmärkelsen "Månadens överraskning". Anders är född 1978 och simmar för Simavdelningen 1902, S 02 i Göteborg. Det är främst hans överraskande simningar på JSM och Sum-Sim som motiverar valet till "Månadens överraskning".

På JSM sensationsvann han 400 m fritt på 4.08.59 efter en tuff öppning på 2.00.10 i heatet före finalheatet.
I startlistan på 200 m fritt hade Anders tredje tiden från slutet men då alla simmat färdigt fanns han på silverplats, endast tre hundradelar från segraren. På 1500 m fritt blev det silver igen, även nu i heatet före finalheatet. Samma placering fick han på 400 m medley efter en öppning på fjäril med 1.02.06. Det bådar gott för framtiden. JSM avslutade Anders med tre lagkappsbrons.
Efter fyra tuffa tävlingsdagar i Norrköping var det dags att ladda om för tre dagars Sum-Sim tävlingar i Burlöv.

Anders inledde sitt Sum-Sim med att på 200 m fritt vinna med utmärkta 1.56.60. Detta gav honom en plats i truppen till EJM i augusti där han ska simma både individuellt och i laget på 4x200 m fritt. Tänk också på att Anders har ett år kvar som EJM-simmare.
Anders avslutade Sum-Sim med att efter försöken leda 100 m fritt med 54.02. Han putsade denna tid då han vann finalen på 53.71. Så fick han också motta priset för bästa prestation i sin åldersklass.

Anders prestationer är än märkligare med tanke på att han i oktober 1993 bröt armen, var borta i två månader och sedan kom igen med en vilja av stål. Så frågan är vad vi kan vänta oss i framtiden utan skador och med fortsatt målmedveten träning.



Som ett bevis på utmärkelsen "Månadens överraskning" får Anders en sportväska med tre par badbyxor 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
SODERGATAN 13, 252 25 HELSINGBORG
Tel. 042-34 76 22, Fax 042-34 77 80

Bara för de närmaste?

Så samlades då simmarsverige i Norrköping för sommarens stora nationella händelse - ute SM. Östergötland bjöd på fint väder och av de kommentarer jag hörde på bassängkanten så uppskattades arrangemanget. Ett världsrekord, några svenska och andra rätt bra simningar noterades.

Men jag kan förstå besvikelsen hos vår världsrekordhållare när han nästa morgon slår upp tidningen och noterar att en av Sveriges största morgontidningar premierar prestationen med några få rader medan hockey och fotboll i gärdsgårdsserien får mer utrymme. Mera glädjande var då TV-sportens täckning som trots pågående fotbolls-VM visade en hel del simning.

Den mediala täckningen av simidrotten är oerhört viktig för alla oss som håller på med någon form av simidrott. Utan den blir intresset från sponsorer mycket svalt. Dagens läsare/tittare vill ha korta intensiva aktiviteter som fångar och fascinerar, (om det nu inte är hockey och fotboll och motorsport för då går det bra att sitta och titta i timmar på TV:n). Eftersom simidrotten nu inte tillhör en av de stora mediasporterna så måste vi försöka hitta vägar att presentera vår idrott så att den väcker mediamogulernas intresse,

Långa tävlingspass - vem utom de närmast sörjande orkar visa intresse? Det gäller inte bara simningen utan även de andra idrotterna inom förbundet. Varför är det ibland, (ganska ofta faktiskt), svårt att få frivilliga funktionärer att ställa upp? Ett av svaren är säkert de långa tävlingspassen.

För några år sedan samlades simning, hopp och konstsim i Jönköping för att ha sina mästerskapstävlingar samtidigt. I diskussionerna återkommer ofta tanken på att göra om denna satsning för att ge media och även oss interna betraktare en bättre bild av vad det förbund vi tillhör innefattar. Det vore säkert en satsning som skulle ge bättre utslag i spaltmillimeter och minuter i rutan och också ge allmänheten större orsak att söka upp en arena som publik.

Det finns dock inte så många orter i landet som kan arrangera en sådan tävling men visst vore det värt ett försök en gång till åtminstone.

Även om de olika kommittéerna värnar om sin egen verksamhet så tror jag att samarbete över kommittégränserna i förbundet skulle ge utslag i en förstärkning av vårt budskap och ett större intresse för våra sporter. Tävlingarna för 1995 är redan placerade men varför inte skänka samarbete en tanke inför 1996? Kanske kan distrikten gå före och visa vägen genom samarrangemang, eller är tanken kanske för vågad?

Vem var det som viskade "morgondagens problem går inte att lösa med gårdagens tänkande" - så sant men ack så svårt, lyssna bara på era medmänniskor. Hur många av dem orkar lyfta tanken från vardagens många små problem för att fundera över framtiden annat än i negativa termer? Varför skall andra intressera sig för vår sport om vi inte själva ser positivt på den och är villiga att skapa nytt för att hänga med i samhällets utveckling? Fundera över det och hjälp sedan till att försöka skapa en positiv utveckling för svensk simidrott.

Resultaten är en viktig bit i den utvecklingen men det är också viktigt att skapa en miljö där alla, såväl aktiva som tränare och ledare känner sig välkomna och uppskattade. Låt oss alla hjälpa till.

Inger Lindholm
styrelseledamot i SSF

PS. Ett stort grattis till de simmare, hoppare och konstsimmare som blivit uttagna att representera Sverige vid VM i Rom. Lycka till och hoppas att tävlingarna blir precis så framgångsrika som ni själva önskar. Hoppas ni dessutom får tid att titta lite närmare på Rom, en av världens kulturella huvudstäder. Det kan det vara värt!

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

Sprint-EM kval och Grand Prix 1

1994/95 19-20 november i Helsingborg

TÄVLINGSPLATS
Simhallsbadet i Helsingborg, 25 m, 7 banor

TÄVLINGSTIDER

Lördag	19/11,försök 10.00,	finaler 17.00
Söndag	20/11,försök 10.00,	finaler 17.00

ANMÄLAN
Anmälan skall vara Helsingborgs S tillhanda senast 4 november under adress:

Helsingborgs S, Box 8017, 250 08 Helsingborg,
eller via fax **042-16 43 06**

Inga kvaltider gäller. Arrangören förbehåller sig rätten att begränsa antalet heat vid för många anmälningar. Därvid återbetalas anmälningsavgiften, se nedan.
Anmälda tider skall vara uppnådda under tiden 93.11.19 - 94.11.03. OBS! Alla tider seedas i tidsordning, oavsett om tiderna är noterade i 25 m eller 50 m bana.

ANMÄLNINGSAVGIFT
70:-/anmälan inbetalas på HS postgirot nr 13 84 16-3 samtidigt med anmälan.

SPRINT-EM KVALET

Följande grenar, som ingår i GP-programmet, gäller för Sprint-EM kvalet:

50 m fritt
50 m rygg
50 m bröst
50 m fjäril
100 m medley

GRAND PRIX

SIMSÄTTSKATEGORIER

Frisim sprint:	*50/100 och 200 m*
Frisim distans:	*400/800 m (1500 m på SM)*
Ryggsim:	*50/100/200 m*
Bröstsim:	*50/100/200 m*
Fjärilsim:	*50/100/200 m*
Medley:	*100/200/400 m*

POÄNGBERÄKNING
Poäng erhålls i två av tre grenar, (den sämsta grenen tas bort automatiskt), vid respektive deltävling. För frisim distans räknas dock poängen i både 400 m och 800 m. Poängfördelningen är följande:

1:a plats:	10 poäng
2:a plats:	7
3:e plats:	5
4:e plats:	3
5:e plats:	2
6:e plats:	1

Om en simmare noterar svenskt rekord erhålls 3 poäng i bonus. Vid eventuell delad plats, ex 2:a, så slås poängen ihop för 2:a och 3:e plats och divideras. Respektive simmare erhåller då 6 poäng. Om en simmare stryker sig till final erhålls inga poäng.

PRISPENGAR
De tre sammanlagt bästa simmarna i respektive kategori erhåller prispengar efter det att alla deltävlingarna är gneomförda enligt följande:

1:an 5.000:- **2:an** 4.000:- **3:an** 3.000:-

Dessa prispengar är en fördubbling sedan förra året.
Om en simmare slår svenskt rekord utgår en bonus på 1.000:-. Motsvarande för europarekord är 2.000:- och för världsrekord 3.000:-

GRENORDNING

Lördag 19/11 (försök och final)

1	100 m	fritt herrar
2	200 m	fritt damer
3	*50 m*	*bröst herrar*
4	100 m	bröst damer
5	400 m	medley* herrar
6	100 m	fjäril damer
7	100 m	rygg herrar
8	*50 m*	*rygg damer*
9	200 m	fjäril herrar
10	200 m	medley damer
11	400 m	fritt herrar
12	*50 m*	*fritt damer*
13	200 m	bröst herrar
14	800 m	fritt* damer
15	*100 m*	*medley herrar*
16	200 m	rygg damer
17	*50 m*	*fjäril herrar*

Söndag 20/11

18	100 m	fritt damer
19	200 m	fritt herrar
20	*50 m*	*bröst damer*
21	100 m	bröst herrar
22	400 m	medley* damer
23	100 m	fjäril herrar
24	100 m	rygg damer
25	*50 m*	*rygg herrar*
26	200 m	fjäril damer
27	200 m	medley herrar
28	400 m	fritt damer
29	*50 m*	*fritt herrar*
30	200 m	bröst damer
31	800 m	fritt* herrar
32	*100 m*	*medley damer*
33	200 m	rygg herrar
34	*50 m*	*fjäril damer*

Grenar för Sprint-EM kvalet är markerade med kursiv stil!
* direktfinal, "finalheatet" (de 7 bästa anmälda simmarna) simmas i finalpasset.

ÖVRIG INFO
Information om hotell, bliuthyrning, entrébiljetter mm skickas ut av Helsingborgs S till klubbarna.
Upplysningar: HS kansli, tel: 042-16 43 03

KOMMANDE GRAND PRIX -95
- Deltävling 2: 26-29 januari, Inne-SM
- Deltävling 3: 14-15 februari, Malmö (WORLD CUP)
- Deltävling 4: 23-24 april, Borlänge (Simspelen)

INBJUDAN

JUNIOR-SM i simning,

Umeå den 8-11 december 1994

ÅLDERSKLASSER
Flickor 17 år eller yngre, födda 1977 eller senare
Pojkar 18 år eller yngre, födda 1976 eller senare

MEDARRANGÖR
Umeå Simsällskap, Postlådan Simhallen, 903 42 Umeå, (25 m x 8 banor).

TÄVLINGSTIDER

		Försök	Final	Insimning
Torsdag	8/12	-	19.00	12.00-18.30
Fredag	9/12	9.30	17.00	6.15-9.15 , 5.00-16.45
Lördag	10/12	9.30	17.00	-"-
Söndag	11/12	9.30	17.00	-"-

ANMÄLAN
Anmälan med bästa tid skall vara Umeå SS tillhanda senast 24 november, poststämpelns datum 23 november, eller via fax 090-12 92 04.
OBS! Uppnådda kvaltider på JDM-tävlingar som arrangeras 25-27/11 kan anmälas per fax senast måndag 28/11. Detta gäller endast JDM-resultat!

ANMÄLNINGSAVGIFT
25 kr/ind start och 35 kr/lagstart inbetalas samtidigt med anmälan på Umeå SS postgiro: 412 592-0.

EFTERANMÄLAN
Efteranmälningstiden utgår tisdagen den 6/12 kl 12.00. Kvalificering mellan ordinarie anmälningstid och efteranmälningstid är ej tillåten.

KVALNORMER
Alla tider noterade i 25 m bassäng seedas in först, sedan tider gjorda i 50 m basäsng och därefter yardstider.
I grenar med direktfinal omräknas 50 m tider till 35 m tider och därefter sker seedning. Detta görs av Umeå SS.
Kvalperiod: 1993.11.27-94.11.23.

LAGKAPPER
Alla lagkapper simmas i direktfinal, dvs inga lagkapper simmas under försökspassen.

ÖVRIGT
Information om biljetter, logi, mat och annat kan fås via Umeå SS kansli, tel 090-12 97 44.

KVALTIDER JSM se sidan 41

GRENORDNING

Torsdag 8/12

1.	4x200 m	fritt herrar
2.	4x200 m	fritt damer
3.	4x50 m	medley herrar
4.	4x50 m	medley damer

Fredag 9/12

5.	100 m	fjäril damer
6.	100 m	fjäril herrar
7.	400 m	fritt damer
8.	400 m	fritt herrar
9.	200 m	bröst damer
10	200 m	bröst herrar
11	100 m	rygg damer
12	100 m	rygg herrar
13	50 m	fritt damer
14	50 m	fritt herrar
15	200 m	medley damer
16	200 m	medley herrar
17	4x100 m	fritt damer
18	4x100 m	fritt herrar

Lördag 10/12

19	1500 m	fritt herrar
20	50 m	fjäril damer
21	100 m	medley herrar
22	100 m	bröst damer
23	200 m	rygg herrar
24	200 m	fritt damer
25	100 m	fritt herrar
26	50 m	rygg damer
27	50 m	bröst herrar
28	400 m	medley damer
29	200 m	fjäril herrar
30	4x100 m	medley damer
31	4x100 m	medley herrar

Söndag 11/12

32	800 m	fritt damer
33	50 m	fjäril herrar
34	100 m	medley damer
35	100 m	bröst herrar
36	200 m	rygg damer
37	200 m	fritt herrar
38	100 m	fritt damer
39	50 m	rygg herrar
40	50 m	bröst damer
41	400 m	medley herrar
42	200 m	fjäril damer
43	4x50 m	fritt herrar
44	4x50 m	fritt damer

Beställ

SIMKALENDERN

med "allt" om svensk simidrott
08-605 60 00

DOPAD

Kinas Bai Xiuyu, som vann 50 m rygg vid världscupen i Malmö på världsrekord, 27.62, har stängts av en månad då provet från dopingtestet var positivt.

INTERNATIONELL TÄVLINGSPLANERING OCH VÅR EGEN

Under 1993 genomförde vi - med viss möda - en omläggning av den årsplan som avses styra träning och tävling. Tanken var att den skulle hålla mot slutet av 1990-talet. Det är inte otroligt att vi snart får göra omtag på den planeringen.

Det finns nämligen nu i FINAs styrelse rätt långt gångna planer på att genomföra VM på lång bana vart annat (udda) år. Början på detta skulle bli 1997. Där är Perth, Australien, den troliga arrangören i december 1997.

Om förslaget genomförs får det flera konsekvenser. EM på lång bana kan komma att flyttas från udda till jämna år (för att inte krocka med VM). Vart fjärde år blir det EM och OS under ett och samma år. Fundering finns även att flytta EM på kort bana till våren för att kunna köra kortbane-VM under hösten.

Det finns flera frågetecken kring FINAs idé. Entusiasmen för förändringen verkade inte översvallande bland de deltagande länderna på LENs (det europeiska simförbundet) kongress då frågan kom på bordet. Ändrigen om frågan drivs vidare - kommer att föreläggas FINAs kongress 1996.

Det kan nog vara bra att vi har någon slags mental beredskap för att justera vår planering om några år igen. Det är kanske bra om klubbar, tränare och aktiva förstår att det inte alltid är styrelsen eller simkommittén som stökar till förutsättningarna.

Per-Axel Eriksson
, ordförande för SSF

TRÄNINGS-LÄGER



Svenska Simförbundet kommer i höst att inleda ett samarbete med Idrottens Resebyrå (IRB) och charterarrangören ALWAYS gällande resor för TRÄNINGSLÄGER.

SSF kommer att se till att alla resmål är "varumärkta" med avseende på ex banlinor, startpallar mm. Vidare så kommer det att finnas en garanti om att vattentemperaturen är minst +24C!

I ett första steg kommer vi att ta fram några resmål för vintern 94/95. Det som kommer att erbjudas för klubbarna är preliminärt Florida, Teneriffa (både nord- och sydsidan) samt Madeira.
Ett vår-sommar-höstprogram för 1995 kommer att ligga klart under december månad.

Under augusti månad kommer SSF att informera (via föreningsutskick och i Simsport) mer i detalj om samarbetet med IRB och ALWAYS. Vidare så kommer vi då också att presentera de olika lägerorterna innehållande alla uppgifter om priser, bokningar etc.

SVENSKA SIMFÖRBUNDET
Berth Johansson

FÖRENINGSBYTEN

Namn	Klubb	Ny klubb	Tävlings-klar
Björn Eriksson	Gävle SS	Harnäs-Skutskärs SS	940604
Björn G Eriksson	Gävle SS	Harnäs-Skutskärs SS	940604
Malin Andersson	Harnäs-Skutskärs SS	Gävle SS	940608
Sanna Påltoft	Harnäs-Skutskärs SS	Gävle SS	940608
Soheila Zamani	Botkyrka-Rönninge SS	Södertälje SS	940615
Sverker Persson	Ronneby SS	Ängelholms SS	940616
Brigitta Bengtsson	Vellinge-Näsets SK	Trelleborgs SS	940619
Maria Eklöf	Markaryds SS	Växjö SS	940624
Annica Winblad	Markaryds SS	Växjö SS	940624
Gustaf Johansson	SPIF SK	Neptun	940625
Liselotte Caple	Kungsbacka SS	Mölndals ASS	940626
Nina Ericson	Mölndals ASS,	Göteborg Sim	940625
Patrik Isaksson	SPIF	Västerås SS	940626
Maja Corbo	Hultsfred-Vimmerby SS	Tranås SS	940629
Vesna Corbo	Hultsfred-Vimmerby SS	Tranås SS	940629
Jimmy Karlsson	SK Näcken	Ängelholms SS	940707

ARRANGÖRER MÄSTERSKAP 1995

Följande arrangörer är utsedda att arrangera olika mästerskap i simning 1995.

Kortbane-SM, 26-29 januari, Växjö SS
Långbane-SM/JSM, 28 juni-3 juli, SK Neptun, Stockholm
Långbane-USM äldre, 8-9 juli, Upsala S
Långbane-USM yngre, 8-9 juli, ännu ingen arrangör
Kortbane-JSM, 23-26 november, S 02 Göteborg
Kortbane-USM riksfinal äldre, 2-3 december, Kristianstads SLS
Kortbane-USM riksfinal yngre,

AKTIVA DISTRIKT

Vid årsmötet 1994 redovisade styrelsen ett förslag til ändrat bidrag (provision) till distrikten. Avsikten var - och är - att aktivitet tydligare skall premieras än för närvarande. Förslaget var inte formellt en årsmötesfråga utan det är styrelsens ansvar att utforma SSFs budget. Synpunkterna från några distrikt på förslaget var dock sådana att det stod klart för styrelsen att vi borde justera förslaget.

I sak - dvs att få fler distrikt att vara aktiva - var det ingen som sa emot. För svensk simidrott är det en mycket viktig fråga. I stort har vi en tredjedel av våra distrikt (dvs 7-9 st) som är verkligt aktiva och en viktig komponent för oss. Cirka en tredjedel av distrikten "gör sitt jobb" och den resterande tredjedelen vet vi knappast om att de existerar. Det är både en utmaning och en möjlighet att få upp alla distrikt till den mest aktiva gruppen.

Tre områden är högt prioriterade under 1994/95:
* en fördubbling av antalet klubbar som deltar i Barncancersimningen våren 1995 jämfört med antalet 1992 - dvs vi skall över 100 deltagande klubbar och simma in mer än 10 Mkr.
* en ökad användning av en "Svensk Simlinje" så att vi vid utgången av 1994 täcker 50 procent av alla klubbar som bedriver ungdomsträning. Förutom att vi där får en bra pedagogik och en god systematik i träning och tävlingsuppläggning i unga åldrar skapas ekonomiska möjligheter genom försäljning av märken och diplom.
* ett planerat "utnyttjande" av "Den Unga Kraften" (DUK). I varje distrikt finns minst två unga krafter som deltog vid en konferens i anslutning till Simförbundets årsmöte. De har idéer, vilja och kapacitet att jobba för svensk simidrott. Det är vår gemensamma skyldighet att utnyttja detta för simningens bästa. Vi har inte råd att se DUK som en kul engångsgrej utan som en av våra stora möjligheter.

Vi har inte råd att ha distrikt bara för att de kom till i en grå forntid och skapar en konstlad indelning som inte har något att göra med hur simidrotten bedrivs. Men. Vi har heller inte råd att inte utnyttja den potential som finns i våra distrikt. För många klubbar behövs det stöd i utbildning och annat stöd för att kunna utveckla sin verksamhet.

Per-Axel Eriksson
ordförande i SSF

NYTT FRÅN LEN!

Vid LEN-konferensen och kalenderditon i Istanbul i maj hände en del nytt. Vad gäller de stora förändringarna för mästerskap redovisas dessa på annan plats. För övrigt hände bl a följande:

Det blev en förhållandevis stor förnyelse i LEN-byrån. Åtta nya valdes in varav några klart under 50 år. I byrån ingår Gunnar Werner som vice ordförande samt Sven-Egil Folvik, Norge. En profil som försvann var Polens Bogdan Ciundziewicki.
I kommittéerna kvarstår Toivo Öhman, ordförande i simhopp samt Bengt Eriksson, medlem i medicinska kommittén.
Nya i kommittéerna blev Inger Lindohlm, konstsim och Lars Edstedt, masters.
Under konferensen annonserades nya reklamregler. De kommer att gälla från EM 1995 och skiljer sig från de regler som FINA har. LENs regler innebär bättre möjligheter att sälja reklam på simutrustningen.
En mängd regeländringar klubbades. I huvudsak av teknisk art. Beslut fattades om att LEN skall "se över sin roll, framtid osv" (strategi) för att bättre vara anpassa till framtiden.
FINA annonserade att de har långt gångna planer på att köra VM i lång bana vart annat år. LENs styrelse har ingen egen uppfattning utan frågade deltagarna om vi kommer till EM om VM går samma år. Klart föreföll att den personunion som finns mellan styrelsen i LEN och FINA gör att det är svårt att se att det inte blir VM oftare.
I diskussionerna utanför konferensrummet visade det sig att USA, Australien m fl är tveksamma eftersom deras stora tävlingar, Pan Pcific och Commonwelth Games, hamnar i samma bakvatten som EM.

Per-Axel Eriksson

ÖVERVÄXLINGSPLATTOR ATT HYRA!

Nu finns det elektroniska överväxlingsplattor (startblock) att hyra.

- indikerar alla överväxlingar i lagkapper
- oumbärliga för lagkappsim, tävling och träning

Våra elektroniska överväxlingsplattor har under 1994 använts vid bl a SM i Sundsvall och Svenska Simspelen i Borlänge med mycket goda erfarenheter.
Plattorna är enkla att använda och kan enkelt kopplas till de flesta befintliga tidanläggningar.

- undvik risken för överväxlingar i lagkapper!
- träna med överväxlingsplatta för bästa "känsla"!
- tävla med överväxlingsplattor för bästa rättvisa!

Hyr en komplett anläggning eller separata plattor hos Borlänge SS.

Gör en förfrågan eller begär offert

Borlänge SS, Box 158, 781 22 Borlänge,
tel 0243-124 49

En Svensk Simlinje - Nu ännu bättre!

I den utvärdering som skett av Simlinjen har vi kunnat konstatera att en del mindre justeringar måste göras. Detta framkom vid ett möte under våren med deltagare från aktiva simlinjeföreningar.

Simförbundet är mycket tillfreds med att det finns ett gemensamt intresse för utvecklingen av denna produkt. Vi har därför inför hösten ändrat i två av grupperna, nämligen nuvarande Guldgrodan och Guldfisken. Vi har också modiferat texten i diplomen för Crawlskola och Medleyskola.

I Guldgrodan kommer vi att föra över själva guldgrodanövningarna till Guldfisken och därmed döpa om gruppen Guldgrodan till Silverfisken.

I teknikträningsgrupperna har vi justerat diplomen inom rygg-, bröst-, fjäril-, crawl- och medleymärket. Detta beroende på att vi flyttat om övningarna en del och modifierat texten.

Broschyren nytrycks under sommaren och kommer att tillställas alla tävlingsföreningar under augusti månad. Vi hoppas att under hösten ha igång föreningar i alla 23 distrikten.

Vi har nu föreningar, som i någon form provar Simlinjen, i 18 distrikt.

Har Du frågor - Ring Simförbundet!

Lennart Hjärpne

Varför så få kvinnliga ledare på vår riksnivå?

Denna rubrik skulle jag ha kunnat hitta på idag, men det har jag inte. Den är tio år gammal. I Simsport nr 6-7 1984 finns en artikel skriven av Roger Taflin. Artikeln känns dessvärre väldigt aktuell även idag.

Jag citerar Taflin från artikeln: "Vi vet att det på lokal nivå finns många duktiga kvinnliga ledare men av någon hittills outredd anledning verkar det inte som om någon av dessa kan arbeta sig vidare upp i idrottskarriären. Detta är tråkigt."

Samma undran finns kvar idag.

Varför fortsätter inte tjejer som tränare? Ni är ju massor på nybörjargruppsnivå, men ni stannar där eller slutar. Varför?

Har ni manliga tränare någonsin ställt er frågan; Vad gör vi som gör att tjejer slutar eller stannar som nybörjargruppstränare medan vi fortsätter?

Den allmänna inställningen hos många killar är; "Tjejer vill inte. Tjejer har inte den ambitionen."

Visst, det finns många tjejer som passar in på det svaret, men minst lika många som inte gör det. Det finns tjejer som både vill och har ambitionen, men fastnar ändå.

Stöd och uppmuntran!?

Men frågan är om tjejer får samma självklara stöd och uppmuntran att fortsätta?

Får tjejer samma självklara förtroende och acceptans som som killen, INNAN han slår igenom som tränare på elitnivå?

Jag vet svaret. Det tar "lite" mer tid att bli accepterad om man är tjej.

Själv upplevde jag att det tog fyra SM i rad innan simmarnas framgångar kunde tillräknas min kompetens.

Första gången - Föregående tränares gedigna förarbete.

Andra gången - Otroligt talangfulla simmare.

Tredje gången - Vilken tur!

Fjärde gången - Grattis!

För mig var det OK, jag hade simmare som litade på mig.

Men alla tjejer har inte en sådan tur. Det naturliga för de flesta tjejer är att tyst vänta tills man blir tillfrågad. Om vi inte är en hel "maffia" som attackerar tillsammans.

Det är inte lika naturligt för oss att sticka ut hakan och säga "Vi kan". Men fråga oss inte bara för att vi är tjejer, utan för att vi har kompetensen.

Jag skall ge exempel på en konversation som fördes på Hotel Opalen, Göteborg, under JSM mars-92, mellan två tränare, en kvinnlig och en manlig.

Gissa själv vem som är vem.

- Vem har du haft som din hjälp?
- Hjälp?
- Ja, till din simmare som tog medalj och kom från ingenstans.
- Jag har inte haft någon hjälp. Simmaren har tränat för mig i 1,5 år.
- Åh tusan. Jag trodde han var vid något simcentra eller något!

Jag avslutar med ytterligare ett citat från Roger Taflins artikel; "Grabbar! Visa lite mer respekt för det kunnande som finns runt omkring er. Tjejer! Ta vara på era kunskaper och visa att ni kan!"

Anne Forsell

Sponsor-simmet 1995



Glöm inte att anmäla Er till Sponsorsimmet 1995. Sponsorsimmet kommer som vanligt att genomföras i samarbete med Barncancerfonden. Denna gång skall vi tillsammans simma in fler pengar än någonsin och vår förhoppning är att minst 100 föreningar över hela landet deltar.

Barncancerfonden kommer att se till att varje anmäld förening får en kontaktperson som man kan vända sig till med frågor och som Ni skall kunna använda vid sammandragningar och informationsmöten.

Simförbundet står som vanligt för alla kostnader för framtagning av material och kommer att stödja föreningarna med adressetiketter till företag i deras område.

Simförbundets styrelse har genom sina distriktsfaddrar tryckt på distrikten att agera mer kraftfullt gentemot föreningarna. Det är viktigt att vi alla känner ett solidariskt ansvar till denna form av rikstäckande aktion, som är ett mycket viktigt inslag i vår marknadsföring av svensk simidrott.

Ställ upp den 2 april 1995. Gör din anmälan till Simförbundet nu!

Lennart Hjärpne

ANLÄGGNINGSFRÅGORNA ALLT VIKTIGARE

Stockholms Simförbund har bildat en arbetsgrupp för bevakning och hjälp till klubbar i s k anläggningsfrågor. Allt fler klubbar har övertagit eller erbjudits att överta driften av sim- och idrottshallar. Erbjudandet sker oftast i form av ett anbudsförfarande där även andra företag eller privata personer har möjlighet att lämna anbud.



Kontaktman i Stockholms Simförbund för dessa frågor är Sven G Nilsson. I en information till klubbarna nämner han bl a följande: Två helt olika situationer kan uppstå beroende på vems anbud kommunen accepterar.
- Klubben övertar driften och får då en arbetsgivarsituation som kan vara både krävande och som man kanske inte har klart för sig vad det innebär. Att enbart driva en simanläggning på frivilliga arbetsinsatser tror vi inte är möjligt. Här finns dock erfarenheter att förmedla.
- Någon utanför klubben övertar driften och då kan andra problem uppstå t ex: Sämre tider för träning, krav på medverkan (ex städning), ersättningskrav vid stängning av simhallen p g a simtävlingar.

Till Stockholms Simförbund har redan kommit flera larm om de svårigheter som möter klubbarna speciellt om någon annan än den lokala simklubben har lämnat det bästa anbudet.

Klubbarna får sämre träningsmöjligheter och den privata entreprenören kräver ofta ersättning för att stänga simhallen under en helg för t ex ett DM-arrangemang eller en Simiad. Exemplen hittills pekar på över 10 000 kronor för en hel helg.

Det är alltså mycket viktigt att, även om en privat entreprenör tar över badet, så måste kommunens förhandlare tillvarata simklubbarnas intressen så att det i avtalen skrivs in att klubbarna har rätt att träna på vissa tider samt att man även, med ingen eller mycket låg ersättning, kan arrangera ett distriktsarrangemang.
Avsikten med Stockholms Simförbunds arbetsgrupp är att den skall vara ett stöd för de klubbar som förhandlar med kommunerna om ett driftövertagande.
Arbetsgruppen kan överföra erfarenheter och lägga fram synpunkter både från riksplanet och från de lokala klubbar som redan driver simanläggningar.
Arbetsgruppen kan förmedla kontakter med andra klubbar som har haft eller har samma situation som den någon annan klubb nu ställs inför.
Arbetsgruppen kan om så önskas vara med i de förhandlingar som oftast pågår under en lång period när driften läggs ut på anbud.

Arbetsgruppen och Stockholms Simförbund har förhoppningen att tillsammans med aktuella klubbar även i framtiden kunna hävda simidrottens berättigande inom kommunerna samt förhoppningsvis få kommunernas politiker att förstå simningens särställning framför de flesta andra idrotter eftersom:

- Det är en mänsklig rättighet att få lära sig simma
- Simklubbarna ägnar sig åt förebyggande barn- och ungdoms verksamhet
- Var tredje 3:e-klassare kan inte simma.

2000iaden i Ludvika

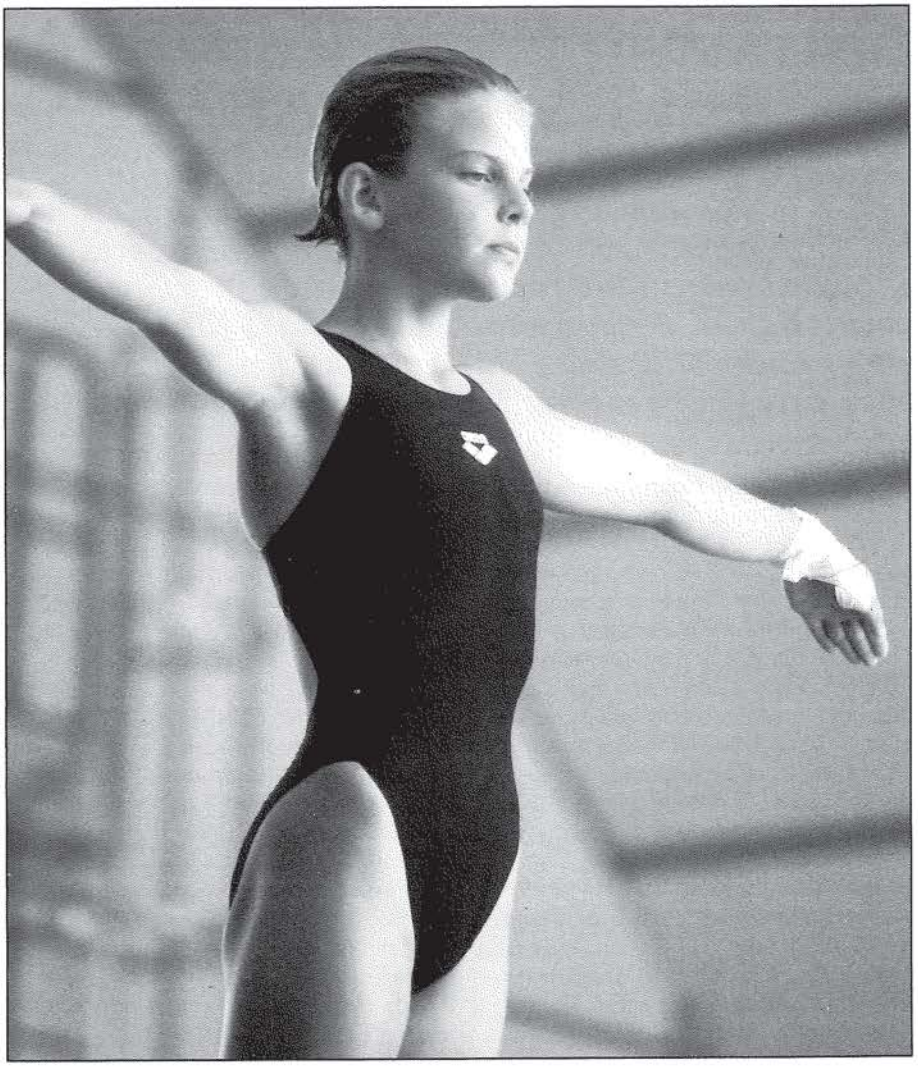
Ungdomens idrottsfestival, 2000iaden, som inte bara omfattar simning och konstsim, utan även ytterligare cirka 35 olika idrotter, genomfördes för andra året i Ludvika under veckan före midsommar.

2000iaden riktar sig till ungdomar i åldrarna 12-16 år. Under festivaldagarna genomföres träningsläger, tävlingar och prova-på aktiviteter, d v s under några timmar får den som vill prova på en annan idrott.
Utöver detta fanns klättervägg, disco, roddmaskin, världsrekordförsök i jenka, marknadsknallar med mera.
Cirka 3 000 ludvikabor tittade på invigningsparaden där de idrottande ungdomarna gick med sina skyltar och där sambatåget bidrog till feststämningen.
För simidrottens del fanns ungdomslandslaget i konstsim på plats. Detta var en del av breddsatsningen från konstsimskommittén. Cirka 20 flickor mötte upp till sitt första träningsläger under ledning av Elisabeth Andersson och Annika Ahlin.
Simmarna hade tävlingar i dagarna tre med cirka 850 starter, men arrangerande Ludvika SS och Gränges SS välkomnar många fler klubbar till nästa år.
Under den tävlingsfria måndagen berättade elitsimmarna Anna Rosengren och Lisa Lönn från Falu SS, om sina simmarupplevelser och gav råd till de yngre simmarna som också passade på att ställa frågor.

Eva Larsson

Grand Prix de Muguet i Strasbourg

Nio hoppare ställde upp i de prestigefyllda tävlingarna i EM-bassängen från 1987 i Strasbourg den 20-22 maj.



För svenskarnas del började tävlingarna med C-flickornas 3-meter, där Anna Lindberg tog ett välförtjänt guld och i nästa gren tog Linda Aronsson ett silver och Jenny Granath blev elva.
B-flickor 3-meter var en av de längsta tävlingarna med 27 startande. Trots detta kom Kerstin Sigbo fyra och Lotta Liljedahl blev sexa. Sedan tävlade Matts Martinsson på ettan där han hoppade in på sjätte plats.
A-pojkar, höga hopp, betydde både guld och silver till Sverige genom Jimmy Sjödin och Simon Chrisander.
När vi trodde tävlingarna var slut för dagen fanns ytterligare en gren att se fram emot - synchron. För er som inte vet vad det är kan vi säga att det är parhopp.
Vårt enda svenskpar, Erik Nilsson och Simon Chrisander, gjorde den mest osynkroniserade två-och-en-halv-bakåten, men kom trots detta på sjunde plats av tretton lag.
Lördagen tävlade alla utom Lotta som slagit hälen i svikten. Även denna gång vann Anna C-klassen, men nu på en meter. Kerstin tävlade också på ettan, i B-klassen och kom fyra igen, väldigt nära både tvåan och trean.
Så ännu en tävling på ettan. Jimmy, Simon och Erik kom på hedrande placeringar; trea, femma och åtta, även om alla inte var helt nöjda.
Sista tävlingen för vår del var flickor A, höga hopp. Jenny hoppade ganska bra och blev sexa.
På söndagen hoppade Anna och Lotta bra på höga och kom etta och trea. Kerstin hoppade dåligt och blev åtta. Efter en ryss och en ukrainare kom Jimmy trea, Simon sexa och Erik åtta på tre meter.
Seniorernas höga hopp vanns av Roman Volodkov från Ukraina. Matts kom sexa fastän han missade sin beryktade två-och-en-halv-mollis.
I den allra sista tävlingen hoppade Linda trean, kom inte helt oväntande på pallen, strax efter en fransyska och en tjeckiska. I samband med banketten på kvällen fick Sverige pris som bästa lag på damsidan och totalt blev truppen tvåa efter Ryssland.

Lotta och Kerstin

Anker Cup i Hamar

De svenska simhoppklubbarna representerades av fem hoppare vid Anker Cup i Hamar 12-15 maj. Det ringa antalet förklaras med att SumHopp avgjordes samtidigt. Från och för Sverige hoppade Maria Lund, Joakim Scott, Astrid Mellblom, Emma Hjalmarsson och Kristina Andersson.

Hoppare från Danmark, Finland och Norge fanns också med. Samtliga svenska hoppare tog sig till final i alla grenar utom Joakim som endast gick till final i höga hopp där han blev sexa. en mycket bra insats med tanke på att han inte hållit på så länge.
Maria Lund vann 3-meter på 365 poäng, kom tvåa på höga hopp på 310.
Ett annat mycket bra resultat var Emma Hjalmarssons 322 poäng, personbästa, på höga hopp som hon vann.

Peter Lindgren

Juniorernas EM-kval

Till JEM-94 hade 23 nationer anmälts. Den europeiska kartan växer och nya nationer föds. Sverige deltog ej vid förra JEM, 1992 och då så många nationer var anmälda i år spelades kvalet på två platser, Lodz i Polen och Horgen i Schweiz under dagarna 18-23 maj.



Klubbarnas begäran att anmäla ett juniorlag kunde tillmötesgås först då Svenska Simförbundet fick klartecken att klubbarna var villiga att betala för sina respektive spelare.

Trots vetskapen att vi skulle få svårt motstånd och kanske förlora med stora siffror, måste vi för att kunna motivera och utveckla juniorerna absolut deltaga på JEM.

15 spelare och två ledare reste till Polen. Sex av dessa spelare är tillräckligt unga för att kunna vara även på nästa JEM.

Trots resultaten såg vi positiva tendenser som framåtanda och kurage hos spelarna och med rätt uppbackning, resurser till våra unga spelare kan vi komma bättre förberedda till nästa JEM.

Magnus Egerblom, Hellas, spelade centerbackspel av hög klass och Johan Karlsson, Falun, spelade bäst framåt med långa insimningar och högt tramp. Dessa två växer säkert till sig för seniorlandslaget.

Ett stort tack till spelarnas föreningar som stått för hela kostnaden utan att belasta polokommitténs budget, LASS, Falun, Hellas, SPIF och Ronneby.

Hasse Lundén/Bert Svensson

DET FINNS BARA EN SVIKT

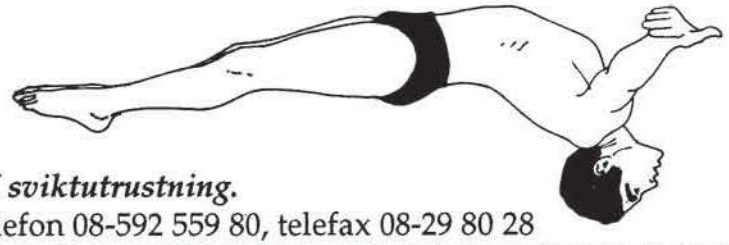
som är godkänd av Svenska Simförbundet.
Sviktar och sviktstativ från Duraflex har lång livslängd, låg bullernivå och är halksäker. Duraflex har använts i samtliga nationella och internationella mästerskap sedan 1964.

HALKFRIA TRAMPOLINMATTOR!

Glöm alla gamla sura, illaluktande cocosmattor och påklistrade sladdriga halkskydd! Lägg på SPORTFLEX en gång för alla så har ni ett perfekt trampolinunderlag för åratal framåt. Lägges bara löst på underlaget. Behöver ej limmas eller på annat sätt förarbetas. Användes vid mästerskapstävlingar. Godkänd av Svenska Simförbundet.

För mer information kontakta

JAN ENGWALL HB



Generalagent i Sverige för DURAFLEX sviktutrustning.
Stora Gatan 26 B, 193 30 SIGTUNA. Telefon 08-592 559 80, telefax 08-29 80 28

DUK -Den Unga Kraften



Den Unga Kraften bildades 1988 efter att en ungdomsriksdag hållits i Rriksdagshuset, Stockholm. Representanter från alla special-förbunden var inbjudna. Detta blev startskottet. Målet med DUK var att man skulle verka för att få fler ungdomar verksamma inom idrotten. Det var Riksidrottsförbundet, RF, som bildade en projektgrupp med just namnet DUK och sedan gav det ena det andra.

Vid 1993 års Riksidrottsstämma i Falun valdes Roger Möller in i RF:s styrelse och detta var en triumf för såväl ungdomen som idrotten. Roger är endast 24 år och är därmed den yngste ledamoten i RF:s styrelse någonsin. Roger arbetar inom DUK i Göteborg.

Efter ungdomsriksdagen har olika idrotter arbetat med DUK. Såväl på central, distrikts och lokal nivå. Fler idrotter har lyckats med fungerande DUK-verksamhet, ex orienteringen. Den 22-24 april var det så dags för simningen att träffas för första gången i DUK-sammanhang.
Konferensen hölls samtidigt som Simförbundet hade sitt årsmöte och på det sättet fick vi chansen att disku-

Simningens centrala DUK-grupp



Martina Aronsson
21 år, bor i Bromma i Stockholm. Simmar fortfarande aktivt i Spårvägens Simförening. Jag jobbar även på Spårvägens kansli sedan två år, där jag har hand om bokföringen och simskoleverksamheten. Jag är även simtränare på dag- och kvällstid.
Det som är bra med DUK är att man kommer i kontakt med andra klubbar så man kan byta idéer och kunskaper med dem. Viktigt är att det i framtiden finns DUK-råd i varje distrikt som distriktens simförbund kan vända sig till med olika frågor.
Vi ses eller hörs!
Hälsningar Martina
tel arb 08-87 26 03, bost 08-89 98 64



Mattias Haag
22 år, uppvuxen och boende i Norrköping. Började simma 1980 eller -81. Har gått 2-årig el-tele-teknisk linje, läst datakommunikation ett år och idrottsledarutbildning fem månader som ALU. Slutade simma 1990 och har sedan 1991 arbetat som instruktör för simskola och medleyskola och som tränare i Norrköpings KK.
Läser idag matematik och engelska vid Komvux. Arbetar fortfarande som instruktör och simlärare och är nybliven DUK-are. Vill i framtiden arbeta för DUK och dess framtid och NKK.
Varför DUK? Jag tycker det är viktigt att vi unga som nyligen var eller fortfarande är aktiva, får något att säga till om eftersom det mestadels är oss sporten bygger på och att vi får säga hur vi vill ha det.
tel. arb 011-10 22 40,
bost 011-10 18 73



Charlotte Humling
22 år och bor i Södertälje. Jag är ursprungligen från Sandviken men simmar sedan två år i Södertälje SS där jag arbetar på kansliet, ansvarig för distributionen av Bingolotto i Södertälje. Jag representerar således Södermanland i DUK.
Jag tycker det är viktigt att både den äldre och den yngre generationen samverkar så att vi får en attraktiv och spännande idrott.
Om du i Södermanland, simmare och tränare, är intresserad av att vara med och arbeta för en bättre och förnyad simning så hör av dig till mig.
tel 08-550 30 444



Marit Liljedahl
23 år och jobbar i Stockholm. Ibland befinner jag mig i Norrköping eller i Trosa. Jag har simmat i 11 år i Norrköpings KK och har även jobbat som simlärare och simtränare i 3-4 år. Just nu hjälper jag Stockholms KK med en simgrupp.
tel 08-663 48 31

tera med representanter för de olika distrikten och även direkt med styrelsen. Min uppfattning är att vi fick ett mycket gott gensvar. I förra numret av Simsport kunde vi också läsa flera uttalanden som talade om hur viktig DUK, vi ungdomar, är för vår idrott.
Det var en fantastisk helg i Stockholm där cirka 40 samlades och många frågor diskuterades.
Den största frågan var - Hur vill vi att vår idrott skall se ut om 10 år?

Våra mål?

Idén med DUK är att man ska engagera ungdomar inom simningen och få dessa att arbeta inom styrelser och kommittéer men också som tränare och ledare. Vi anser att det behövs en ung kraft inom simningen för att kunna förebygga generationsväxlingar.
Vi vill att man ska öka samarbetet mellan olika idrotter för att kunna dra nytta av varandras erfarenheter.
Vi vill att man ska se DUK som en tillgång, inte som något slags hot som skadar idrotten. Vi har allt att vinna på detta.
En annan målsättning och förhoppning som vi har är att ett ungdomsråd ska bildas. Ungdomsrådet ska finnas som en direktkanal från ungdomen till Simförbundets styrelse.
Vid Simförbundets årsmöte valdes två nya ledamöter in i styrelsen, Christer Magnusson från Stockholm och Johan Lindberg, Malmö. Vi i DUK har som målsättning att försöka hålla kontakt med dem.
När vi diskuterade på konferensen kom vi fram till att:
- vi vill att simningen ska bli mer attraktiv genom profilering, där vi visar vad vi står för.
- vi vill att simningen skall bli en bred familjeverksamhet med en väl fungerande social gemenskap.

Orienteringen är en förebild, där yngre och äldre träffas och har det trevligt inom föreningen.
Vi vet alla att när något är nytt så behövs mycket energi och inspiration. Simningens DUK är i startgroparna och om vi alla hjälper till så kan vi göra något bra av detta.
Vi alla inom DUK ser fram emot nästa konferens, där vi ska diskutera vad nästa streg är efter bildandet. Se till att du är med.
Välkomna!

Charlotte Humling



Caroline Lindgren
finns med i gruppen som samordnare och fixare. Sedan våren -93 har jag först haft en praktikplats, sedan en ALU-plats på SSF:s kansli. Det senaste året har jag främst jobbat med distriktsutveckling. I detta begrepp ligger också DUK, vilket är något jag känner starkt för.
Mina första erfarenheter från DUK är sedan 1988 då det startade i Sverige. Jag har under ganska många år varit med och drivit detta i Södermanlands idrottsförbund. Också inom den sörmländska simningen har det funnits DUK-verksamhet. DUK känns mycket viktigt för mig. Jag vill kunna påverka min framtid och jag vill kunna ändra på det som är fel.
Många föreningar och säkert många distrikt tycker det är svårt att hitta människor som vill jobba ideellt i en styrelse. Här är ungdomar en stor resurs. Vi vill lära oss och vi har nya idéer.
Att jag jobbar i Södermanland beror på att jag är från Nyköping. Där simmade jag och blev så småningom simtränare.
Numera sträcker sig min idrottsliga karriär till att jag simmar Vansbro varje sommar. Det är tradition. Tionde gången i sommar. Jag har även arbetat i styrelsen i Södermanlands Simförbund och funnits med i några projektgrupper inom sörmlandsidrotten. Nu bor jag i Stockholm sedan ett halvår tillbaka. I juni slutade jag min ALU-plats på SSF. Sedan vet jag inte riktigt vad som kommer. Att jag vill arbeta med idrott i en eller annan form är dock helt säkert.
Lycka till med ert DUK-arbete!
tel 08-464 97 12



Eva Nyberg
är 25 år och simmar för Malmö KK. Jag har skrivit simmar eftersom jag har börjat träna igen efter två års uppehåll. Detta beror främst på att jag numera har åldern inne för att få tävla i Masters. Sedan jag slutade simma sommaren 1992 har all min tid gått till att plugga på ekonomilinjen i Lund och till hösten är jag äntligen klar.
DUK-konferensen var en mycket positiv upplevelse för mig och jag tycker att det är ett jättebra initiativ. Det finns alldeles för många som slutar och aldrig hittar tillbaka till föreningen igen. Det är där som DUK kommer in. Jag hoppas att vi på något sätt kan finna nya vägar till att simmaren, vattenpolospelaren, simhopparen och konstsimmaren är kvar inom föreningen. Det finns faktiskt annat man kan göra i en förening, exempelvis vara tränare. Som DUK-representant för södra Sverige har jag som mål att alla distrikt finns representerade på vår nästa konferens.
tel 040-97 80 76



Johan Thunberg
blir 23 år i oktober och är född i Malå, Lappland men uppvuxen i Umeå. Simmade tills för fyra år sedan. Nu jobbar jag bara organisatoriskt, är sekreterare i Umeå SS.
Blev arbetslös i juni men läser förhoppningsvis medicin eller juridik i höst. Intressen i övrigt: Fiske och så håller jag på att bygga en stuga vid havet utanför Umeå.
Jag vill arbeta med DUK för att kunna påverka och för att kunna skapa ett ungdomligt tankesätt inom Svenska Simförbundet.
Häslningar Johan
tel 090-13 14 33

Simsport

För mycket av det goda?

Guldkalven har blivit vansinnig och mår lila, (eller var det illa?). Pressen på 16-åriga Franziska van Almsick är oerhört stor. Det råder en riktig Björn Borgstämning runt den simmande tonåringen i Tyskland. Varje steg hon tar är bevakat, bedömt och kritiserat. Hon är den mest populära personen i hela Tyskland och tjänar 2 miljoner D-mark om året på sitt rekordsimmande. Men hon mår inte speciellt bra.

Nyss hemkommen från ett treveckors träningsläger i Flagstaff, Arizona USA, på hög höjd, vinner hon pliktskyldigast sina distanser på Tyska Mästerskapen i Hannover på för henne medelmåttiga tider, 25.72 - 55.58 - 1.59.02, (50-100-200 m fritt.)
När sedan tränare Lindeman, ej att förväxla med Hans Alfredssons Lindeman, vill att hon också skall vinna 400 m fritt, visar "Franzi" att hon är mänsklig.
Efter ett lugnt lopp på 4.20 i försöken, stryker hon sig inför finalen. Orsak magont. Eller vill hon inte förlora mot olympiska mästarinnan Dagmar Hase? Varje gång hon går i vattnet förväntas en överlägsen seger och rekord.
Personligen tror jag och många tränare här delar min uppfattning, att hon mycket väl är kapabel att simma på 4.11, som Hase vann på, men pressen blir för mycket för henne.
En ständig ström av autografjägare, Franziska van Almsick Fan Club-medlemmar, fotografer, journalister och allsköns löst folk, gör att hon inte får en sekund för sig själv. Livvakten, som ständigt är med henne kan inte ständigt skydda henne. Han är främst med för att förhindra dåd liknande det som hände med Monica Seles på German Open i tennis i Hamburg.

NÄR ALLTSÅ PRESSEN blir för stor för 16-åringen och hon väljer att inte ställa upp på 400 m står det nästa dag i tidningen: "Die lila Kuh hat RinderWahnsinn". (Den lila kossan syftar på Franziskas reklamkontrakt med Milka).
Inte speciellt snällt skrivet om en 16-årig flicka. Tyska pressen är dock känd för sina skandalskriverier.
Klarar van Almsick att vinna ett OS-guld om två år blir jag mycket imponerad. Talang, förmåga, träning, ja allt finns där. Frågan är bara om massmedia inte äter upp henne innan det är dags i Atlanta.
Liknande problem har väl knappast de svenska simmarna för trots att Sverige har ett par världsartister står det knappast spaltmeter om dem i tidningarna.
På tal om spaltmeter så ägnades Sveriges seger i fotboll över Rumänien inte så många spalter eller höga betyg i tysk press. Tyskarna hade fullt upp att slicka såren och hitta en syndabock till deras nesliga förlust mot Bulgarien. Nu får vi aldrig veta hur Sverige skulle klarat sig mot f d världsmästarna.

FRÅGAN ÄR I stället hur Sverige klarar sig mot simnationen Tyskland. Jag har tagit mig friheten att jämföra segertiderna vid SM i Norrköping mot segertiderna i Hannover samt Hamburgs bästa resultat.
Vid de flesta landskamper, så representeras landet av två eller tre simmare, något som missgynnar ett litet land som Sverige med mindre folkmängd. Därför har jag bara använt segertiderna i min jämförelse.
Något annat som man måste ta hänsyn till är att Sverige har förhandsnominerat tolv simmare till VM medan Tyskland hade kvaltider som måste underskridas på de nationella mästerskapen i Hannover.
(Se tabellen här intill).
De flesta av de svenska redan förhandsnominerade simmade säkerligen därför inte i toppform medan tyskarna hade "kniven på strupen". Å andra sidan håller vissa av de tyska simmarna en sådan internationell klass att de ej behövde formtoppa till hundra procent för att nå kvaltiderna.
Större delen av det tyska landslaget tillbringade tre veckor i Flagstaff på hög höjd med en enorm träningsbelastning. Vår egen Jörg Hoffmann t ex, tränade tre simpass om dagen, två styrketräningspass samt ett löppass. Liknande träningsdoser hade de flesta simmarna där, även de äldre tjejerna som Dagmar Hase, Kerstin Kielgass och Daniela Hunger, alla födda 1969, samt Hamburgs Petra Hausmann.

ALLA DE SOM HADE varit på lägret simmade en bra bit från nivån på sina specialdistanser. De var helt enkelt tröttkörda medan de simmare som inte åkte med på lägret svarade för riktiga topprestationer.
Exempelvis Christian Keller, 54.00 på 100 m fjäril, 2.01.07 på 200 m medley och Sandra Völkers 1.01.69 på 100 m rygg.
Vilken taktik som är bäst, hög höjd - icke hög höjd, förhandsnomineringar - ej förhandsnomineringar, kommer att visa sig i Rom på VM. Jag anser att förhandsnomineringar är bra men endast för ett begränsat antal riktiga toppsimmare med flerårig rutin i bagaget. Jag anser också att höghöjdsläger är bra för medel- och långdistansare men man måste komma ner på havsnivå tre veckor innan mästerskapen efter en sådan kraftig träningsbelastning för att kunna simma riktigt fort.
Om man tittar på gren för gren så ser man, om man inte redan vet det, att Sverige är starkt på frisim sprint, både på herr- och damsidan. För även om Tyskland har bättre topptider finns ett större djup, (en bättre bredd), hos svenska 50 m och 100 m simmare.
Tack vare Anders Holmertz och Malin

i Europa



Nilsson står sig svensk medeldistans mycket bra i internationell konkurrens. Men där är bredden relativt svag förutom Jonas Lundström, som tillsammans med Malin försöker göra en riktigt bra insats på långdistans. De når dock inte riktigt ända fram vilket kanske kan förklaras med att det är svårt för långdistansare att ensamma träna och nå världstoppen. Svenskt herryggsim och tyskt dambröstsim håller lika låg internationell standard medan svenskt herr- och dambröstsim ligger något bättre till. På grund av att tyskt herrbröstsim håller så dålig klass, ser Hamburgs bröstsim starkt ut med en andraplats och en åttondeplats av en junior, 1.04.56 född 1976, samt en 77:a på 1.04.72 och en 78:a på 1.07.01. Tider som står sig rätt väl med de svenska. På ryggsim har Therese Alshammar ingen chans fastän hon är mycket duktig. Men hon är fortfarande ung och har en chans att utvecklas. Fjärilsim herrar har ett par lovande juniorer i Sverige, men de måste jobba hårt för att nå upp i klass med Pär Arvidssons svenska rekord och matcha Tyskland. De svenska medleytjejernas resultat påminner tyvärr om vår Petras träningstider men även där finns ett par lovande 78:or.
Malmös Fredrik Lundin simmar på i Jan Bidrmans fotspår och kan bli något att räkna med i stora sammanhang. 4.24 är en hyfsad tid på 400 m medley och kan han nå sina kortbanetider i 50 metersbassäng om två år är en finalplats på OS säkrad.

I STORT SETT klarar sig lilla Sverige bra mot ett så stort land som Tyskland. Fortfarande krävs hårdare arbete i specialsimsätten samt medley och långdistans.
Det bör satsas mer pengar på utbildning av simmare och tränare i stället för på glassiga träningsläger.
Sol och bad i all ära men det är hårt arbete som ger idrottssverige ett så gott rykte runt om i världen.

Lycka till på VM
Glen

SEDAN SIST ...

Earl McCarthy från IRLAND har genom sina resultat på TYSKA mästerskapen kvalificerat sig till VM i ITALIEN, berättar hans tränare som är från SVERIGE. Snacka om internationellt samarbete.

På tyska mästerskapen i Hannover diskades första dagen två simmare för felaktiga bröstsimsben. Uwe Völk på 400 m medley samt Ralph Fährber på 100 m bröst. Efter protester och titt på videofilmer ändrade domarna sina beslut och de båda fick simma finalerna vilket ledde till protester från de klubbar vars simmare var på nionde plats i försöken. Polsk riksdag!

På samma mästerskap var startpallen på bana två lös. I finalen på 100 m fritt kom Silko Günzel ordentligt efter i starten och protesterade då mot den lösa startpallen. Efter stor diskussion tillkännagavs att han fick lov att simma startsträckan på 4x100 m fritt för sitt klubblag och på så sätt försöka kvala in till VM individuellt på 100 m fritt. Han klarade det inte. Men i laget på 4x100 m fritt får han simma ... på VM.

På Irland går det hett till. En simtränare är anklagad för barnarov medan en annan just flytt fängelset efter att ha suttit anhållen för mordbrand på hela sin familj. Bevare oss för sådana tränare.

Tyska Simförbundet har trots allt inte hur mycket pengar som helst så Franziska van Almsick skänker 40 000 DM, (cirka en halv miljon svenska kronor) för att DSV, (Deutsche Schwimmverband), kan ordna ett höghöjdsläger i Mexiko inför VM.

Hamburg delade tredjeplatsen i poängräkningen efter tyska mästerskapen. Det är en av klubbens bästa placeringar hittills. SC Berlin vann på 121 poäng före Potsdam, 54 och så Magdeburg och Hamburg 47. Således tre klubbar av fyra från östra Tyskland.

JÄMFÖRELSE DM - SM

(Deutsche Meisterschaffen-Svenska Mästerskap)

Damer

Gren	1:a DM	1:a SM	Hamburgs bästa tid
50 m fritt	25.72	26.14	26.08
100 m fritt	55.58	57.04	56.85
200 m fritt	1.59.02	2.04.75	2.07.86
400 m fritt	4.11.21	4.17.04	4.31.65
800 m fritt	8.38.88	8.49.77	9.21.55
100 m rygg	1.01.69	1.04.66	1.01.69
200 m rygg	2.14.05	2.20.33	2.25.92
100 m bröst	1.11.28	1.11.78	1.14.93
200 m bröst	2.36.16	2.33.56	2.40.77
100 m fjäril	1.01.62	1.02.87	1.03.91
200 m fjäril	2.13.98	2.18.28	2.15.45
200 m medley	2.16.49	2.22.53	2.18.15

Herrar

50 m fritt	22.76	22.90	23.72
100 m fritt	50.02	50.76	51.91
200 m fritt	1.49.94	1.48.84	1.53.84
400 m fritt	3.51.19	3.52.29	3.52.33
1500 m fritt	15.13.27	15.43.82	15.23.80
100 m rygg	56.33	58.06	59.01
200 m rygg	2.00.86	2.04.37	2.09.01
100 m bröst	1.03.38	1.04.87	1.03.88
200 m bröst	2.16.96	2.19.45	2.21.31
100 m fjäril	54.00	55.54	55.15
200 m fjäril	1.59.04	2.03.64	2.02.71
200m medley	2.01.07	2.06.01	-
400 m medley	4.22.04	4.24.26	-

TYSKA KVALTIDER, VM

	Damer	Herrar
50 m fritt	26.14	22.92
100 m fritt	56.29	50.31
200 m fritt	2.01.25	1.50.07
400 m fritt	4.13.74	3.52.75
800 m	8.39.76	
1500 m fritt		15.27.86
100 m rygg	1.03.24	56.14
200 m rygg	2.14.43	2.00.82
100 m bröst	1.10.56	1.02.89
200 m bröst	2.32.09	2.16.13
100 m fjäril	1.01.28	54.24
200 m fjäril	2.13.30	2.00.71
200 m medley	2.17.06	2.03.64
400 m medley	4.46.87	4.22.51

EN TJEJ TILL...

"Idrotten är en mansrörelse skapad av och för män. Kvinnornas deltagande har skett på männens villkor. En verklig folkrörelse blir idrottsrörelsen först när kvinnorna får ett inflytande som motsvarar deras delaktighet i den aktiva rörelsen". Detta är ett citat från Idrottens jämställdhetsplan inför 90-talet.

Ett av de delmål som ställts upp i planen är: Andelen kvinnliga och manliga tränare skall senast 1995 motsvara könsfördelningen bland de aktiva inom respektive idrott."
Simning är en av de idrotter där andelen aktiva flickor och pojkar är ungefär lika. Åtminstone i de tidiga tonårsåren, men ser vi till andelen ledare, och där inbegriper jag både tränare på bassängkanten och ledamöter i styrelse och kommittér, så har männen tagit över!
Detta var utgångspunkten för den konferens som Svenska Simförbundet anordnade sista helgen i maj i anslutning till Kvinnor kan-mässan i Östersund.
Inbjudna var ett antal kvinnliga ordföranden för simklubbar och distriktsförbund i Sverige. Konferensen leddes av Smålands Simförbunds ordförande, Birgitta Lindström, tillika vice ordförande i Svenska Simförbundet.
Inom Riksidrottsförbundet har pengar avsatts för ett projekt med målet att öka andelen kvinnliga ledare. Projektledare är Ellenor Jacobsson-Rehn, vice ordförande i Basketförbundet.

"En tjej till"

Tekniken är att arbeta med förebilder. Ett antal specialförbund har nu startat sina egna projekt, så och Svenska Simförbundet. Projektet har fått namnet "En tjej till".
Metoden går ut på att använda mentorer för att stötta, uppmuntra och rekrytera nya kvinnliga ledare. Det är ett systematiskt sätt att överföra kunskaper och erfarenheter från en, vanligtvis något äldre, person till en yngre, före detta aktiv, som vill fortsätta inom idrotten, men på ett annat sätt.
Metoden främjar en personlig utveckling.
"En tjej till" var ena hälften av ett seminarium, arrangerat av Riksidrottsförbundet, som vi var och lyssnade på under mässan. Vid vår egen konferens arbetade vi vidare med detta och lade till "För fler kvinnor i Simmarsverige".
Vi som var med kom från klubbar i Mälardalsområdet, Skåne och Småland. Vi skall nu gå vidare och försöka leta fram ett antal, 12 är målet, mentorer som under ett år skall fungera i rollen som handledare, åt en yngre adept, lärjunge, elev.

Vad hände sedan?

Den andra delen av seminariet lyssnade vi på Lotta Torsell och Ingrid Mogren som för något år sedan tillsammans kom ut med boken "Att spränga gränser".
Båda är före detta aktiva tjejer på elitidrottsnivå inom friidrott respektive bågskytte. De berättade om sina erfarenheter och minnen från den tid då de själva var aktiva idrottare, men framför alllt om vad som hände sedan.
De vittnade om hur idrottsvärlden är full av manliga traditioner och värderingar. Flickorna får tidigt lära sig att hålla tillbaka, att anpassa sig. De redogjorde för en del av de faktiska skillnaderna mellan könen. En del av dem som t ex hjärnhalvornas beskaffenhet kan man se redan på fosterstadiet. I en klass på mellanstadiet kan det skilja 5-7 år mellan den mest utvecklade flickan och den minst utvecklade pojken.
För att inte tappa flickorna på vägen i deras idrottskarriär konstaterade de att flickor behöver
- särskild stimulans
- träning på att vinna och förlora
- utrymme för gemenskap och glädje i idrotten
- kunskap om sin egen utveckling
- förebilder bland både aktiva och ledare

Tränare och ledare behöver
- kunskap om flickors utveckling
- nya ledarmetoder
- ett helhetsperspektiv

För verksamheten är det viktigt med
- en rättvis fördelning av resurser, t ex de kommunala bidragen
- en utveckling av nya verksamhetsformer, t ex föreningens idrottstider, ekonomi, regler
- nya värderingar

Efter detta stimulerande seminarium tog vi sats och gav oss ut i ett myllrande hav av kvinnor och en och annan man, som rörde sig runt montrarna på idé och handelsmässan.
Vi fick återigen bekräftat det vi redan visste:
Kvinnor kan!

Birgitta Lindström



SIMNING

SM, seniorer, 29 juni-3 juli 1994

Norrköping, 50 m

Damer

50 m fritt
1. Linda Olofsson, Sundsvalls SS, 26.14
2. Louise Jöhncke, Spårvägen SF, 26.26
3. Johanna Sjöberg, Bromöllaortens SS, 26.37
4. Ellenor Svensson, Norrköpings KK, 26.58
5. Helena Åberg, Helsingborgs S, 26.73
6. Karin Holmstedt, Göteborg Sim, 26.90
7. Erika Sohlén, Tunafors SK, 27.13
8. Petra Meuller, Norrköpings KK, 27.40

100 m fritt
1. Louise Jöhncke, Spårvägen SF, 57.04
2. Johanna Sjöberg, Bromöllaortens SS, 57.70
3. Louise Karlsson, Helsingborgs S, 58.32
4. Cecilia Gadd, Växjö SS, 58.55
4. Ellenor Svensson, Norrköpings KK, 58.55
6. Malin Nilsson, Malmö KK, 58.91
7. Helena Åberg, Helsingborgs S, 59.19
8. Jenny Engkvist, Spårvägen SF, 59.57

200 m fritt
1. Malin Nilsson, Malmö KK, 2.04.75
2. Johanna Sjöberg, Bromöllaortens SS, 2.04.96
3. Petra Mauritzon, KSLS, 2.07.47
4. Charlotta Grunditz, Malmö KK, 2.07.70
5. Victoria Naess, Eskilstuna SS, 2.08.36
6. Emma Olsson, SK Sydsim, 2.08.37
7. Lisa Wänberg, Malmö KK, 2.08.66
8. Sofia Svensson, Eslövs SS, 2.10.12

400 m fritt
1. Malin Nilsson, Malmö KK, 4.17.40
2. Ann-Sofie Jönsson, Tunafors SK, 4.24.44
3. Åsa Sandlund, LASS, 4.27.02
4. Petra Mauritzon, KSLS, 4.30.36
5. Cecilia Ström, LASS, 4.30.71
6. Sofia Lindström, Turebergs IF, 4.30.89
7. Charlotta Grunditz, Malmö KK, 4.30.95
8. Helen Svensson, Malmö KK, 4.31.42

800 m fritt
1. Malin Nilsson, Malmö KK, 8.49.77
2. Ann-Sofie Jönsson, Tunafors SK, 8.50.96
3. Petra Mauritzon, KSLS, 9.09.91
4. Helena Holmberg, S 02, 9.14.64
5. Anna Pettersson, LASS, 9.20.06
6. Anneli Olsson, Skellefteå SK, 9.23.50
7. Charlotta Grunditz, Malmö KK, 9.30.95
8. Helena Flack, Västerås SS, 9.32.86

4x50 m fritt
1. Helsingborgs S, 1.46.79 SR, Helena Åberg, 26.78, Louise Karlsson, Annika Nilsson, Nelly Jörgensen
2. Spårvägen SF, 1.47.27, Louise Jöhncke, 26.37, Jenny Engkvist, Martina Aronsson, Ulrika Wikström
3. Norrköpings KK, 1.47.42, Ellenor Svensson, 26.60, Petra Meuller, Viktoria Ekberg, Helena Kälvehed
4. Sundsvalls SS, 1.48.54, Marie Söderlund, 27.82, Britt-Louise Fahlberg, Jenny Karlsson, Linda Olofsson
5. Göteborg Sim, 1.49.64, Josefin Lillhage, 28.04, Anna Ericson, Karoline Lillhage, Karin Holmstedt
6. Södertälje SS, 1.49.99, Anna-Karin Rantzow, 27.43, Sofi Nygren, Charlotte Humling, Mikaela Laurén
7. Malmö KK, 1.50.16, Maria Andersson, 27.61, Malin Nilsson, Lisa Wänberg, Annika Rasmusson
8. Växjö SS, 1.50.68, Annica Winblad, 27.62, Cecilia Gadd, Viktoria Gadd, Camilla Johansson

4x100 m fritt
1. Spårvägen SF, 3.54.52, Louise Jöhncke, 56.70 SR, Jenny Engkvist, Martina Aronsson, Ulrika Wikström
2. Norrköpings KK, 3.55.72, Petra Meuller, 59.00, Ellenor Svensson, Viktoria Ekberg, Helena Kälvehed
3. Malmö KK, 3.57.60, Lisa Wänberg, 1.00.09, Maria Andersson, Malin Nilsson, Annika Rasmusson
4. Växjö SS, 4.00.58, Cecilia Gadd, 59.06, Annica Winblad, Camilla Johansson, Viktoria Gadd
5. Göteborg Sim, 4.01.39, Josefin Lillhage, 1.02.24, Karin Holmstedt, Anna Ericson, Claire Hedenskog
6. Södertälje SS, 4.01.60, Anna-Karin Rantzow, 59.93, Sofi Nygren, Mikaela Laurén, Charlotte Humling
7. Tureberg IF, 4.02.55, Ulrika Jardfelt, 59.28, Cia Thorén, Sofia Lindström, Lena Remaeus
8. S 02, 4.02.59, Anna-Karin Persson, 59.43, Charlotte Sahlqvist, Tine Bengtsson, Helena Holmberg

4x200 m fritt
1. Malmö KK, 88.26.24, Charlotta Grunditz, 2.07.61, Annika Rasmusson, Lisa Wänberg, Malin Nilsson
2. Spårvägen SF, 8.29.55, Louise Jöhncke, 2.03.27, Jenny Engkvist, Ulrika Wikström, Martina Aronsson
3. Norrköpings KK, 8.39.74, Ellenor Svensson, 2.08.45, Petra Meuller, Linda Olsson, Helena Kälvehed
4. Växjö SS, 8.41.94, Cecilia Gadd, 2.08.55, ANnica Winblad, Camilla Johansson, Viktoria Gadd
5. LASS, 8.44.44, Åsa Sandlund, 2.08.98, Anna Pettersson, Linda Frygell, Cecilia Ström
6. Södertörns SS, 8.44.53, Jeanette Thörner, 2.10.55, Elin Carlsson, Linda Johansson, Liselotte Pettersson
7. Malmö KK lag 2, 8.46.23, Lotta Wänberg, 2.11.58, Maria Andersson, Helen Svensson, Kristina Engdahl
8. Turebergs IF, 8.50.27, Ulrika Jardfelt, 2.10.98, Cissi Enberg, Sofia Lindström, Cia Thorén

50 m rygg
1. Therese Alshammar, SK Neptun, 30.63 SR
2. Ulrika Jardfelt, Turebergs IF, 31.04
3. Louise Karlsson, Helsingborgs S, 31.24
4. Karin Lärka, Täby Sim, 31.39
5. Camilla Johansson, Växjö SS, 31.60
6. Lisa Lundqvist, Jönköpings SS, 31.73
7. Anna-Karin Persson, S 02, 32.15
8. Malin Strömberg, Ystads SS, 32.36

100 m rygg
1. Therese Alshammar, SK Neptun, 1.04.66
2. Camilla Johansson, Växjö SS, 1.06.15
3. Karin Lärka, Täby Sim, 1.07.40
4. Annelie Johansson, Västerås SS, 1.07.60
5. Linda Olsson, Norrköpings KK, 1.07.63
6. Cathrine Ahl, Spårvägen SF, 1.07.74
7. Marie Lindman, SK Neptun, 1.08.91
8. Nelly Jörgensen, Helsingborg S, 1.11.23

200 m rygg
1. Camilla Johansson, Växjö SS, 2.20.83
2. Annika Rasmusson, Malmö KK, 2.22.91
3. Linda Olsson, Norrköpings KK, 2.24.03
4. Sofia Svensson, Eslövs SS, 2.25.16
5. Camilla Pettersson, Stockholms KK, 2.26.49
6. Kristina Engdahl, Malmö KK, 2.27.55
7. Sylvia Stifanic, Ljungby SS, 2.27.91
8. Karin Lärka, Täby Sim, 2.30.40

50 m bröst
1. Emma Igelström, Karlshamns SK, 33.37
2. Anna-Karin Persson, S 02, 33.43
3. Maria Östling, SS Mora, 33.58
4. Lena Eriksson, Spårvägen SF, 34.05
5. Hanna Jaltner, Växjö SS, 34.12
6. Linda Björklund, Trelleborgs SS, 34.37
7. Mikaela Rosenholm, Spårvägen SF, 34.41
8. Karin Hamberg, Härnösands SS, 34.74

100 m bröst
1. Emma Igelström, Karlshamns SK, 1.11.78
2. Lena Eriksson, Spårvägen SF, 1.11.89
3. Anna-Karin Persson, S 02, 1.12.70
4. Maria Östling, SS Mora, 1.14.27
5. Mikaela Rosenholm, Spårvägen SF, 1.14.64
6. Linda Björklund, Trelleborgs SS, 1.15.21
7. Anna Jensen, Växjö SS, 1.15.35
8. Anna Rosengren, Falu SS, 1.15.90

200 m bröst
1. Lena Eriksson, Spårvägen SF, 2.33.56
2. Emma Igelström, Karlshamns SK, 2.36.79
3. Maria Östling, SS Mora, 2.38.84
4. Hanna Jaltner, Växjö SS, 2.40.77
5. Mikaela Rosenholm, Spårvägen SF, 2.40.96
6. Anna Jensen, Växjö SS, 2.41.67
7. Linda Björklund, Trelleborgs SS, 2.42.10
8. Anna Rosengren, Falu SS, 2.43.44

50 m fjäril
1. Anna Lindberg, Helsingborgs S, 28.65
2. Johanna Sjöberg, Bromöllaortens SS, 28.80
3. Linda Olofsson, Sundsvalls SS, 28.92
4. Louise Karlsson, Helsingborgs S, 29.09
5. Viktoria Gadd, Växjö SS, 29.34
6. Malin Svanström, Väsby SS, 29.41
7. Therese Alshammar, SK Neptun, 29.74
8. Anna-Karin Rantzow, Södertälje SS, 29.82

100 m fjäril
1. Louise Jöhncke, Spårvägen SF, 1.02.87
2. Johanna Sjöberg, Bromöllaortens SS, 1.03.02
3. Anna Lindberg, Helsingborgs S, 1.03.19
4. Ellenor Svensson, Norrköpings KK, 1.03.68
5. Ulrika Wikström, Spårvägen SF, 1.04.15
6. Malin Strömberg, Ystads SS, 1.04.73
7. Linda Karlström, Norrköpings KK, 1.05.03
8. Malin Svanström, Väsby SS, 1.05.63

200 m fjäril
1. Mikaela Laurén, Södertälje SS, 2.18.28
2. Ann-Sofie Jönsson, Tunafors SK, 2.19.93
3. Ulrika Wikström, Spåprvägen SF, 2.20.40
4. Linda Larsson, LASS, 2.21.45
5. Lotta WÄnberg, Malmö KK, 2.22.56
6. Malin Svanström, Väsby SS, 2.23.28
7. Linda Karlström, Norrköpings KK, 2.23.84
8. Pernilla Marcus, SK Neptun, 2.25.25

200 m medley
1. Ulrika Jardfelt, Tuebergs IF, 2.22.53
2. Liselotte Pettersson, Södertörns SS, 2.23.58
3. Lisa Lönn, Falu SS, 2.24.24
4. Marie Ulves, Västerås SS, 2.25.84
5. Lourette Håkansson, SK Elfsborg, 2.26.76
6. Anna Nilsson, Södertälje SS, 2.27.82
7. Frida Johansson, Växjö SS, 2.28.39
8. Emma Igelström, Karlshamns SK, 2.30.21

400 m medley
1. Ann-Sofie Jönsson, Tunafors SK, 5.03.06
2. Liselotte Pettersson, Södertörns SS, 5.03.87
3. Sofia Svensson, Eslövs SS, 5.06.57
4. Anna Nilsson, Södertälje SS, 5.10.68
5. Frida Johansson, Växjö SS, 5.11.45
6. Lotta Wänberg, Malmö KK, 5.11.99
7. Betty Hedman, Väsby SS, 5.12.70
8. Linda Frygell, LASS, 5.19.39

4x50 m medley
1. Helsingborgs S, 1.59.80, Therese Lundin, 31.43, Louise Karlsson, Anna Lindberg, Helena Åberg
2. Spårvägen SF, 2.00.88, Cathrine Ahl, 32.09, Susanne Ahl, Louise Jöhncke, Jenny Engkvist
3. Växjö SS, 2.00.99, Camilla Johansson, 31.33, Hanna Jaltner, Viktoria Gadd, Cecilia Gadd
4. S 02, 2.03.74, Charlotte Sahlqvist, 33.0, Anna-Karin Persson, Tine Bengtsson, Helena Holmberg
5. Malmö KK, 2.03.76, Annika Rasmusson, Linda Larsson, Maria Andersson, Malin Nilsson

SOLAR SWIM SPORT Wherever you are!

6. Norrköpings KK, 2.03.80, Noemi Persich, 32.51, Frida Windisch, Ellenor Svensson, Petra Meuller
7. SK Neptun, 2.03.95, Therese Alshammar, 31.75, Ann Nilsson, Pernilla Marcus, Charlotte Seidevall
8. Spårvägen SG lag 2, 2.04.74, Hanna Casserblad, 33.0, Lena Eriksson, Ulrika Wikström, Martina Aronsson

4x100 m medley
1. Spårvägen SF lag 2, 4.20.51, Cathrine Ahl, 1.07.68, Lena Eriksson, Ulrika Wikström, Louise Jöhncke
2. Växjö SS, 4.24.01, Camilla Johansson, 1.06.43, Hanna Jaltner, Viktoria Gadd, Cecilia Gadd
3. Norrköpings KK, 4.27.44, Linda Olsson, 1.08.34, Frida Windisch, Ellenor Svensson, Helena Kälvehed
4. Helsingborgs S, 4.27.52, Nelly Jörgensen, 1.11.06, Louise Karlsson, Anna Lindberg, Helena Åberg
5. Södertälje SS, 4.28.42, Anna-Karin Rantzow, 1.08.51, Charlotte Humling, Mikaela Laurén, Sofi Nygren
6. Spårvägen SF, 4.28.45, Hanna Casserblad, 1.10.33, Mikaela Rosenholm, Jenny Engkvist, Martina Aronsson
7. Ystads SS, 4.30.33, Veronika Svensson, 1.09.04, My Rohwedder, Malin Strömberg, Malin Olsson
8. S 02, 4.31.83, Charlotte Sahlqvist, 1.11.50, Anna-Karin Persson, Tine Bengtsson, Helena Holmberg

sim-SM 94

Herrar

50 m fritt
1. Lars-Ove Jansson, Upsala S, 22.90
2. Pär Lindström, Upsala S, 23.03
3. Fredrik Letzler, Spårvägen SF, 23.06
4. Jan Karlsson, Borlänge SS, 23.48
5. Dan Lindström, Växjö SS, 23.50
6. Christer Wallin, Mölndals ASS, 23.53
7. Daniel Larsson, ÖSA, 23.55
8. Magnus Rönnewall, Upsala S, 23.84

100 m fritt
1. Anders Holmertz, Spårvägen SF, 50.76
2. Christer Wallin, Mölndals ASS, 51.13
3. Tommy Werner, Karlskrona SS, 51.17
4. Lars-Ove Jansson, Upsala S, 51.72
5. Magnus Rönnewall, Upsala S, 51.84
6. Niclas Öhman, Fagersta SS, 51.96
7. Dan Lindström, Växjö SS, 52.00
8. Pär Lindström, Upsala S, 52.09

200 m fritt
1. Anders Holmertz, Spårvägen SF, 1.48.84
2. Christer Wallin, Mölndals ASS, 1.51.46
3. Christoffer Eliasson, Malmö KK, 1.52.32
4. Jonas Lundström, Södertälje SS, 1.53.60
5. Tommy Werner, Karlskrona SS, 1.53.64
6. Pär Helgesson, Borlänge SS, 1.53.77
7. Ola Strömberg, Malmö KK, 1.55.33
8. Lars Frölander, Borlänge SS, 1.55.52

400 m fritt
1. Anders Holmertz, Spårvägen SF, 3.52.29
2. Jonas Lundström, Södertälje SS, 3.57.91
3. Christoffer Eliasson, Malmö KK, 3.59.86
4. Ola Strömberg, Malmö KK, 4.00.25
5. Mikael E Rosén, Sundsvalls SS, 4.02.18
6. Fredrik Engdahl, Malmö KK, 4.06.45
7. Johan Nyström, Skellefteå SK, 4.07.69
8. Jonas Brodin, Väsby SS, 4.11.44

1500 m fritt
1. Jonas Lundström, Södertälje SS, 15.43.82
2. Ola Strömberg, Malmö KK, 15.48.26
3. Mikael E Rosén, Sundsvalls SS, 16.04.56
4. Niklas Larsson, LASS, 16.12.73
5. Christoffer Eliasson, Malmö KK, 16.14.49
6. Magnus Ohlsson, KSLS, 16.28.46
7. Anders Lyrbring, S 02, 16.32.31
8. Kenny Ståhl, Skellefteå SK, 16.37.49

4x50 m fritt
1. Upsala S, 1.31.84 SR, Magnus Rönnewall, 23.51, LArs-Ove Jansson, Pär Lindström, Kenneth Nyman
2. Borlänge SS, 1.33.24, Jan Karlsson, 23.31, Lars Frölander, Jan Helgesson, Pär Helgesson
3. Karlskrona SS, 1.34.64, Håkan Karlsson, 24.21, Tommy Werner, Daniel Lönnberg, Thomas Lundberg
4. Spårvägen SF, 1.35.01, Fredrik Letzler, 22.96, Anders Holmertz, Henrik Forsberg, Robert Löfström
5. Södertälje SS, 1.35.04, Patric Robertsson, 23.71, Marcus Lundstedt, Jonas Lundström, Jonas Åkesson
6. Sundsvalls SS, 1.36.52, George Papp, 23.81, Magnus Frölander, Niklas Åhlin, Jens Johansson
7. SK Neptun, 1.36.59, Conny Mattsen, 24.84, Klas Lindfors, René Vinasco, Ola Frejd
8. Södertörns SS, 1.37.57, Håkan Kvist, 24.42, Christer Jonsson, Joel Lindfors, Henrik Delläng

4x100 m fritt
1. Upsala S, 3.27.58, Magnus Rönnewall, 52.10, Pär Lindström, Ulf Eriksson, Lars-Ove Jansson
2. Borlänge SS, 3.28.58, Jan Karlsson, 51.78, Thomas Häggström, Pär Helgesson, Lars Frölander
3. Spårvägen SF, 3.29.25, Fredrik Letzler, 51.31, Anders Holmertz, Robert Löfström, Arvid Bruhn
4. Karlskrona SS, 3.29.59, Håkan Karlsson, 52.70, Thomas Lundberg, Daniel Lönnberg, Tommy Werner
5. Södertälje SS, 3.30.28, Marcus Lundstedt, 53.48, Patric Robertsson, Jonas Lundström, Jonas Åkesson
6. Jönköpings SS, 3.30.90, Zsolt Hegmegi, 53.30, Andreas Dencker, Martin Svensson, Joakim Holmqvist
7. SK Neptun, 3.32.58, Conny Mattsen. 53-49. Ola Frejd, Klas Lindfors, René Vinasco
8. Södertörns SS, 3.37.29, Håkan Kvist, 53.29, Joel Lindfors, Magnus Andreasson, Henrik Delläng

4x200 m fritt
1. Spårvägen SF, 7.38.49, Robert Löfström, 1.56.78, Fredrik Letzler, Anders Holmertz, Arvid Bruhn
2. Malmö KK, 7.39.77, Ola Strömberg, 1.54.40, Björn Möller, Christoffer Eliasson, Fredrik Engdahl
3. Borlänge SS, 7.40.49, Thomas Häggström, 1.57.71, Lars Frölander, Jan Karlsson, Pär Helgesson
4. Södertälje SS, 7.46.06, Jonas Lundström, 1.53.67, Marcus Lundstedt, Peter Haraldsson, Patric Robertsson
5. SK Neptun, 7.49.45, Conny Mattsen, 1.56.56, Gustaf Johansson, Willy Ahlström, Ola Frejd
6. Södertörns SS, 8.01.08, Joel Lindfors, Henrik Delläng, Magnus Andreasson, Håkan Kvist
7. Väsby SS, 8.03.21, Jonas Brodin, 1.58.05, Mikael Lundholm, Per Bergkvist, Jacob Michlewicz
8. SK Neptun lag 2, 8.03.94, Stefano Prestinoni, 2.01.81, Klas Lindfors, Hans Roosmark, Mikael Otterstig

50 m rygg
1. Daniel Lönnberg, Karlskrona SS, 26.90 SR
2. Zsolt Hegmegi, Jönköpings SS, 26.95
3. Andreas Dencker, Jönköpings SS, 26.96
4. Daniel Karlsson, Väsby SS, 27.22 SJR
5. Peter Pärlklo, SPIF, 27.61
6. Henrik Forsberg, Spårvägen SF, 27.67
7. Martin Svensson, Jönköpings SS, 27.74
8. Joel Lindfors, Södertörns SS, 27.90

100 m rygg
1. Daniel Lönnberg, Karlskrona SS, 58.06
2. Martin Svensson, Jönköpings SS, 58.37
3. Andreas Dencker, Jönköpings SS, 58.48
4. Daniel Carlsson, Väsby SS, 58.61
5. Fredrik Lundin, Malmö KK, 59.97
6. Niklas Åhlin, Sundsvalls SS, 1.00.11
7. Joel Lindfors, Södertörns SS, 1.00.21
8. Henrik Forsberg, Spårvägen SF, 1.00.39

200 m rygg
1. Fredrik Lundin, Malmö KK, 2.04.37
2. Martin Svensson, Jönköpings SS, 2.06.50
3. Daniel Karlsson, Täby Sim, 2.07.37
4. Joel Lindfors, Södertörns SS, 2.10.00
5. Andreas Dencker, Jönköpings SS, 2.10.73
6. Patrik Rydberg, Norrköpings KK, 2.13.36
7. Kristoffer Schilbach, Södertälje SS, 2.14.55
8. Mattias Ohlin, Trelleborgs SS, 2.16.36

50 m bröst
1. Patric Robertsson, Södertälje SS, 29.17 SR
2. Stefan Scherling, Spårvägen SF, 29.51
3. Patrik Isaksson, Västerås SS, 30.00
4. Jens Johansson, Sundsvalls SS, 30.10
5. Magnus Classén, Norrköpings KK, 30.18
6. Peter Haraldsson, Södertälje SS, 30.23
7. Peter Karlsson, Västerås SS, 30.46
8. Fredrik Rosenholm, Spårvägen SF, 30.52

100 m bröst
1. Peter Karlsson, Västerås SS, 1.04.87
2. Stefan Scherling, Spårvägen SF, 1.05.23
3. Fredrik Rosenholm, Spårvägen SF, 1.05.37
4. Willy Ahlström, SK Neptun, 1.05.44
5. Magnus Classén, Norrköpings KK, 1.05.66
6. Patric Robertsson, Södertälje SS, 1.06.00
7. Anders Bengtsson, SK Triton, 1.06.06
8. Peter Haraldsson, Södertälje SS, 1.07.74

200 m bröst
1. Peter Karlsson, Västerås SS, 2.19.45
2. Fredrik Rosenholm, Spårvägen SF, 2.20.61
3. Willy Ahlström, SK Neptun, 2.20.77
4. Anders Bengtsson, SK Triton, 2.21.18
5. Conny Wennberg, Turebergs IF, 2.21.46
6. Magnus Classén, Norrköpings KK, 2.22.00
7. Peter Aronsson, Spårvägen SF, 2.24.53

Jan Björk, SPIF, diskv.

50 m fjäril
1. Jan Karlsson, Borlänge SS, 24.27 VR
2. Jonas Åkesson, Södertälje SS, 24.83
3. Martin Nyberg, Norrköpings KK, 25.42
4. Ola Söderholm, Norrköpings KK, 25.45
5. Daniel Carlsson, Väsby SS, 25.46 JR
5. Johan Setterberg, Mölndals ASS, 25.46 JR
7. Dennis Lundqvist, Stockholms KK, 25.49
8. Jonas Lögdberg, Täby Sim, 25.60

100 m fjäril
1. Gustaf Johansson, SK Neptun, 55.54
2. Jan Karlsson, Borlänge SS, 55.69
3. Mats Rasmusson, Helsingborgs S, 55.71
4. Johan Setterberg, Mölndals ASS, 56.01
5. Lars Frölander, Borlänge SS, 56.07
6. Jonas Lögdberg, Täby Sim, 56.24
6. Daniel Carlsson, Väsby SS, 56.24
8. Ola Söderholm, Norrköpings KK, 56.33

200 m fjäril
1. Gustaf Johansson, SK Neptun, 2.03.64
2. Mats Rasmusson, Helsingborgs S, 2.03.81
3. Daniel Karlsson, Täby Sim, 2.04.33
4. Stefan Gullberg, SPIF, 2.04.38
5. Jonas Lögdberg, Täby Sim, 2.05.18
6. Torkel Årman, Södertälje SS, 2.07.41
7. Johan Setterberg, Mölndals ASS, 2.07.56
8. Magnus Aronsson, Spårvägen SF, 2.08.36

200 m medley
1. Daniel Karlsson, Täby Sim, 2.06.01
2. Fredrik Lundin, Malmö KK, 2.08.27
3. Peter Haraldsson, Södertälje SS, 2.09.80
4. Bert-Ola Eriksson, Kalix SS, 2.10.89
5. Jon Lundqvist, SK Poseidon, 2.11.90
6. Björn Möller, Malmö KK, 2.12.26
7. Simon Malmberg, Karlskrona SS, 2.12.31
8. Henrik Cleverdahl, Norrköpings KK, 2.13.03

400 m medley
1. Fredrik Lundin, Malmö KK, 4.24.26
2. Daniel Karlsson, Täby Sim, 4.28.08
3. Henrik Cleverdahl, Norrköpings KK, 4.36.29
4. Jon Lundqvist, SK Poseidon, 4.37.72
5. Ola Strömberg, Malmö KK, 4.38.81
6. Magnus Aronsson, Spårvägen SF, 4.41.39

7. Johan Mattsson, SK Triton, 4.44.68
8. Björn Möller, Malmö KK, 4.44.74

4x50 m medley
1. Jönköpings SS, 1.44.55 SR, Andreas Dencker, 27.22, Joakim Holmqvist, Martin Svensson, Zsolt Hegmegi
2. Södertälje SS, 1.45.00, Peter Haraldsson, 28.25, Patric Robertsson, Jonas Åkesson, Marcus Lundstedt
3. Spårvägen SF, 1.45:03, Henrik Forsberg, 28.02, Stefan Scherling, Fredrik Letzler, Anders Holmertz
4. Norrköpings KK, 1.46.13, Patrik Rydberg, 28.50, Magnus Classén, Ola Söderholm, Martin Nyberg
5. Karlskrona SS, 1.46.30, Daniel Lönnberg, 27.03, Simon Malmberg, Håkan Karlsson, Tommy Werner
6. Upsala S, 1.46.31, Lars-Ove Jansson, 27.91, David Kollstedt, Kenneth Nyman, Pär Linström
7. SK Neptun, 1.46.87, Klas Lindfors, 28.50, Willy Ahlström, Gustaf Johansson, René Winasco
8. SPIF, 1.48.09, Nicklas Håkansson, 28.56, Jan Björk, Stefan Gullberg, Peter Pärlklo

4x100 m medley
1. Spårvägen SF, 3.52.00, Henrik Forsberg, 1.00.52, Stefan Scherling, Fredrik Letzler, Anders Holmertz
2. Karlskrona SS, Daniel Lönnberg, 58.29, Simon Malmberg, Håkan Karlsson, Tommy Werner
3. Södertälje SS, 3.53.27, Torkel Årman, 1.00.88, Peter Haraldsson, Jonas Åkesson, Patric Robertsson
4. SK Neptun, 3.54.67, Klas Lindfors, 1.02.02, Willy Ahlström, Gustaf Johansson, Ola Frejd
5. Norrköpings KK, 3.54.68, Patrik Rydberg, 1.01.14, Magnus Classén, Ola Söderholm, Martin Nyberg
6. Väsby SS, 3.56.96, Daniel Carlsson, 58.88, Johnny Engman, Jacob Michlewicz, Jonas Brodin
7. Malmö KK, 3.58.72, Fredrik Lundin, 1.00.49, Michael Alpfors, Christoffer Eliasson, Fredrik Engdahl
8. SK Neptun lag 2, 3.58.87, Conny Mattsen, 1.02.35, Ilia Michailov, Joakim Nyholm, René Vinasco

sim-SM 94

SIMNING
SM, juniorer, 29juni-3 juli 1994, Norrköping, 50 m
Flickor

50 m fritt
1. Johanna Sjöberg, Bromöllaortens SS, 26.88
2. Karin Holmstedt, Göteborg Sim, 27.02
3. Karin Hamberg, Härnösands SS, 27.20
4. Anna Ericsson, Göteborg Sim, 27.55
5. Kajsa Karlsson, Karlskrona SS, 27.64
6. Linda Holmberg, Upsala S, 27.69
6. Åsa Pettersson, Väsby SS, 27.69
8. Britt-Louise Fahlberg, Sundsvalls SS, 27.72

100 m fritt
1. Johanna Sjöberg, Bromöllaortens SS, 58.00
2. Lisa Wänberg, Malmö KK, 59.31
3. Marie Ulves, Västerås SS, 59.34
4. Anna Ericsson, Göteborg Sim, 59.46
5. Karin Holmstedt, Göteborg Sim, 59.51
6. Emma Olsson, SK Sydsim, 59.99
7. Åsa Eklöf, Täby Sim, 1.00.15
8. Åsa Pettersson, Väsby SS, 1.00.17

200 m fritt
1. Johanna Sjöberg, Bromöllaortens SS, 2.06.81
2. Lisa WÄnberg, Malmö KK, 2.07.85
3. Emma Olsson, SK Sydsim, 2.07.94
4. Sofia Svensson, Eslövs SS, 2.08.21
5. Karin Holmstedt, Göteborg Sim, 2.09.84
6. Åsa Sandlund, LASS, 2.10.01
7. Cecilia Ström, LASS, 2.10.48
8. Marie Ulves, Västerås SS, 2.11.28

400 m fritt
1. Åsa Sandlund, LASS, 4.25.45
2. Cecilia Ström, LASS, 4.27.68
3. Sofia Svensson, Eslövs SS, 4.27.88
4. Helen Svensson, Malmö KK, 4.31.71
5. Emma Olsson, SK Sydsim, 4.32.26
6. Annica Wallin-Gyökeres, Väsby SS, 4.32.64
7. Lisa änberg, Malmö KK, 4.33.42
8. Julia Backlund, Sandviks IK, 4.35.38

800 m fritt
1. Cecilia Ström, LASS, 9.11.29
2. Åsa Sandlund, LASS, 9.13.00
3. Sofia Svensson, Eslövs SS, 9.13.98
4. Helen Svensson, Malmö KK, 9.16.58
5. Betty Hedman, Väsby SS, 9.20.01
6. Charlotte Seidevall, SK Neptun, 9.24.76
7. Camilla Helgesson, Malmö KK, 9.25.31
8. Maria Eklöf, Växjö SS, 9.33.58

4x50 m fritt
1. Göteborg Sim, 1.48.66 SJR, Josefin Lillhage, 27.54, Anna Ericson, Claire Hedenskog, Karin Holmstedt
2. Väsby SS, 1.50.10, Malin Svanström, 27.42, Linda Boström, ÅSa Pettersson, Katarina Ehn
3. Västerås SS, 1.50.55, Theres Åkesson, 27.91, Anna-Karin Holm, Linda Jonsson, Marie Ulves
4. Karlskrona SS, 1.52.33, Anna Persberg, 29.16 Anette Hällkvist, Helene Larsson, Kajsa Karlsson
5. Borlänge SS, 1.52.96, Karin FOrsberg, 28.33, Marie Boberg, Linda Svensson, Emma Hovlind
6. Malmö KK, 1.52.99, Lisa WÄnberg, 27.75, Lotta Wänberg, Helen Svensson, Linda Larsson
7. Väsby SS lag 2, 1.53.63, Hanna Sölvberg, 28.46, Ulrika Larsson, Betty Hedman, Annica Walllin-Gyökeres
8. LASS, 1.54.08, Kerstin Holgersson, 28.52, Linda Frygell, Cecilia Arana, Åsa Sandlund

4x100 m fritt
1. Göteborg Sim, 4.02.43, Anna Ericson, 59.56, Josefin Lillhage, Karin Holmstedt, Claire Hedenskog
2. Väsby SS, 4.04.52, Malin Svanström, 1.01.62, Linda Boström, Åsa Pettersson, Ulrika Larsson
3. SK Neptun, 4.05.78, Lina Mattsen, 1.02.96, Therese Alshammar, Charlotte Seidevall, Ann Nilsson
4. Västerås SS, 4.07.05, Therese Åkesson, 1.02.43, Marie Ulves, Linda Jonsson, Anna-Karin Holm
5. LASS, 4.09.62, Åsa Sandlund, 1.01.22, Kerstin Holgersson, Cecilia Arana, Linda Frygell
6. Gävle SS, 4.10.13, Sofia Canderyd, 1.02.99, Anna Lundberg, Karin Holmgren, Ingrid Ziehn
7. Ängelholms SS, 4.10.74, Jenny Lundström, 1.01.69, Ulrika Henriksson, Stina Kjellberg, Alexandra Ockedahl
8. SK Ran, 4.11.36, Nina Ahlsborn, 1.00.80, Pernilla Kullman, Anna Blomstrand, Åsa Lange

4x200 m fritt
1. Malmö KK, 8.45.30, Helen Svensson, 2.12.29, Lotta WÄnberg, Camilla Helgesson, Lisa Wänberg
2. LASS, 8.45.36, Åsa Sandlund, 2.08.70, Cecilia Arana, Linda Frygell, Cecilia Ström
3. Väsby SS, 8.51.41, Annica Wallin-Gyökeres, 2.12.80, Betty Hedman, Malin Svanström, Ulrika Larsson
4. SK Neptun, 8.51.43, Charlotte Seidevall, 2.13.44, Therese Alshammar, Ann Nilsson, Pernilla Marcus
5. Göteborg Sim, 8.59.40, Anna Ericson, 2.12.30, Josefin Lillhage, Karin Holmstedt, Claire Hedenskog
6. Gävle SS, 9.07.14, Jessica Rosén, 2.17.22, Karin Holmgren, Sofia Canderyd, Ingrid Ziehn
7. Växjö SS, 9.07.65, Naria Eklöf, 2.12.56, Frida Johansson, Agneta Fransson, Kajsa Andersson
8. SK Ran, 9.13.05, Åsa Lange, 2.19.38, Anna Blomstrand, Christina Manhag, Nina ALsborn

50 m rygg
1. Therese Alshammar, SK Neptun, 30.77 SJR
2. Karin Lärka, Täby Sim, 31.43
3. Sofia Svensson, Eslövs SS, 32.10
4. Linda Strandberg, Helsingborgs S, 32.13
5. Nina Jonsson, Mölndals ASS, 32.32
6. Anastasia Thorén, Turebergs IF, 32.42
7. Anna Lundberg, Gävle SS, 32.73
8. Malin Melander, Trelleborgs SS, 32.83

100 m rygg
1. Therese Alshammar, SK Neptun, 1.05.59
2. Karin Lärka, Täby Sim, 1.07.60
3. Nelly Jörgensen, Helsingborgs S, 1.08.50
4. Nina Jonsson, Mölndals ASS, 1.08.51
5. Sofia Svensson, Eslövs SS, 1.08.52
6. Linda Strandberg, Helsingborgs S, 1.09.02
7. Malin Melander, Trelleborgs SS, 1.10.11
8. Anastasia Thorén, Turebergs IF, 1.10.42

200 m rygg
1. Sofia Svensson, Eslövs SS, 2.24.11
2. Camilla Pettersson, Stockholms KK, 2.25.98
3. Karin Lärka, Täby Sim, 2.28.18
4. Linda Strandberg, Helsingborgs S, 2.30.29
5. Malin Melander, Trelleborgs SS, 2.31.96
6. Sofia Linder, SK Neptun, 2.32.21
7. Linda Klingén, Varberg Sim, 2.33.16
8. Anastasia Thorén, Turebergs IF, 2.33.34

50 m bröst
1. Emma Igelström, Karlshamns SK, 33.29
2. Maria Östling, SS Mora, 33.97
3. Karin Hamberg, Härnösands SS, 34.28
4. Mikaela Rosenholm, Spårvägen SF, 34.32
5. Linda Björklund, Trelleborgs SS, 34.42
6. Anna Kideborn, Helsingborgs S, 35.24
7. Kristina Buhlin, Falu SS, 35.62
8. Angela Fox, KSLS, 35.69

100 m bröst
1. Emma Igelström, Karlshamns SS, 1.12.28
2. Maria Östling, SS Mora, 1.12.57
3. Mikaela Rosenholm, Spårvägen SF, 1.14.86
4. Linda Björklund, Trelleborgs SS, 1.15.36
5. Kristina Buhlin, Falu SS, 1.16.19
6. Karin Hamberg, Härnösands SS, 1.16.35
7. Linda Larsson, Malmö KK, 1.16.77
8. Lisa Jännebring, Östra Sörmlands SK 1.16.87

200 m bröst
1. Emma Igelström, Karlshamns SK, 2.36.50
2. Maria Östling, SS Mora, 2.36.98
3. Mikaela Rosenholm, Spårvägens SF, 2.39.82
4. Linda Björklund, Trelleborgs SS, 2.41.79
5. Linda Larsson, Malmö KK, 2.42.76
6. Helena Tsiparis, SK Triton, 2.44.62
7. Kristina Buhlin, Falu SS, 2.46.10
8. Jessica Holm-Dahl, SK Neptun, 2.46.49

50 m fjäril
1. Johanna Sjöberg, Bromöllaortens SS, 29.12
2. Therese Alshammar, SK Neptun, 29.42
3. Malin Svanström, Väsby SS, 30.02
4. Pernilla Marcus, SK Neptun, 30.07
5. Karin Forsberg, Borlänge SS, 30.27
6. Anette Hällkvist, Karlskrona SS, 30.41
7. Lisa WÄnberg, Malmö KK, 30.63
8. Pauline Persson, Malmö KK, 30.76

100 m fjäril
1. Johanna Sjöberg, Bromöllaortens SS, 1.04.22
2. Malin Svanström, Väsby SS, 1.04.80
3. Pernilla Marcus, SK Neptun, 1.05.81
4. Frida Johansson, Växjö SS, 1.06.48
5. Lotta Wänberg, Malmö KK, 1.06.59
6. Anna Nilsson, SK Neptun, 1.06.83

SOLAR SWIM SPORT Wherever you are!

7. Cecilia Rasmusson, Malmö KK, 1.07.40
8. Pernilla Kullman, SK Ran, 1.07.47

200 m fjäril
1. Malin Svanström, Väsby SS, 2.22.41
2. Pernilla Marcus, SK Neptun, 2.22.51
3. Lie Danielsson, LASS, 2.22.77
3. Lotta Wänberg, Malmö KK, 2.22.77
5. Frida Johansson, Växjö SS, 2.24.96
6. Ulrika Larsson, Väsby SS, 2.29.59
7. Cecilia Rasmusson, Malmö KK, 2.30.34
8. Ann-Sofie Ragnarsson, Gävle SS, 2.31.74

200 m medley
1. Marie Ulves, Västerås SS, 2.24.58
2. Johanna Sjöberg, Bromöllaortens SS, 2.25.92
3. Frida Johansson, Växjö SS, 2.28.13
4. Emma Igelström, Karlshamns SK, 2.28.60
5. Malin Svanström, Väsby SS, 2.29.18
6. Linda Frygell, LASS, 2.30.10
7. Ann Nilsson, SK Neptun, 2.30.51
8. Linda Larsson, Malmö KK, 2.30.53

400 m medley
1. Sofia Svensson, Eslövs SS, 5.07.98
2. Lotta Wänberg, Malmö KK, 5.11.66
3. Linda Frygell, LASS, 5.12.32
4. Betty Hedman, Väsby SS, 5.12.99
5. Frida Johansson, Växjö SS, 5.14.50
6. Malin Svanström, Väsby SS, 55.15.05
7. Camilla Pettersson, Stockholms KK, 5.16.88
8. Charlotte Seidevall, SK Neptun, 55.17.11

4x50 m medley
1. SK Neptun, 2.03.11, Therese Alshammar, 31.05, Ann Nil,sson, Pernilla Marcus, Charlotte Seidevall
2. Helsingborgs S, 2.05.80, Linda Strandberg, 32.44, Anna Kideborn, Carolina Wennerberg, Nelly Jörgensen
3. Trelleborgs SS, 2.05.87, Malin Mellander, 33.05, Linda Björklund, Christina Hansson, Linda Olofsson
4. Malmö KK, 2.05.91, Åsa Lindsjö, 33.02, Linda Larsson, Lotta Wnberg, Lisa Wänberg
5. Västerås SS, 2.06.12, Anna Karin Holm, 33.20, Therese Åkesson, Marie Ulfves, Linda Jonsson
6. Väsby SS, 2.06.72, Linda Boström, 33.28, Ida Bark, Malin Svanström, Åsa Pettersson
7. Gävle SS, 2.07.14, Anna Lundberg, 32.74, Erika Dahlberg, Karin Holmgren, Sara Carlbaum
8. Göteborg Sim, 2.07.20, Martina Svensson, 34.60, Josefin Lillhage, Karin Holmstedt, Anna Ericson

4x100 m medley
1. SK Neptun, 4.30.14, Therese Alshammar, 1.06.92, Ann Nilsson, Pernilla Marcus, Charlotte Seidevall
2. Malmö KK, 4.35.45, Åsa Lindsjö, 1.11.17, Linda Larsson, Lotta Wänberg, Lisa Wänberg
3. Helsingborgs S, 4.39.17, Linda Strandberg, 1.08.93, Anna Kideborn, Carolina Wennerberg, Nelly Jörgensen
4. LASS, 4.39.21, Cecilia Arana, 1.12.91, Kerstin Holgersson. Linda Frygell, Åsa Sandlund
5. Malmö KK lag 2, 4.39.83, Paulinn Persson, 1.13.33, Nuray Güner, Cecilia Rasmusson, Helen Svensson
6. Borlänge SS, 4.41.47, Linda Svensson, 1.11.30, Emma Hovlind, Karin Forsberg, Marie Boberg
7. Trelleborgs SS, 4.42.13, Malin Melander, 1.11.80, Linda Björklund, Kristina Hansson, Linda Olofsson
8. Väsby SS, 4.43.27, Ulrika Larsson, 1.13.86, Hanna Sölvberg, Malin Svanström, Åsa Pettersson

Pojkar

50 m fritt
1. Daniel Carlsson, Väsby SS, 24.39
2. Dennis Lundqvist, Stockholms KK, 24.57
3. Joakim Dahl, Landskrona S, 24.62
4. Krister HÖrding, Väsby SS, 24.66
5. Johan Setterberg, Mölndals ASS, 24.70
6. Mikael Axelsson, Stockholms KK, 24.73
7. Johan Wallberg, Skara SS, 24.77
8. Joel Lindfors, Södertörns SS, 24.80

100 m fritt
1. Ola Fagerstrand, SK Sydsim, 53.33
2. Johan Setterberg, Mölndals ASS, 53.80
3. Joakim Dahl, Landskrona S, 53.89
4. Valter Magnusson, KSLS, 53.91
5. Johan Wallberg, Skara SS, 53.93
6. Anders Forsberg, SK Lödde, 53.97
7. Niklas Larsson, LASS, 54.16
8. Jesper Pietsch, Fagersta SK, 54.80

200 m fritt
1. Fredrik Engdahl, Malmö KK, 1.57.34
2. Anders Lyrbring, S 02, 1.57.37
3. Niklas Larsson, LASS, 1.57.72
4. Ted Molin, Helsingborgs S, 1.57.82
5. Mattias Thuresson, Ystads SS, 1.57.97
6. Anders Forsberg, SK Lödde, 1.58.00
7. Johan Wallberg, Skara SS, 1.58.33
8. Jesper Pietsch, Fagersta SK, 1.58.44

400 m fritt
1. Anders Lyrbring, S 02, 4.08.59
2. Fredrik Engdahl, Malmö KK, 4.08.70
3. Mattias Thuresson, Ystads SS, 4.08.79
4. Johan Mattsson, SK Triton, 4.09.42
5. Niklas Larsson, LASS, 4.10.01
6. Mikael Lundholm, Väsby SS, 4.11.09
7. Anders Forsberg, SK Lödde, 4.11.50
8. Johan Wallberg, Skara SS, 4.13.99

1500 m fritt
1. Niklas Larsson, LASS, 16.12.73
2. Anders Lyrbring, S 02, 16.32.31
3. Kenny Ståhl, Skellefteå SK, 16.37.49
4. Andreas Gustavsson, S 02, 16.42.47
5. Mikael Lundholm, Väsby SS, 16.42.88
6. Mathias Olshed, SK Sydsim, 16.48.04
7. Fredrik Engdahl, Malmö KK, 17.04.40
8. Magnus Fredriksson, Norrköpings KK, 17.08.65

4x50 m fritt
1. Väsby SS, 1.38.89, Krister Hörding, 24.32, Johnny Engman, Daniel Carlsson, Mikael Lundholm
2. Stockholms KK, 1.39.71, Dennis Lundqvist, 24.41, Mikael Axelsson, Peter Pontikis, Tino Custance
3. Helsingborgs S, 1.40.13, Ted Molin, 25.06, Joel Olausson, Jin Nilsson, Johan Jönsson
4. SK Ran, 1.40.14, Stefan Möller, 24.91, Lenny Persson, Patrik Malmunger, Nicklas Svensson
5. SK Neptun, 1.41.30, Ilia Michailov, 25.27, Anders Rehn, Stefano Prestinoni, Kalle Pettersson
6. SK Sydsim, 1.41.39, Ola Fagerstrand, 24.52, Johan Öjing, Oscar Olsson, Mathias Olshed
7. S 02, 1.41.77, Jimmy Svanberg, 25.59, Ola Dahlström, Magnus Johansson, Anders Lyrbring
8. Malmö KK, 1.42.30, Karl-Johan Lentonsson, 25.92, Fredrik Engdahl, Bengt-Arne Bengtsson, Andreas Lentonsson

4x100 m fritt
1. Väsby SS, 3.38.82, Krister Hörding, 55.02, Mikael Lundholm, Daniel Carlsson, Johnny Engman
2. Helsingborgs S, 3.41.884, Ted Molin, 54.22, Joel Olausson, Jin Nilsson, Johan JÖnsson
3. Södertörns SS, 3.42.26, Henrik Delläng, 55.71, Reine Johansson, Joakim Ohlsson, Joel Lindfors
4. SK Sydsim, 3.43.32, Johan Öjing, 56.31, Ola Fagerstrand, Oscar Olsson, Mathias Olshed
5. Stockholms KK, 3.43.62, Dennis Lundqvist, 55.28, Mikael Axelsson, Peter Pontikis, Tino Custance
6. SK Ran, 3.43.76, Stefan Möller, 56.02, Nicklas Svensson, Torbjörn Holmberg, Patrik Malmunger
7. SK Neptun, 3.45.20, Ilia Michailov, 57.25, Stefano Prestinoni, Kalle Pettersson, David Nutt
8. S 02, 3.47.04, Ola Dahlström, 57.45, Magnus Johansson, Andreas Gustavsson, Anders Lyrbring

4x200 m fritt
1. Malmö KK, 8.00.73, Fredrik Engdahl, 1.55.91, Bengt Arne Bengtsson, Karl-Johan Lentonsson, Andreas Håkansson
2. Väsby SS, 8.03.74, Johnny Engman, 2.02.43, Daniel Carlsson, Mikael Lundholm, Krister Hörding
3. S 02, 8.13.45, Anders Lyrbring, 1.59.49, Jörgen Rasmusen, Johan Hansson, Andreas Gustavsson
4. SK Ran, 8.15.24, Lenny Persson, 2.02.30, Niklas Svensson, Torbjörn Holmberg, Magnus Anders-son
5. LASS, 8.16.81, Niklas Larsson, 1.58.10, Henrik Edlund, Magnus Johansson, Martin Enkurs
6. Turebergs IF, 8.17.20, Rikard Grafström, 2.02.40, Stefan Torstensson, Magnus Borg, Jonas Enberg
7. Södertörns SS, 8.17.26, Henrik Delläng, 2.02.66, Joel Lindfors, Joakim Ohlsson, Reine Johansson
8. SK Neptun, 8.17.69, Anders Rehn, 2.07.44, Kalle Pettersson, Mikael Rosendahl, Stefano Prestinoni

50 m rygg
1. Daniel Carlsson, Väsby SS, 27.44
2. Joel Lindfors, Södertörns SS, 27.83
3. Joakim Dahl, Landskrona S, 28.58
4. Mattias Ohlin, Trelleborgs SS, 28.76
5. Ted Molin, Helsingborg S, 28.83
6. Ola Fagerstrand, SK Sydsim, 28.87
7. Joakim Ohlsson, Södertörns SS, 29.43
8. Christoffer Bengtsson, Vellinge-Näset SK, 29.43

100 m rygg
1. Daniel Carlsson, Väsby SS, 58.74
2. Joel Lindfors, Södertörns SS, 1.00.28
3. Ted Molin, Helsingborgs S, 1.01.26
4. Mattias Ohlin, Trelleborgs SS, 1.01.44
5. Ola Fagerstrand, SK Sydsim, 1.02.73
6. Andreas Gustavsson, S 02, 1.02.77
7. Henrik Norén, Karlstads SS, 1.02.81
8. Magnus Borg, Turebergs IF, 1.02.93

200 m rygg
1. Joel Lindfors, Södertörns SS, 2.11.34
2. Mattias Ohlin, Trelleborgs SS, 2.14.72
3. Andreas Gustavsson, S 02, 2.15.17
4. Stefano Prestinoni, SK Neptun, 2.15.49
5. Erik Birgersson, Järfälla S, 2.17.18
5. Magnus Johansson, S 02, 2.17.18
7. Henrik Edlund, LASS, 2.17.22
8. Mathias Olshed, SK Sydsim, 2.17.35

50 m bröst
1. Ilia Michailov, SK Neptun, 30.2
2. Andreas Michael, Växjö SS, 31.2
2. Joakim Lundqvist, SK Poseidon, 31.2
2. Alfred Persson, Helsingborgs S, 31.2
2. Jimmy Svanberg, S 02, 31.2
6. Johnny Engman, Väsby SS, 31.8
6. Tino Custance, Stockholms KK, 31.8
6. Mats Liden, Ängelholms SS, 31.8

100 m bröst
1. Ilia Michailov, SK Neptun, 1.06.39
2. Jimmy Svanberg, S 02, 1.07.05
3. Peter Aronsson, Spårvägen SF, 1.07.15
4. Johnny Engman, Väsby SS, 1.07.72
5. Andreas Michael, Växjö SS, 1.07.91
6. Oskar Hederström, Göteborg Sim, 1.08.24
7. Henrik Wahlberg, Katrineholms SS, 1.08.49
8. Mikael Axelsson, Stockholms KK, 1.08.91

200 m bröst
1. Peter Aronsson, Spårvägen SF, 2.23.44
2. Jimmy Svanberg, S 02, 2.24.08
3. Johnny Engman, Väsby SS, 2.25.78

4. Mikael Axelsson, Stockholms KK, 2.26.27
5. Henrik Wahlberg, Katrineholms SS, 2.26.82
6. Andreas Michael, Växjö SS, 2.27.37
7. Oskar Hedström, Göteborg Sim, 2.27.61
8. Ilia Michailov, SK Neptun, 2.28.78

50 m fjäril
1. Daniel Carlsson, Väsby SS, 25.50 SJR
2. Johan Setterberg, Mölndals ASS, 25.62
3. Dennis Lundqvist, Stockholms KK, 25.73
4. Ola Fagerstrand, SK Sydsim, 26.09
5. Joel Olausson, Helsingborgs S, 26.13
6. Joakim Dahl, Landskrona S, 26.18
7. Mikael Axelsson, Stockholms KK, 26.30
8. Valter Magnusson, KSLS, 26.51

100 m fjäril
1. Daniel Carlsson, Väsby SS, 56.31
2. Johan Setterberg, Mölndals ASS, 56.45
3. Mikael Axelsson, Stockholms KK, 58.07
4. Joakim Dahl, Landkrona S, 58.78
5. Valter Magnusson, KSLS, 58.80
6. Dennis Lundqvist, Stockholms KK, 59.03
7. Joel Olausson, Helsingborgs S, 59.47
8. Mattias Ohlin, Trelleborgs SS, 59.73

200 m fjäril
1. Johan Setterberg, Mölndals ASS, 2.06.62
2. Robert Svanborg, Skellefteå SK, 2.10.33
3. Johan Mattsson, SK Triton, 2.10.85
4. Dennis Lundqvist, Stockholms KK, 2.13.73
5. Peter Fridlund, Spårvägen SF, 2.15.72
6. Mattias Ohlin, Trelleborgs SS, 2.16.00
7. Jonas Eneberg, Turebergs IF, 2.17.90
8. Per Westberg, SK Neptun, 2.18.10

200 m medley
1. Peter Aronsson, Spårvägen SF, 2.12.73
2. Mikael Axelsson, Stockholms KK, 2.12.78
3. Henrik Wahlberg, Katrineholms SS, 2.14.22
4. Anders Forsberg, SK Lödde, 2.16.01
5. Oskar Hederström, Göteborg Sim. 2.16.25
6. Marcus Wernström, Motala SS, 2.16.60
7. Magnus Johansson, S 02, 2.17.96
8. Mikael Jacobsson, Täby Sim, 2.19.00

400 m medley
1. Johan Mattsson, SK Triton, 4.43.08
2. Anders Lyrbring, S 02, 4.49.41
3. Andreas Gustavsson, S 02, 4.49.57
4. Magnus Johansson, S 02, 4.51.80
5. Mathias Olshed, SK Sydsim, 4.53.19
6. Mikael Jacobsson, Täby Sim, 4.53.60
7. Gottfrid Keller, SPIF, 4.55.14
8. Patrik JOnsson, Gävle SS, 4.56.29

4x50 m medley
1. Väsby SS, 1.49.34 SJR, Daniel Carlsson, 27.48, Johnny Engman, Mikael Lundholm, Krister Hörding
2. Helsingborgs S, 1.50.36, Ted Molin, 28.43, Alfred Persson, Joel Olausson, Jin Nilsson
3. S 02, 1.51.48, Andreas Gustavsson, 29.55, Jimmy Svanberg, Ola Dahlström, Anders Lyrbring
4. Stockholms KK, 1.51.61, Jepser Årfors, 30.80, Tino Custance, Dennis Lundqvist, Mikael Axelsson
5. Södertörns SS, 1.52.13, Joakim Ohlsson, 29.67, Reine Johansson, Joel Lindfors, Henrik Delläng
6. SK Neptun, 1.52.24, Stefano Prestinoni, 29.38, Ilia Michailov, David Nutt, Kalle Pettersson
7. SK Poseidon, 1.52.64, Dan Magnusson, 29.36, Joakim Lundqvist, Per Daniel Olsson, Eric La Fleur
8. Trelleborgs SS, 1.54.86, Mattias Ohlin, 28.73, Adam Bergman, Anders Hansson, Andreas LAgström

4x100 m medley
1. Väsby SS, 4.02.02, Daniel Carlsson, 59.09, Johnny Engman, Mikael Lundholm, Krister Hörding
2. Helsingborgs S, 4.04.33, Ted Molin, 1.01.16, Alfred Persson, Joel Olausson, Jin Nilsson
3. S 02, 4.05.08, Andreas Gustavsson, 1.03.04, Jimmy Svanberg, Ola Dahlström, Anders Lyrbring
4. Stockholms KK, 4.07.32, Jepser Årfors, 1.06.88, Tino Custance, Dennis Lundqvist, Mikael Axelsson
5. SK Neptun, 4.07.82, Stefano Prestinoni, 1.03.52, Ilia Michailov, Per Westerberg, Kalle Pettersson
6. Södertörns SS, 4.10.48, Joakim Ohlsson, 1.03.51, Reine Johansson, Joel Lindfors, Henrik Delläng
7. Spårvägen SF, 4.13.38, Nattias Egmare, 1.07.00, Peter Aronsson, Peter Fridlund, Jonas Malmberg
8. Göteborg Sim, 4.15.28, Niclas Petersson, 1.05.06, Oskar Hederström, Johan Andersson, Max Kuikka

SIMHOPP
Inne-SM, 19-20 mars 1994, Lund

Damer

3 m
1. Anna Lindberg, Karlskoga SHK, 391.75
2. Josefine Askagården, Malmö KK, 380.15
3. Linda Aronsson, Karlskoga SHK, 368.30
4. Astrid Mellblom, SK Poseidon, 345.80
5. Maria Lund, SPIF, 332.35
6. Lotta Liljedahl, SK Poseidon, 328.70
7. Kerstin Sigbo, SK Poseidon, 327.45
8. Maria Olsson, SK Poseidon, 319.90

Höga hopp
1. Josefine Askagården, Malmö KK, 343.00
2. Astrid Mellblom, SK Poseidon, 302.50
3. Maria Olsson, SK Poseidon, 288.55
4. Emma Hjalmarsson, Karlskoga SHK, 284.35
5. Maria Meckbach, SK Neptun, 282.00
6. Anna Lindberg, Karlskoga SHK, 280.45
7. Maria Lund, SPIF, 278.35
8. Pia Lyrholt, Örebro SA, 257.45

Herrar

3 m
1. Joakim Andersson, Jönköpings SS, 560.85
2. Jimmy Sjödin, Malmö KK, 470.45
3. John Johansson, Jönköpings SS, 465.75
4. Michael Orban, Malmö KK, 435.50
5. Oskar Brunlid, Upsala S, 435.25
6. Simon Chrisander, Malmö KK, 433.20
7. Thomas Klövheden, S 02, 399.10
8. Jespher Simonsen, S 02, 395.25

Höga hopp
1. Jimmy Sjödin, Malmö KK, 521.80
2. Matts Martinsson, Malmö KK, 428.10
3. John Johansson, Jönköpings SS, 387.10
4. Simon Chrisander, Malmö KK, 375.25
5. Martin Jeppsson, SK Poseidon, 372.75
6. Oskar Brunlid, Upsala S, 342.70
7. Erik Nilsson, SPIF, 319.50
8. Thomas Klövheden, S 02, 317.90

KONSTSIM
Swedish Open Championship, 20-22 maj 1994, Ludvika

Solo
1. Sara Lindholm, Ludvika SS, 173.578
2. Karin Lobenius, Örebro SA, 173.418
3. Monica Kristensson, S 02, 165.721
4. Nadja Odenhage, Fagersta SK, 163.341
5. Helen Svensson, S 02, 159.822
6. Linda Örtengren, Växjö SS, 153.092
7. Annelie Sjölund, Järfälla S, 147.658
8. Christine Porsander, Örebro SA, 143.138

Öppen klass
1. Karin Lobenius, Örebro SA, 173.418
2. Sarah Burgon, Caldonia, 153.258
3. Maiju Iivanainen, Finland, 135.493

Par
1. Monica Kristensson/Helen Svensson, S 02, 166.332
2. Cecilia Hellberg/Lisa Limell, Borlänge SS, 148.650
3. Linda Örtengren/Karolina Gustafsson, Växjö SS, 147.271
4. Karin Letzler/Annelie Sjölund, Järfälla S, 144.982
5. Christine Porsander/Helen Porsander, Örebro SA, 144.368
6. Stella Lindstam/Helene Bromander, Växjö SS, 136.399
7. Åsa Gidsäter/Eva Ahlm, S 02, 131.643
8. Cecilia Johansson/ Madeleine Hulander, Jönköpings SS, 130.302

Öppen klass
1. Karin Lobenius/Sara Lindholm, Sverige, 172.998
2. Jane Liston/Sarah Burgon, Caldonia, 154.967
3. Maiju Iivanainen/Lotta Maijala, Finland, 131.284

Lag
1. Örebro SA, 153.876, Karin Lobenius, Christine Porsander, Helen Porsander, Eva Johnsson
2. S 02, 145.319, Monica Kristensson, Helen Svensson, Ulrika Westesson, Emma-Nora Låstbom, Åsa Gidsäter, EvaAhlm
3. Ludvika SS, 116.073, Emma Lundberg, Anna Sneen, Kristina Lindgren, Maria Wennström
4. Täby S, 109.021, Melissa Shelley, Sara Melander, Lina Svensson, eleonora Chikuwa, Helena Hellman

KONSTSIM
Internationaler Jugendländerkampf, Düsseldorf, GER, 3-5 juni 1994

Klass A

Solo
1. Lisa Cunanan, USA, 158.470
2. Gemma Mengual-Civil, ESP, 157.153
3. Elena Barantzeva, RUS, 156.125
19 Annelie Sjölund, SWE, 137.310
20 Karolina Gustavsson, SWE, 131.533

Par
1. Cunanan/Polley, USA, 156.670
2. Barantzeva/Maslova, RUS, 156.450
3. Olesen/Enos, USA, 154.083
16 Letzler/Sjölund, SWE, 137.540

VATTENPOLO
Junior-EM kval, Lodz, POL, 18-23 maj 1994

Lodz

MOL-DEN	18-6
SWE-POL	6-20
DEN BLR	5-13
POL-MOL	8-10
MOL-SWE	19-3
BLR-POL	13-11
SWE-BLR	2-23
POL-DEN	22-4
BLR-MOL	8-10
DEN-SWE	11-4

Slutställning
Moldavien, MOL
Vitryssland, BLR
Polen, POL

Danmark, DEN
Sverige, SWE

Horgen

SUI-FRA	0-17
GBR-TCH	8-9
TCH-SUI	6-8
CRO-GBR	29-3
FRA-TCH	9-2
SUI-CRO	0-26
CRO-FRA	12-6
GBR-SUI	21-8
TCH-CRO	0-22
FRA-GBR	12-7

Slutställning
Kroatien, CRO
Frankrike, FRA
Storbritannien, GBR

Tjeckien, TCH
Schweiz, SUI

DAGBOK

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

September

Simning

5-11 VM, 50 m, Rom, ITA
3-4 Arosdoppet, S, J, U, Västerås
3-4 Järfälladoppet, S, J, U, 25 m, Jakobsberg
4 Osby Ungdoms Cup, 25 m, Osby
10 Tjust Cup, 25 m, Västervik
10-11 Engmo Cup, S, J, U, 25 m, Kumla
10-11 Härnösim, S, J, U, 25 m, Härnösand
10-11 Fritidscupen, S, U, 25 m, Ystad
10-11 Göingeplumset, ", U, 25 m, Broby
10-11 Ållebergsdoppet, 25 m, Falköping
10-11 Violsim, S, J, U, 25 m, Flen
10-11 Coop-Sam Sim, S, J, U, Visby
11 Picasso Cup, S, U, 25 m, Kristinehamn
17 USF-Cupen 2, 25 m, Uddevalla (USF)
17 Mälarcupen 1/94-95, 25 m
17-18 Wadköpingsdoppet, J, U, Örebro
17-18 Strömbadsspelen, S, J, U, 25 m, Gävle (GSS)
17-18 Luna Cup, 25 m, Alingsås
24 Värnamo Sprint, 25 m, Värnamo
24 Trelleborg Open, 25 m, Trelleborg
24 Väsby Knattesim, 25 m, Upplands Väsby
24-25 Delfinsimmet, 25 m, Linköping
24-25 Älvsby Cup, S, J, U, 25 m, Älvsbyn
24-25 Wasadoppet, S, J, U, 25 m, Hedemora
25 Falk Sprint, 25 m, Falkenberg
25 Hagforsdoppet, S, J, U, 25 m, Hagfors
25 Jämtglass Cup, U, 25 m, Brunflo
25 Astra Speedo Fast Water Meet, Södertälje

Simhopp

1-8 VM, Rom, ITA

Konstsim

3-11 VM, Rom, ITA
3 Sum-Kval 6, reg 6, Göteborg
11 Sum-Kval 4, reg 2+5, Mora
18 Svea Cup, S, J, Täby
18 Göta Cup, S, J, Jönköping
25 Sum-Kval 4, reg 3+4, Åkersberga

Vattenpolo

24-25 NM för klubblag, Stockholm

Utbildning

10-11 Polo, Pololedarkonferens
16-18 Motion, Motionsledarkonferens
16-18 Övrigt, Utbildningsledarkonferens
23-25 Simning, SK:s tränarkonferens
24-25 Polo, Domarkurs steg 1, Stockholm

SOLAR®
SWIM SPORT
Wherever you are!

Forts. i nästa nummer

Simkalendern -94
Beställ 08-605 60 00

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
4x50m	-	1.53.39	1.55.39	-	1.40.08	1.42.02
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	32.82	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 500/100/1650 yards

TRÄNARE MED IDÉER SOM KAN FÖRBÄTTRA SIMRESULTATEN

CPU, Centrum för prestationsutveckling, RF:s och SOK:s speciella organ för att ytterligare utveckla elitidrotten, erbjuder alla tränare som vetenskapligt vill undersöka hur "egna" träningsidéer skulle kunna förbättra elitresultaten, att söka projektmedel och nyttja vetenskaplig kompetens som finns hos RF:s utvecklingscentra runt om i Sverige.

Din ansökan, som måste vara väl genomarbetad, skall vara inlämnad senast den 30 september till CPU, Box 5626, 114 86 Stockholm.

Ansökan görs på speciell blankett som finns hos Lasse Modin, SSF:s kansli, tel 08-605 63 86, fax 08-724 68 61, CPU tel 08-605 65 72 alt 08-21 70 34 eller hos något av de utvecklingscentra som finns i Östersund, Örebro, Umeå, Nyköping, Lund, Linköping, Falun eller idrottsinstitutet Bosön i Stockholm.

Vill du få mer information och ingående diskutera den frågeställning som du vill undersöka, kan du vända dig till CPU. Det kan också vara lämpligt att kontakta SSF:s egen forskningsgrupp, som då kan ge dig viss information om man tidigare undersökt liknande frågeställning och om det eventuellt kan vara fruktbart att testa dina idéer. Forskningsgruppen når du via Lars-Göran Torége, dagtid på tel 08-550 304 44.

Chrunaks chrönika



Foto: Thommy Nyhlén, Bildbyrån

När detta skrivs har vi i landslaget ett "hemmauppehåll" i våra VM-förberedelser. Vi har just avslutat vårt läger i Norrköping.
Kan inte låta bli att jämföra landslagets läger i Narbonne, Frankrike, med Norrköping, Sverige.

I Narbonne möttes vi vid vår ankomst av följande delegation; turistchefen, hotellchefen, kökschefen, anläggningschefen och en representant från simklubben.
Vi hälsades välkomna med orden: Vi är mycket glada att det fina svenska simlandslaget valt Narbonne som lägerplats.

Några dagar efter vår ankomst var vi inbjudna till mottagning hos borgmästaren. Där överlämnades gåvor, hölls tal och fotograferades. Vi överraskade borgmästaren med att Malin Nilsson höll tacktal på flytande franska. Man var från stadens sida väl påläst om kvalitén i den svenska truppen.
Anders Holmertz hyllades som en av världens bästa simmare, att europamästaren på 50 m fritt heter Joakim Holmqvist och att våra lagkappslag håller världsklass var inte någon nyhet.
Tommy Werner efterlystes i truppen och vid informationen om att han hade permission för födseln av Werner junior sände borgmästaren sin hälsning till Tommy o s v.

I Norrköping har inte ett simlandslag samma lyskraft.

I stället fick vi i landslagsledningen arbeta deltid för Norrköpings kommun. Vi fick omväxlande agera badvakter och be allmänheten om ursäkt för att vi disponerade delar av bassängen, dra ut och in linor. Som väl var, så var badets personal positiv till vår närvaro, men anläggningschefen lyste med sin frånvaro, precis som resten av representanterna för kommunen.

Norrköpings "borgmästare" hette istället Mats Sjöstrand. En klippa från NKK. Han fixade och donade och skall ha stort tack för att en mängd aktiviteter gjorde vår norrköpingsvistelse omväxlande och trevlig.
Tack också till Kolmården som bidrog med en underhållande dag.

Där "invigdes" Johanna Sjöberg bland delfinerna. Där fick Susanne Brokop överhettning i bilen inne bland lejonen med motorstopp som följd. Dör lekte vi "Fångarna på fortet" i terrariet, bland krokodiler, ormar, hajar, fladdermöss, småkryp och skorpioner. Häftigt.
Simmarna har bjudit på en och annan dans denna sommar.
Här följer en topplista.

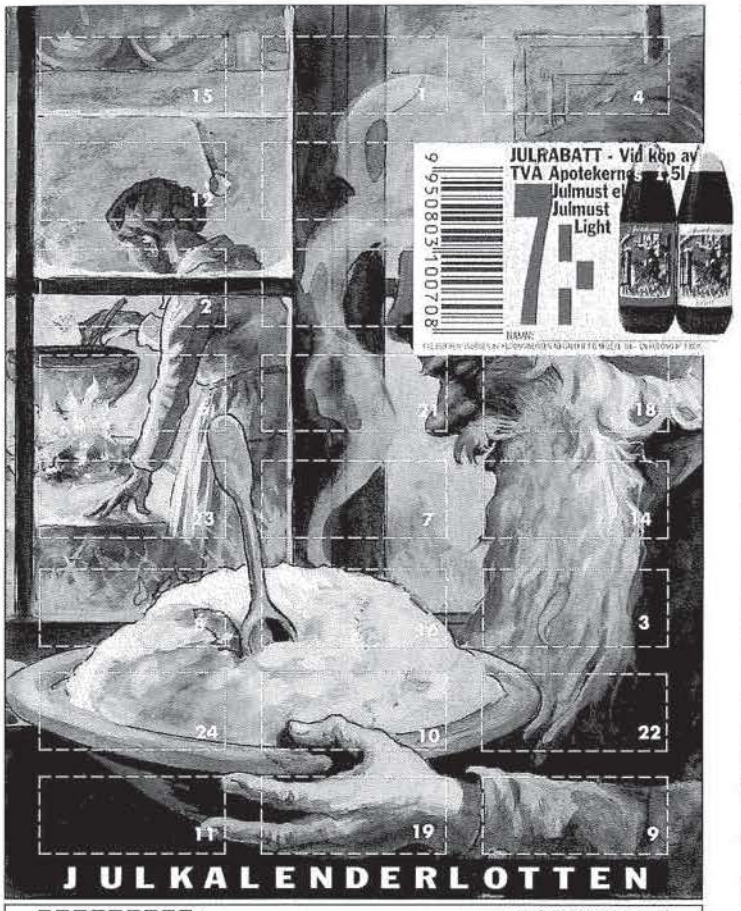
1. Mikaela Laurén och prins Albert vid avslutningsbanketten i Monte Carlo. En riktig "Hänt I Veckan".
2. Linda Olofssons solodans bland fladdermössen i "Fångarna på fortet". Ett givet djungeltips för framtida safariresenärer.
3. Johanna Sjöbergs delfintwist. Funkar bara med tränade delfiner.
4. Louise Jöhnckes kvickstepp i krokodilbassängen. Gipsad överkropp och ström i fötterna är tips för den som vill öva. Samt stel blick.
5. Anders Holmertz stillastående shake. Börjar som en darrning i knävecken och går stilla genom kroppen. Gör sig bäst framför en cirka sex meter lång boaorm.

Sommarens 5 i topplista får gärna spräckas med en och annan glädjedans under VM i september.

Till nästa gång - glöm inte att öva. Ju längre semester desto tuffare att komma igång.
Simma är hälsa. Hälsa ofta.

Håll tummarna
Hans Chrunak

TJÄNA 2.500:- ELLER MER! SÄLJ 250 EX ELLER FLER!
INGEN VINSTHANTERING!
NYA JULKALENDERLOTTEN '94!



Sälj Julkalendern som både är en kalender, en lott och som ger köparna pengarna tillbaka - flera gånger om. Fjolårets dundrande säljsuccé - Julkalenderlotten - är i år ännu bättre.

VARJE LUCKA ÄR EN RABATTKUPONG!

Dessa gäller i alla livsbutiker. Sammanlagt ger de köparen ca 200:- tillbaka på livsmedel från som te.x Felix, Findus, Önos, Pripps, Gevalia mfl.

DIREKTDRAG I LUCKORNA!

I varje lucka finns en julsymbol. 5 identiska ger vinst!

NI SLIPPER VINSTHANTERINGEN!

Vinnarna skickar sina vinstkalendrar till oss. Vi skickar vinsterna direkt hem till de som vunnit. Ej utlösta vinster tillfaller och skickas till föreningen!

FINFINA VINSTER!

Vinsterna består av hushållsmaskiner från välkända ELRAM. Vinstvärden: 1.000:-, 750:- och 460:-. Ni har också möjlighet att ordna vinsterna själva!

BEHÄNDIGT FORMAT!

Storleken är A3 (297x420 mm), tryckt i 4-färg på såväl bak- som framsida.

TRYCKT FÖRENINGSNAMN!

Varje kalender blir tryckt med ert föreningsnamn.

NI TJÄNAR 2.500:- PER 250-LOTTSATS INKL VINSTERNA!

Ni säljer Julkalenderlotten för 30:- och behåller 10:- per ex, då är vinsterna och frakterna också betalda. NI KAN BESTÄLLA SÅ MÅNGA 250-LOTTSATSER SOM NI ANSER ER KUNNA SÄLJA!

Ni kan också köpa Julkalenderlotten i 250-lottsats för 10:- per ex och själva bekosta vinsterna.

KVÄLLSPRESSANNONSER STÖTTAR ER FÖRSÄLJNING!

Expressen, Aftonbladet och idag - 4 miljoner läsare - kommer att bli uppmärksammade om nya Julkalenderlotten.

Räkna med sälj inför årets Julhelg.

ANVÄND ERT LOTTERITILLSTÅND!

Julkalenderlotten kan ni sälja på ert bef. lotteritillstånd. Har ni inget, kan ni söka ett tillfälligt - kontakta kommunens lotterikontrollant.

FYLL I OCH POSTA KUPONGEN FÖR MER INFORMATION!

Svenska Simförbundet

TILL
Svenska Simförbundet
Idrottens Hus
123 87 Farsta

Svenska Simförbundet

Vi vill defintivt veta mer om Nya Julkalenderlotten. Skicka oss genast mer information.

Förening _____

Kontaktman _____

Adress _____

Postnr _____ **Ort** _____

Tel/arbetet _____ **Tel bostaden** _____

DRESS FOR SUCCESS

arena

