Sim sport

10

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

VM-guld!!!

MONDIALI DI NUOTO
ROMA '94



SIMNING - SIMHOPP - KONSTSIM - POLO - MASTERS

1904-1994

ACCUSPORT®



NYHET!
Laktatmätning var som helst - när som helst

Mjölksyratest i samband med träningspasset

- En droppe kapillärblod
- Svar inom 60 sekunder
- Bärbar- fickformat
- Beprövad testremseteknologi



1. Sätt på instrumentet



2. Sätt in en testremsa i instrumentet



3. Applicera en bloddroppe på testremsan



4. Stäng luckan. Resultat får man inom 60 sekunder.

© Derivetsbons Reklam AB

BOEHRINGER MANNHEIM SCANDINAVIA AB

Karlsbodavägen 30, Box 147, 161 26 Bromma. Telefon 08-98 81 50. Telefax 08-98 44 42

Accusport®

- ❑ Önskar besök den ___/___ kl. ___
- ❑ Var god kontakta mig per telefon den ___/___ kl. ___ Telefonnr:_____
- ❑ Sänd mig dokumentation
- ❑ Härmed beställes_____st Accusport à 3.300:-
- ❑ Härmed beställes_____fp BM-Lactate testremsor à 320:-
  (fp om 20 testremsor) *(priserna exkl. moms)*

Namn_____

Arbetsplats_____Avd_____

Adress_____

Postadress_____Telefonnr:_____

Frankeras ej Mottagaren betalar porto

BOEHRINGER MANNHEIM SCANDINAVIA AB

Svarspost
Kundnummer 170014900
161 01 BROMMA

Innehåll SIMSPORT 10 -94: På kanten 4, VM-REPORTAGE 5, Månadens överraskning 22, Officiellt 23, Hopp 27, Vårda det egna kapitalet 28, Kreatin 30, Tekniskt magasin 33, Simsport i Europa 39, Resultat 42, Dagbok 44, Chrunaks krönika 46

OMSLAGET: Guldlaget på VM, 4x200 fritt. FOTO: Bildbyrån

Välkommen..

..till en Simsport som domineras av VM. Årets största simhändelse får nästan halva tidningen. För även om en hel del svensk press fanns på plats så finns det sällan utrymme att berätta om allt det fantastiska som inte var svenskt. Om hopp, konstsim, polo och långdistans. Det gör Simsport. Två bra fotografer bidrar också med sina bästa bilder från VM.

Men även om VM var årets höjdpunkt så finns det annat som pockar på uppmärksamhet. Simförbundets officiella sidor i mitten av Simsport bjuder redan nu in till SM i januari. Dessutom finns en lista med internationella inbjudningstävlingar.

Under en period på fem år har Simförbundets ansvarige vänt en negativ ekonomisk trend till en positiv. Förbundets revisor Arne Eriksson berättar hur det ser ut idag. Det blir mer från förbundet. Bengt O. Eriksson, förbundsläkare, skriver om årets pillertillskott, kreatin och förklarar hur det egentligen ligger till.

Ni har sett dem vid de senaste årens mästerskap. Blodprovstagarna som direkt efter målgång suger blod ur örat på en del av simmarna. Nu förklarar Torsten Buhre vad det går ut på och vad de håller på med. På så sätt blir det i denna Simsport några sidor med forskning och teknik.

Utrymmet tillåter tyvärr inte att alla bilder publiceras men det blir i alla fall några extra sidor med bilder från VM. Sådana du inte sett förut. Glen Christiansen rapporterar om hur Tyskland såg på sin VM-insats från sin utkik i Europa. Kompletta VM-resultat, en dagbok och Chrunaks chrönika avslutar detta oktobernummer av Simsport. Välkomna.

Red.

SIMSPORT. ÅRGÅNG 49. OFFICIELLT ORGAN FÖR SVENSKA SIMFÖRBUNDET, IDROTTENS HUS, 123 87 FARSTA, TEL. 08-605 60 00. SIMSPORTS ADRESS: BOX 8346, 402 79 GÖTEBORG. BESÖKSADRESS: SÖRHALLEN, ERIKSBERGSOMRÅDET, FAX 031-22 32 34, TEL 031-23 33 50. ANSVARIG UTGIVARE: LENNART HJÄRPNE, SSF, 08-605 60 00. REDAKTION: LARS-ÅKE LINDQVIST 031-23 33 50. GRAFISK FORM: BIRGITTA LINDGREN. ANNONSER: JAN-OLA SPONTON 031-87 83 10. PRENUMERATION HELÅR 235:- (10 UTGÅVOR 1994), NORDEN 330:-, UTANFÖR NORDEN 480:-/ÅR. SÄTTES IN PÅ POSTGIRONUMMER 27332-6. **PRENUMERATIONSÄRENDEN 031-23 33 50 MELLAN KL. 10-12.** PRODUKTION: PIR 87 AB, BOX 8346, 402 79 GÖTEBORG, 031-22 56 20. FÖRLAGSREDAKTÖR: ANDERS WERNESTEN. TRYCK: LAGERBLADS TRYCKERI AB. ISSN: 0346-1084. FÖR EJ BESTÄLLT MATERIAL, TEXT OCH BILDER ANSVARAS EJ. VID EVENTUELL BESKATTNING AV VINSTER I TIDNINGENS PRISTÄVLINGAR SVARAR PRISTAGAREN FÖR DENNA KOSTNAD. DENNA TIDNINGS UTLÅNING I FÖRVÄRVSSYFTE FÖRBJUDES. DET GÅR BRA ATT CITERA SIMSPORT EFTER TILLSTÅND AV REDAKTIONEN.

På kanten

... i Stadio del Nuoto, simstadion vid VM i Rom, kom jag på att det var i den bassängen som Jane Cederqvist tog silver på 400 m fritt vid OS 1960. För den prestationen fick hon Svenska Dagbladets Bragdmedalj. Nu, 34 år senare, är det dags igen. Ja, inte för Jane Cederqvist utan för Svenska Dagbladets Bragdmedalj till en prestation utförd i Stadio del Nuoto. Denna gång blev det guld.

På sidan 71 i Bonniers Svenska Ordbok, aktualiserad utgåva 1988, står som förklaring till ordet bragd bara kortrfattat två ord; bedrift, hjältedåd. Båda går att använda på vad Christer Wallin, Tommy Werner, Lars Frölander och Anders Holmertz gjorde på 7 minuter, 17 sekunder och 74 hundradelar av den 18:e sekunden då de tillsammans simmat 800 meter och vunnit 4x200 meter fritt.

För visst är det en bedrift att slå ut nationer som Ryssland, Tyskland och USA. Ordet hjältedåd förknippar jag med annat men uppvaktningarna vid hemkomsten tydde på att omgivningen betraktar dem som hjältar. Det är inte ofta simmare möts av blommor, tal, TV, radio och tidningar när de landar efter ett mästerskap. Så låt gå för hjältar då. Även om Rålambshovsparken inte var överbefolkad.

Då var det klart. Ordet bragd stämmer in på prestationen. Att de är fyra om bragden kan inte vara något hinder. Ännu större lag har tidigare fått Bragdguldet. I mindre världsomspännande idrotter. Simbragden kom vid ett världsmästerskap med 103 deltagande nationer.

I kvartetten finns också en som sedan 1987 varit kvalificerad för ett individuellt Bragdguld. Anders Holmertz. Då blev han Europamästare på 200 m fritt. Sedan dess har han samlat OS- och EM-medaljer på hög och rankats etta i världen. Kvällen innan lagkappen i Rom fick han sin första VM-medalj på lång bana då han blev tvåa på 200 m fritt. En annan i kvartetten, Lars Frölander, hade en timma tidigare på tisdagskvällen tagit silver på 100 m fjäril. Också en bragd. Tommy Werner, som nu gjorde sitt sista internationella mästerskap efter mer än tio år i världens bassänger med bl a silver på VM för snart fyra år sedan, gjorde också en bragdinsats i laget då han tog upp det i täten. Christer Wallin var som alltid säkerheten själv på den otacksamma förstasträckan och såg till så att Sverige var med. Tillsammans utförde de fyra mer än en bedrift och ett hjältedåd.

Att samma kvartett också är världsmästare på distansen i kort bassäng kan inte vara något hinder. I december 1993 vid kortbane-VM på Mallorca slog de bl a USA igen. Precis som vid OS i Barcelona.

Så bästa Bragdjury. Även om det är några månader kvar till ert beslut så behöver ni inte fundera längre. Alla era krav är uppfyllda av guldkvartetten Christer Wallin, Tommy Werner, Lars Frölander och Anders Holmertz, guldlaget på 4x200 m fritt vid VM i simning i Rom 6 september 1994.

Lars-Åke Lindqvist

VM i simning
simhopp, konstsim,
vattenpolo och
långdistans,
Rom 1994.

VM-guld!!! i ett härligt VM.

VM i Rom blev en härlig tillställning. Inte bara för att Sverige gjorde sitt bästa VM hittills, ett guld och två silver i simning, utan också för att sim-VM nu ligger på samma nivå som andra stora och världsomspännande idrotter. Hela VM-arrangemanget genomsyrades av hög kvalité i allt. Från invigningens presentation av VM-låten, framförd av skaparen Caludio Baglioni inför tio tusen skrikande tonårsfans, till avslutningen bland marmorstatyer med skönsång och dans av några av Italiens främsta artister. Arrangörerna lyfte på många sätt upp simidrotten till en ny nivå och VM visade med all tydlighet att simning, simhopp, konstsim, vattenpolo och långdistans, med sina 103 deltagande nationer, är en av världens största idrotter.



Anders Holmertz tas om hand av lagkompisarna efter att han gått i mål och säkrat guldet på 4x200 m fritt.
FOTO: Arne Forsell, Bildbyrån.

Tävlingsmässigt gjorde Sverige en suverän första halvlek i simningen med guld på herrarnas 4x200 m fritt genom Christer Wallin, Tommy Werner, Lars Frölander och Anders Holmertz. Lars Frölander överraskade en hel värld en timma tidigare då han tog silvret på 100 m fjäril. Kvällen innan guldet visade Anders Holmertz ännu en gång sin världsklass genom att ta silver på 200 m fritt. Lars Frölanders svenska rekord på 100 m fjäril blev det enda. Dessutom simmade Fredrik Letzler och Christoffer Eliasson på nya personbästa på 100 m fritt och 400 m fritt. Bland de svenska damerna var det bara Johanna Sjöberg som lyckades tangera sitt personbästa. Övriga åtta damer var en bit ifrån. Susanne Lööw simmade inte alls.

De båda svenska simhopparna, Linda Aronsson och Jimmy Sjödin, hade högre ambitioner än skicklighet. Inga finalplatser, vilket inte heller var att vänta, men nyttig rutin för kommande mästerskap för de båda juniorerna.

Konstsimmarna gjorde godkända insatser, i mitten av resultatlistan, men har en bit kvar till finaler när hela världen samlas. De fick dock intryck med sig hem av hur deras idrott utvecklats de senaste åren.

Kina dominerade damsimningen totalt. Sammanlagt sattes i simningen nio världsrekord, varav damerna svarade för sex. De var också klart dominerande i simhoppet medan USA, Japan och Kanada tog samtliga medaljer i konstsimmet. Italien och Ungern vann herrarnas respektive damernas polo och långdistansen vanns väntat av Kanada, herrar och Australien, damer.

Kina blev också överlägset bästa nation med 16 guld, 10 silver och två brons. USA kom tvåa med 7, 10, 8 och trea blev Ryssland med 5, 6, 5. Sedan följde Australien och Ungern innan smånationerna Finland, 2, 2, 0 och Sverige 1, 2, 0, sensationellt tog sjätte och sjunde plats i medaljstriden. Sverige tillsammans med Spanien. Först därefter kom Tyskland med 1, 1, 6.

SIMNING

Dag 1

5 september

Ellenor Svensson var första svensk ut i VM-bassängen när simningarna inleddes. Hon simmade i fjärde heatet på 100 m fritt och blev tredje flicka i mål med 57.89. Louise Jöhncke startade i sista försöksheatet, kom sent iväg och blev sexa i heatet med 57.15. 56.27 krävdes för final och där fanns Danmarks Mette Jacobsen med fjärde bästa tid, 55.82.

De svenska flickorna slutade 14:e, Louise Jöhncke och 26:a. I B-finalen blev Louise sist med 57.22.

Andra svenskar i försök första dagen var Anders Holmertz och Christer Wallin på 200 m fritt. Anders tog sig säkert till final med bästa tiden, 1.48.95, en hundradel före Antti Kasvio. Christer Wallin slutade 18:e med 1.51.54.

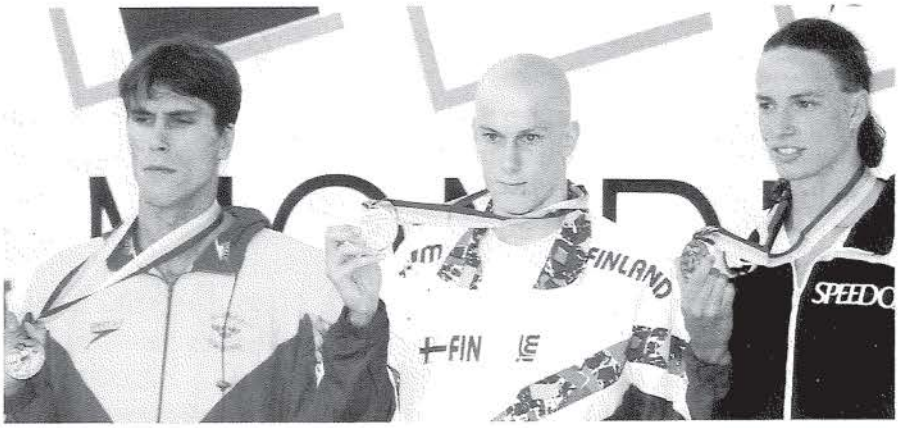
Redan från start i första simfinalen visade kinesiskorna vilka som är bäst. Vid 50 m låg de båda, Jingyi Le och Bin Lu främst. De vände på 25.79 respektive 26.45. Världsrekordfart. Tyskan Franziska van Almsick var 13 hundradelar bakom. I mål var det världesrekord, 54.01 genom Le och även tvåan Lu var under Jenny Thompsons gamla rekord, (54.48), med sina 54.15 Van Almsick tog bronset med 54,77. Det var uppvisning och genast kom dopingryktena igång.

- Jag har svårt att ge en kommentar till rekordet nu för jag är helt slut men 54.01 känns som om en dröm slagit in. Nu är jag nära drömgränsen, sa Jingyi Le efteråt.

Mette Jacobsen förbättrade sin tid från försöken till 55.57 när hon blev femma.

Det blev dubbelt ungerskt i finalen på 100 m bröst. Varken Philip Rogers, Australien, Rysslands Vasily Ivanov eller någon av amerikanerna Eric Wunderlich och Seth van Neerden kunde hota. I stället blev det belgiskt på tredje plats då Frederic Deburghgraeve tog bronset. Norbert Rozsas 1.10.24, (28.77), var nytt VM-rekord och två tiondelar bättre än Karoly Guttler. Det nya belgiska rekordet är på 1.01.79.

B-finalen vanns av en israel, Vadim Alexeev, 1.03.73.



Anders Holmertz, silver, bredvid guldmedaljören Antti Kasvio, Finland, och Danyon Loader, Nya Zeeland, brons Foto: Jan Collsiöö, Pressens Bild

De båda amerikanskorna Allison Wagner och Kristine Quance bjöd hårt motstånd mot Kinas Guohong Dai på 400 m medley. De låg före efter två sträckor. Men på bröstsimmet tog sig kinesiskan förbi. Hon höll sedan avståndet in i mål och vann på 4.39.14, före Wagner, 4.39.98 och Quance, 4.42.21.

- Jag hade hoppats på en bättre tid men är glad att jag vann. Utan tvekan var det mitt bröstsim som avgjorde. Jag lyckades komma in i rätt rytm fastän jag var trött och det förde mig till guldet, berättade Dai efter prisutdelningen och kvällens andra kinesiska guld.

Anders Holmertz fick en bra start i finalen på 200 m fritt. Han drog genast upp farten. Vid 50 m vände han som etta, 24.91, en halv sekund före Kasvio och 23 hundradelar under Lambertis världsrekord. Anders drygade ut ledningen vid 100 m och vände på 51.79, 85 hundradelar före finnen. Fortfarande under världsrekordet, 52.42. Vid 150 m började Antti Kasvio närma sig och även Nya Zeelands Danyon Loader var med i tätstriden. De tre i täten vände på 1.19.61, nu 13 hundradelar under världsrekordet, 1.20.04 och 1.20.76. När 30 meter var kvar att simma var Kasvio jämsides samtidigt som Anders fart sjönk något. Finnens armar tog rejäla tag i vattnet samtidigt som benen gav honom extra fart. Han segade sig förbi och vann på 1.47.32, före Anders 1.48.24. Danyon Loader tog brons med 1.48.49.

Anders kom snart över sin besvikelse över placeringen men var inte nöjd med tiden.



Le Jingy, världsrekord. Foto: Arne Forsell, Bildbyrån

"Kasvio var bättre"

- Kasvio var bättre. Även om ingen i finalen simmade bra så är jag besviken att det inte gick fortare. Jag kan inte simma på annat sätt än det här. Måste gå ut hårt och försöka hänga av de andra. Jag hade en annan uppläggning vid VM i Perth 1991 och kom då fyra. Gjorde ett likadant försök på EM i Aten samma år och blev femma. Nu blev jag i alla fall tvåa, berättade Anders.

Antti Kasvio var nöjd.

- Ja jag är glad över att ha blivit världsmästare. Jag tror jag vann då jag hängde med Anders de första 150 meterna. Då hoppades jag kunna slå Lambertis världsrekord på plats i Rom men lyckades inte. Det finns alltid en annan gång.

Med nästan fyra sekunders marginal till tvåan tog Kina sin tredje guldmedalj i sista grenen. Med 7.57.96 blev det nytt VM-rekord. Ying Le, 1.59.84, Aihua Yang, 1.59.66, Guanbin Zhou, 1.59.15 och Bin Lu, 1.59.31, korsade allt motstånd. Franziska van Almsicks 1.58.30 på Tysklands andrasträcka var snabbast av alla och tillsammans med de andra tre räckte det till 8.01.37 och silver.

USA tog bronset med 8.03.16.

- Det är ett bra resultat för oss. Vi har en 14-åring i laget, Julia Jung. De kinesiska flickorna har tränat bättre och vann därför, sa Kerstin Kielgass som simmade förstasträckan i det tyska laget.



Sven-Arne Selling med "sitt" guldlag på 4x200 fritt: Lars Frölander, Christer Wallin, Tommy Werner och Anders Holmertz. Foto: Arne Forsell, Bildbyrån

Dag 2

6 september

Andra simdagen kom att bli VMs största dag. Både för svenskt och andras del. Men det visste ingen när försöken inleddes med herrarnas 100 m fjäril. Lars Frölander tog sig med sjunde bästa tid till final med nya personbästa, 54.26, en förbättring med 71 hundradelar och bara elva från Pär Arvidssons svenska rekord. Malin Nilsson och Louise Jöhncke försökte på 200 m fritt. I samma heat. Några sekunder från personbästa innebar B-final för Malin, 15:e och 21:a plats för Louise. Tiderna blev 2.03.30 och 2.04.70.

I heatet efter blev Tysklands Franziska van Almsick trea och låg femma innan sista heatets försök med 2.01.55. I sista heatet tog sig fyra flickor förbi, bl a Mette Jacobsen som blev trea med 2.00.75. Åttonde och sista tid till final hade tyskan Dagmar Hase, 2.01.42. Då utlöstes en äkta Chrunakare*.

Fredrik Lundin var näste svensk i vattnet. På 400 m medley blev han 17:e och precis utanför B-final med 4.27.39. Lena Eriksson debuterade med att simma 200 m bröst på 2.34.01, blev 14:e och nådde B-final.

Det svenska laget på 4x200 m fritt med Christer Wallin, Christoffer Eliasson, Tommy Werner och Anders Holmertz tog sig som fjärde lag till final med 7.24.89. Sträcktiderna blev: 1.51.18 - 1.51.87 - 1.52.34 - 1.49.60. Medalj hägrade i kvällens final.

Lars Frölander startade på bana ett och var utmärkt med redan från start på 100 m fjäril. Vid vändningen var USAs Mark Henderson först, 24.94, med kroaten Milos Milosevic som tvåa. Lars hade 25.08, 25 hundradelar bättre än i försöken. Det såg så bra ut men hade han gått ut för hårt och skulle han orka? Det gjorde han. De sista meterna före mål låg fem man på linje. Det handlade om isättningen vid målgång. Lars hade räknat nästan rätt. Polens Rafal Szukala var först, 53.51 men bara 14 hundradelar bakom kom Lars Frölander, 53.65. Svenskt rekord med inte mindre än en halv sekund och Lars Frölander är nu ende svensk under 54 sekunder. Det var en mycket överraskad men glad fjärilsimmare som tog emot silvermedaljen, Sveriges andra, i detta VM.

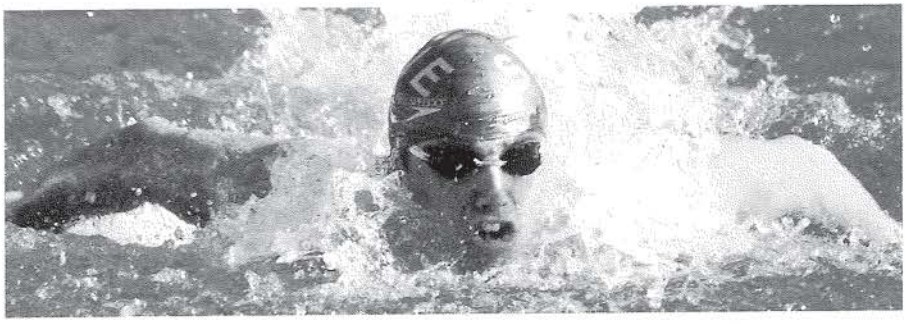
Denis Pankratov, Ryssland, tog bronset, 53.68

Franziska van Almsick, som hade fått sin finalplats av Dagmar Hase, gjorde det omöjliga och svarade för en av VMs stora bedrifter. Hon tog ledningen på 200 m fritt från sin ytterbana och höll den första längden, 27.21. Vid 100 m var hon 24 hundradelar efter Kinas Bin Lu, 56.62 och ingen väntade sig det omöjliga. Kinesiskans försprång hade ökat till 30 hundradelar vid 150 m, 1.26.82 och de flesta väntade sig ännu en kinesisk damseger. Men inte Franziska van Almsick. Någonstans ifrån, kanske från alla sina sponsorer, fick hon nya krafter, kom ikapp och förbi för att vinna på 1.56.78, världsrekord.

Hon var helt utmattad efteråt och låg kvar i bassängen en stund. Vid prisutdelningen föll tårarna så rart. Oavsett vad guldet kostade gjorde Franziska van Almsick en av VMs största



Franziska van Almsick.Foto: Arne Forsell, Bildbyrån



Lars Frölander tog silver på 100 m fjärilsim. Foto: Arne Forsell, Bildbyrån

prestationer. Pressen på 16-åringen var enorm men hon klarade den.

Malin Nilsson blev fyra i B-finalen med 2.02.10.

Herrarnas 400 m medley bjöd också på ett världsrekord. USAs Tom Dolan hade en tuff match med Jani Sievinen. Även om Jani ledde i 150 m så var amerikanen starkare mot slutet. Dolans 4.12.30 betydde världsrekord och Jani Sievinen var 99 hundradelar bakom men klarade silvret. Ytterligare två och en halv sekund senare tog den andre amerikanen, Eric Namesnik, bronset.

Samantha Riley, Australien, visade även hon att det går att vinna över Kina. På 200 m bröst öppnade hon i ett rasande tempo, 32.92. Med 1.10.15 vid 100 m ledde hon med två hundradelar före landsmaninnan och världsrekordhållerskan Rebecca Brown. Ingen orkade dock följa Rileys fart och vid 150 m var ledningen en och en halv sekund, 1.47.72. I mål fick hon 2.26.87, före Kinas Yuan Yuan, 2.27.38 och överraskningen Belgiens Brigitte Becue, 2.28.85, som därmed tog Belgiens andra brons detta VM.

Lena Eriksson blev sist i B-finalen med 2.36.84, (34.45-1.13.42-1.54.79).

Lars Frölander fick en dryg timma på sig att pusta ut efter fjärilssilvret. Nu var det dags för lagkapp där Lars i finallaget gick in i stället för Christoffer Eliasson. Christer Wallin inledde, 1.51.34 och lämnade till Tommy Werner som sjua, 2,71 sekunder efter då ledande Trent Bray, Nya Zeeland. Då gjorde Tommy ett av sitt livs lopp. Han tog upp Sverige i kontakt med de tre tätlagen och efter 1.49.55 växlade Sverige som fyra. Lars Frölander som tidigare visat vad han betyder för ett lag, gjorde 1.49.72 och fem lag låg inför sista sträckan på linje. Alla inom tre tiondelar. Anders Holmertz hade fått vittring på guld. Han satte full fart. Vände vid 100 m efter 51.53, snabbaste hundringen av alla de 32 i loppet. Men svenskarna var fortfarande femma. Då kom hans hundrametersspurt och ingen av de andra hade en chans. Med sina 1.47.13 var han klart snabbast av alla och totalt fick Sverige 7.17.74 och GULD.

Uppståndelsen efteråt var stor. Det var Sveriges första lagkappsguld vid internationella mästerskap på lång bana sedan 1962 och första VM-guldet sedan 1973.

- Det här har jag väntat länge på, sa Anders på presskonferensen och sprack upp i ett enda stort leende. Jag förstod vad det gällde. VM-guld nu eller aldrig. Ärligt talat så visste jag att vi skulle vinna när jag dök i. De andra var bara en halv kroppslängd före.

Efter prisutdelning, nationalsång, publikens hyllningar, internaitonell presskonferens och intervjuer och fotograferingar med den svenska pressen fortsatte hyllningarna, fast lågmält på svenskhotellet. Sen middag, samling och hyllningar med Coca Cola och sedan i säng.

**En Chrunakare kan inträffa när en nations två deltagare tar åttonde och nionde plats i samma gren och åttan stryks till förmån för nian som sedan vinner grenen. Ursprunget inträffade i finska Espoo vid Sprint-EM 1992 då Therese Lundin blev åtta på 50 m fjäril och Louise Karlsson nia. Therese ströks av förbundskapten Hans Chrunak och Louise kom in i finalen och vann. Därav namnet Chrunakare som i Rom fick större spridning.*

Dag 3

7 september

Malin Nilsson ville ha revansch för insatsen på 200 m fritt. På dubbla distansen inledde hon i femte heatet med 1.01.23 på första hundra. 200 m gick på 2.05.49, 300 m på 3.11.01 och i mål som sexa i heatet fick hon 4.16.17, nästan fyra sekunder över personbästa. Malin blev 13.e totalt och klar för B-final.

Norges Irene Dalby tog sig till final som fjärde flicka med 4.12.95.

Tommy Werner, som deklarerat att VM var hans sista stora mästerskap, simmade säkert på 100 m fritt och tog sig som sjätte man till final, 50.19. Ett par heat senare simmade Fredrik Letzler på personbästa, 50.26 en förbättring med 35 hundradelar och blev totalt tia.

Therese Alshammar var en dryg sekund över sitt personbästa när hon blev sexa i sitt heat, 1.04.43, men nådde B-final som sista flicka.

Som sjunde lag tog sig Louise Jöhncke, Linda Olofsson, Johanna

4 av 5 simmare vid VM i Rom bar simglasögon från MALMSTENS

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

"Supplier of OFFICIAL SPORTS MATERIAL"
Barcelona '92

ORDERTELEFON
044-24 71 50

MALMSTEN AB
TRAINING EQUIPMENT
BOX 73 S-296 21 ÅHUS SWEDEN
TELEFAX 044 - 24 74 35
TEL. 044 - 24 71 50

Sjöberg och Ellenor Svensson med 3.49.96 till final på 4x100 m fritt. Tiderna var: 57.49 - 57.15 - 58.14 - 57.18.

Costa Ricas Claudia Poll, lillasyster till silvermedaljören på 200 m fritt Silvia från OS 1988, drog iväg i finalen på 400 m fritt. Det höll i hundra meter. Sedan var Kinas Aihua Yang förbi. Hon släppte sedan aldrig ledningen och vann på 4.09.64, före USA 16-åriga debutant Cristina Teuscher, 4.10.21 och Claudia Poll, 4.10.61. Irene Dalby slutade sjua med 4.13.24.

Malin Nilsson blev trea i B-finalen med 4.15.53.

På 100 m fritt skulle det bli en fight mellan Gary Hall Jr, (son till den Gary Hall som i början av 1970-talet nästan alltid fick stryck av Gunnar Larsson) och Alexander Popov. Tommy Werner hade en silvermedalj från förra VM att försvara. Även om Gary Hall var först vid 50 m, 23.48, var Popov övermäktig. Tommy Werner fick en dålig start och vände som siste man på 24.51. Popos simning påminner om en örns stilla glid över vattenytan. Det ser inte ut att gå fort men siffrorna på resultattavlan säger annat. I mål fick han som etta 49.12 mot Halls 49.41. Gustavo Borges tog bronset med 49.52. Tommy Werner avslutade sin individuella karriär med att bli sexa på 50.06.

- Jag är inte överraskad av placeringarna då jag visste att Gary Hall var bra. Visst gick det fort men tiden är ointressant i ett VM. Det gäller att vinna och bli världsmästare. Nu missade jag starten, jag tror jag var sist iväg men trodde ändå aldrig på annat än seger. Jag är i bra form och var aldrig orolig för någon av de andra. Nu är det Atlanta 1996 som gäller. Någon före mig har kallats "Simningens Tsar". Jag lämnar gärna över titeln till någon som förtjänar den. Just nu är den min. Jag vet att jag kan simma under 48 sekunder. Men det får bli en annan gång, sa Alexander den store, Popov, efteråt.

"Simningens Tsar"

I B-finalen blev Fredrik Letzler trea med 50.53.

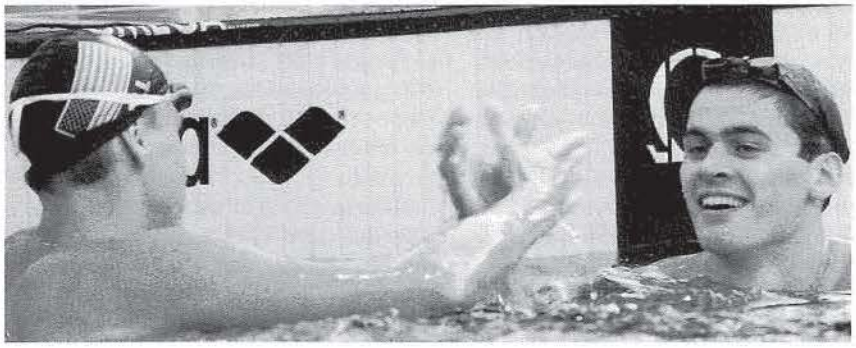
Kina fortsatte att dominera damsimningen och Cihong He vann 100 m rygg på 1.00.57. Efteråt var hon besviken över att hon inte satte världsrekord och nådde drömgränsen, under minuten. Men det skyllde hon på att hon inte var i form då hon satsat mer på de kinesiska mästerskapen än på VM.

Therese Alshammar var i närheten av sin försökstid när hon blev sjua i B-finalen med 1.04.46.

Vladimir Selkov, Ryssland, tog kommandot från start på 200 m rygg och vann ganska enkelt, 1.57.42, före Martin Lopez-Zubero, Spanien 1.58.75 och Royce Sharp, USA, 1.58.86.

Sista finalen tredje dagen fick sitt väntade världsrekord. Kinas Jingyi Le, 54.31, Ying Shan, 54.38, Ying Le, 55.09 och Bin Lu, 54.13, gav aldrig de andra någon riktig match. Det nya rekordet lyder på 3.37.91 och i mål var kinesiskorna nästan fyra sekunder före USA som hade Jenny Thompson på sista med 54.82. Tyskland tog bronset. Där simmade Franziska van Almsick första sträckan på 54.88. Dessa två var de enda i finalfältet som var under 55 sekunder förutom kinesiskorna.

Den svenska kvartetten var aldrig i närheten av medalj. Louise Jöhncke inledde med 57.45. Sedan följde Linda Olofsson, 57.23, Ellenor Svensson 56.91 och Malin Nilsson, 57.94. De blev sjua med 3.49.53, exakt fyra sekunder över svenska rekordet.



Bildbyrån

Alexander Popv grattas av amerikanen Gary Hall efter 50 m frott. Foto: Arne Forsell,

Dag 4

9 september

När andra halvan av sim-VM började efter en vilodag hade Sverige redan gjort sitt bästa VM hittills. Ett guld och två silver. De tre återstående dagarna pekade också på medaljchanser.

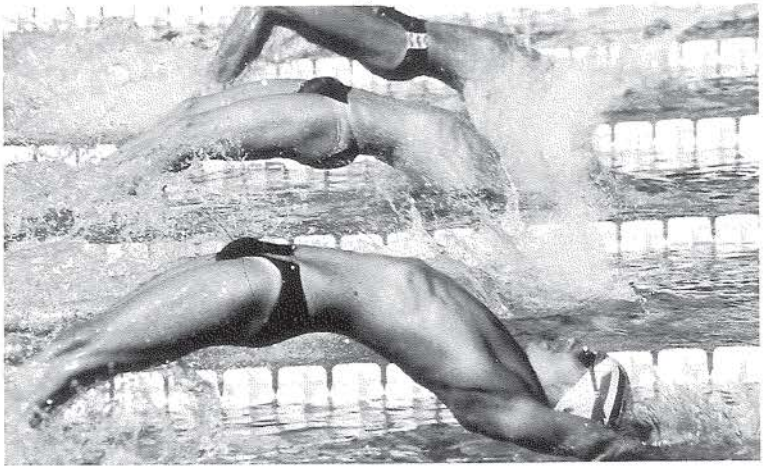
Christoffer Eliasson var först i vattnet av svenskarna. På 400 m fritt simmade han i mål som 15:e man med ett nytt personbästa, 3.56.79, tre sekunder bättre än tidigare. Anders Holmertz låg intill Australiens Kieren Perkins i sista heatet. Det krävdes 3.52.88 för final och Anders, med en förkylning i kroppen fick 3.53.17. Utanför med 29 hundradelar. Han strök sig sedan till B-finalen för att kunna satsa fullt ut på lagkappen 4x100 m fritt.

Hanna Jaltner var i närheten av sitt personbästa när hon blev tvåa i tredje heatet på 100 m bröst, en bit bakom Norges Terrie Miller. Hanna fick 1.12.40. Ett heat senare simmade Lena Eriksson i mål som åtta på 1.12.89, en sekund över personbästa. De båda svenskorna blev totalt 23:a och 26:a.

Christer Wallin, 51.39, Joakim Holmqvist, 50.62, Fredrik Letzler, 50.37 och Lars Frölander, 50.07 tog med



Kieren Perkins efter guld och världsrekord på 400 m fritt. Foto: Arne Forsell, Bildbyrån.



Martin Lopez-Zubero, Spanien, tog silver och guld i ryggsimmet och har fortfarande en del att ge. Foto: Massimo Lovati.

3.25.53 Sverige till final som sjätte lag av totalt 15.

Sista försöksgrenen var damernas 800 m fritt. Malin Nilsson simmade jämnt, höll sin femteplats i heatet i 600 m men slutade som sjätte flicka med 8.49.15 och blev totalt 15:e.

Med tre hundradelar missade Dagmar Hase finalen till Irene Dalby. Efter att hon skänkt sin finalplats på 200 m fritt till Franziska van Almsick blev hon nia också på 400 m fritt. Då fanns Hana Jenke i finalen och hon strök sig inte. På 800 m fritt var Hase bästa tyska med sin nionde plats.

Perkins dominerade 400 m fritt totalt. Han öppnade första hundra på 53.96, åtta tiondelar före Antti Kasvio. Sedan ökade försprånget. I mål fick Kieren Perkins 3.43.80, världsrekord med 1,2 sekunder. Kasvio tog silvret med 3.48.55 och trea blev Danyon Loader, 3.48.62.

Christoffer Eliasson gjorde ett bra lopp också i B-finalen. Med 3.56.98 blev han sexa i sin första VM-final.

Det blev dubbelt kinesiskt även på 100 m fjäril. Limin Liu vann, 58.98, före Yun Qu, 56.69. Australines Susan O'Neill bjöd bästa motstånd och tog brons med 1.00.11.

- Jag visste att jag skulle vinna redan före start. Nu räknar jag med att ta guld även på OS 1996, sa Limin Liu efter loppet.

Norbert Rozsa, Ungern, hade en hård fight med USAs Eric Wunderlich om segern på 200 m bröst. Vid hundra meter var amerikanen tre hundradelar bakom men vid 150 meter en hundradel före. Ungraren hade bäst isättning och vann, 2.12.81, sex hundradelar före Wunderlich. Karoly Guttler tog bronset med 2.14.12.

När det gäller teknikgrenar, som bröstsim, har kinesiskorna inte lika stora framgångar. På damernas 100 m bröst gick Australiens Samantha Riley ut hårt med 31.86 på 50 m. Det var en sekund före tvåan Guohong Dai och två sekunder före trean Yuan Yuan, båda Kina. I mål fick Riley 1.07.69, en putsning med 22 hundradelar av Silke Hörners gamla världsrekord från EM 1987. Dai blev tvåa med 1.09.25 och Yuan trea, 1.10.19.

Italiens Manuela Dalla Valle, som debuterade i Stadio del Nuoto 1983 på EM, simmade B-final där hon blev sjua med 1.11.13. Efteråt trodde 31-åriga Manuela att hon nu gjort sitt sista internationella mästerskap. B-finalen var inte målet för henne som simmat final vid alla internationella mästerskap sedan 1983.

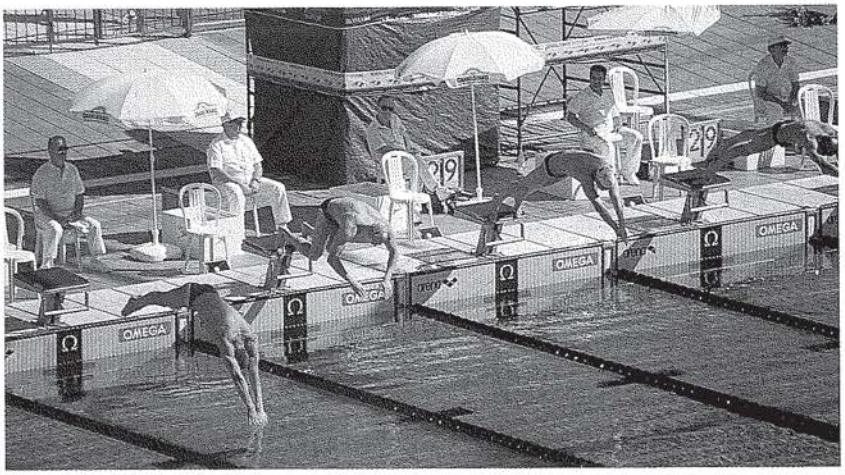
- Jag är verkligen lycklig. När jag tänker på vad jag gjort får jag gåshud. Jag klarade det till sist. Resultatet är bara en del. Att vinna med världsrekord är maximal utdelning. En glad Samantha Riley möter pressen.

- Det är otroligt att hon kunde simma så fort. Vi kommer att tävla igen vid nästa OS. Jag är besviken. Guohong Dai möter samma press.

När Anders Holmertz missat 400 m fritt stod hoppet om ännu en herr-medalj till Sverige till laget på 4x100 m fritt. Tommy Werner inledde med 50.41, något sämre än väntat och han växlade som femma till Fredrik Letzler. Fredrik gjorde ett kanonlopp, 49.72 och Sverige var fyra. Lars Frölander tog över. Simmade på 49.75 och tog Sverige upp till tredje plats när det var dags för Anders Holmertz. I täten fanns USA, Tyskland och två hundradelar bakom Sve-rige växlade Ryssland med Alexander Popov. Gary Hall, USA simmade sista sträckan på 48.48. Det gav guld med totalt 3.18.12. Popov förde upp Ryssland till silver med 48.22 och totalt 3.19.35. Gustavo Borges, Brasilien, tog med sina 48.28 sitt lag förbi både Sverige och Tyskland till brons med 3.19.76. Även Tyskland tog sig förbi Sverige då Christian Keller simmade sin sträcka på 50.01 och 3.19.77 en hundradel från medalj. Det hjälpte inte att Anders simmade på 49.89. Svenskarna fick 3.21.36 och blev femma.

Dag 5

10 september



Joakim Holmqvist var inte riktigt med i starten på 50 m fritt och då är det kört. Foto: LÅL

Näst sista VM-dagen var det glest med svenska starter. Det var först efter 200 m fjäril herrar, 200 m medley damer och 100 m rygg herrar som Therese Alshammar, Hanna Jaltner, Louise Jöhncke och Ellenor Svensson skulle göra ett försök att något upprätta den ganska bleka svenska daminsatsen så långt i VM. Det gällde att bli sämst åtta av de 17 lagen.

- Vi slog i alla fall Macao, Taipei, Argentina, Rumänien och Portugal, sa en besviken förbundskapten Hans Chrunak efteråt.

Therese Alshammar inledde med 1.04.95. Hanna Jaltner nådde 1.12.95, Louise Jöhncke 1.03.67 och avslutande Ellenor Svensson 57.60. Totalt 4.19.17 och tolfte plats.

I nästa gren, 50 m fritt, var det dags för Joakim Holmqvist och Lars-Ove Jansson. Det blev för tufft. Lars-Ove hamnade tillsammans med sydafrikanen Peter Williams på 17:e plats med 23.23. Joakim blev 38:e med 23.76. Det krävdes 22.93 för final, 27 hundradelar över det svenska rekordet. Således en final utan svenskt deltagande. Men det blev spännande ändå.

- Jag var säker på att vinna. Även om Melvin Stewart varit med, (opererades i halsen några dagar före VM, red.anm.), skulle jag förbättrat mitt personbästa, sa ryssen Denis Pankratov efter segern på 200 m fjäril, 1.56.54, en knapp sekund över Stewarts världsrekord.

Danyon Loader fortsatte att samla medaljer. Nu blev det silver med 1.57.99 och de tyska herrarna som tidigare inte synts så mycket fick brons genom Chris-Carol Bremer, 1.58.11. Bin Lu, Kina, vann säkert 200 m medley, 2.12.34, efter 28.18-1.01.38-1.41.46. USAs Allison Wagner var en bit efter redan vid 50 m men tog silvret med 2.14.40. Australiens Elli Overton tog brons med 2.15.26.

- Jag gjorde mitt bästa och var inte långt från Bin Lu på bröstsimmet men sedan var hon mycket snabbare än jag, sa Allison Wagner.

Inte ens på 50 m blir det riktigt spännande när Alexander Popov är med. Med 22.17 blev han världsmästare före USAs Gary Hall, 22.44. Raimundas Majolis tog brons med 22.52. Sist i B-finalen fick Kina sin enda manliga finalplats då Bin Hu nådde 23.29.

Alexander Popov verkade inte så tagen efter den enda längden.

- Mitt problem är fortfarande starten och på 50 m är den det viktigaste. Ikväll kom jag iväg ganska bra och var genast i ledningen. Tiderna hade säkert varit bättre om Tom Jager varit med. Med mer träning tor jag det går att simma under hans 21.81 men jämfört med OS i Barcelona så tränar jag mer fritt och flexibelt nu. Nej, jag har inte pratat ekonomi med ryska simförbundet. Jag simmar här för Ryssland men ställer också upp på många andra tävlingar. Då tävlar jag för mig själv. Det tjänar jag mer på. Nej, jag tänker sällan på alla fördelar simningen gett mig utan mer på vad min tränare alltid säger: "Simma på du så kommer resten av sig självt." Gary Hall var också pratglad på presskonferensen.

- Jag tar honom nästa gång. Det finns inga hemligheter med Popovs simning. Bara mer träning för att bli snabbare. Skillnaden mellan mig själv och min far? Nå ja, loppen är annorlunda. Så slog han tio världsrekord. Just nu har jag inte slagit något.

Janet Evans var en av de få som kunde besegra kinesiskorna. På 800 m fritt låg hon lika med Australiens Hayley Lewis under hela loppet. Båda spurtade lika starkt men Evans vann på 8.29.85 mot Lewis 8.29.94. 14-åriga Brooke Bennet tog bronset med 8.31.30. och berättade efteråt.

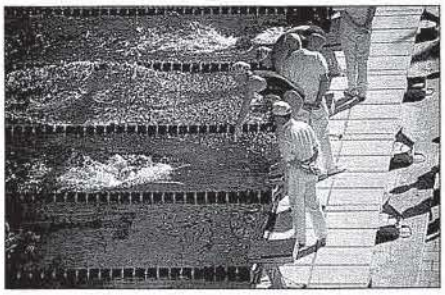
- Janet Evans blev min idol när jag var åtta år. Jag är stolt över att nu fått simma i samma final och att få representera USA i detta VM.

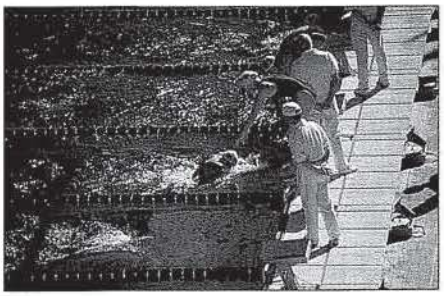
Irene Dalby blev sist i finalen med 8.43.54.

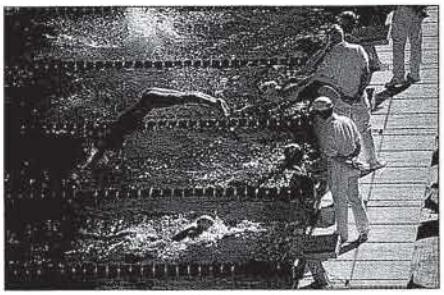
Efter herrarnas 200 m rygg tidigare i veckan räknade många ut Spaniens Martin Lopez-Zubero. På halva distansen vann han, 55.17 och VM-rekord. USAs Jeff Rouse tog silvret med 55.51 och Ungerns Tamas Deutsch bronset, 55.69.

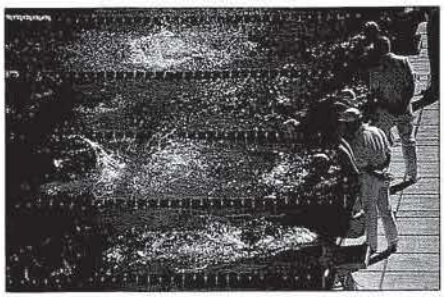
Världsrekorden kom som på beställning genom Kina i sista grenen då först Cihong He simmade 100 m rygg på 1.00.16 och sedan resten i laget så fort att 4.01.67 blev grenens andra världsrekord. USA tog silvret nästan fem sekunder senare, 4.06.53 och de ryska damerna bronset, 4.06.70.

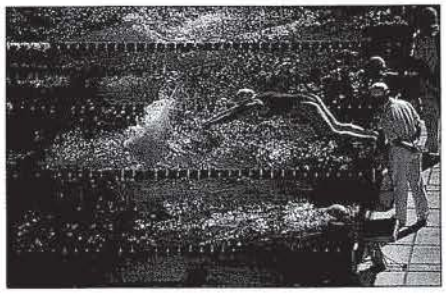
Att stå och vänta på växlingen i en lagkapp är nog något av det värsta som finns. Kommer hon aldrig. Akta överväxling. Ös på. Samtidigt som de andra lagen växlar ett efter ett. Här är det Louise Jöhncke som på banan längst ner i bild väntar på Hanna Jaltner. Foto: LÅL

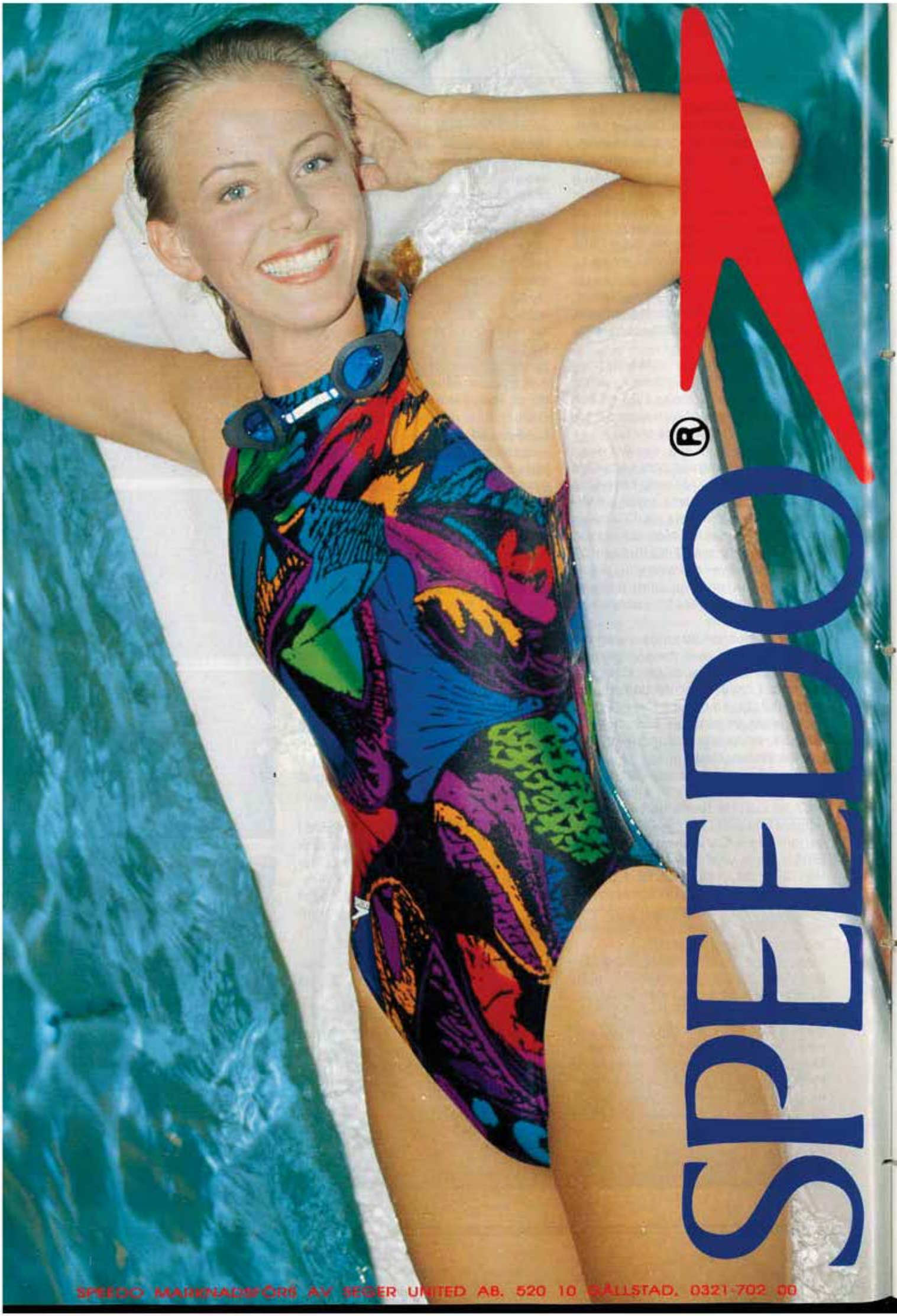











SPEEDO®
SPEEDO MARKNADSFÖRS AV SEGER UNITED AB. 520 10 HÄLLSTAD. 0321-702 00

Dag 6

10 september

Allt eftersom VM-dagarna gick blev det allt färre svenskt i bassängen. Sista VM-dagen stod hoppet till Linda Olofsson och Johanna Sjöberg på 50 m fritt. Johanna övertygade i sin VM-debut. Hon blev femma i sitt heat med 26.48 och totalt 13:e flicka. Klar för B-final.

Linda Olofsson blev sexa i sitt heat med 26.55 och två andra flickor hade samma tid. De tre fick simma om sista platsen i B-finalen. Som ett typexempel på svensk damsimning i detta VM fick Linda tredje tid av de tre, 26.57.

Det blev dubbelt kinesiskt igen. Nu på 200 m fjäril. Limin Liu vann på 2.07.25, nytt VM-rekord, före Yun Qu, 2.07.42. Susan O'Neill tog en ny medalj genom att bli trea på 2.09.54. Mette Jacobsen, Danmark, blev fyra med 2.12.76.

På herrarnas 200 m medley kom en av VMs största upplevelser. Jani Sievinen visade redan från start att han ville ha guld och revansch för dubbla distansen. Han tog kommandot från start och ledde hela vägen. Fastän det såg ut som om han gått ut för hårt när en längd var kvar var det aldrig något snack. Hans mellantider blev 26.17-56.61-1.30.03 och i mål fick han 1.58.16, världsrekord. Greg Burgess, USA, var närmast med 2.00.86 och Ungerns Attila Czene tog brons med 2.01.84.

Jani var mycket nöjd efteråt.

- Jag var aldrig direkt orolig för segern och jag ville så gärna vinna. Att få slå Tamas Darnyis världsrekord ser jag som en stor ära för jag anser att han är en av världens stora idrottsmän.

Världsrekord blev det också på damernas 50 m fritt. Återigen var det Jingyi Le som vann, 24.51. Överraskningen kom på silverplats genom ryskan Natalia Mesheryakova kom i mål på 25.10. Bronset togs av USAs Amy van Dyken, 25.18.

I B-finalen gjorde Johanna Sjöberg vad hon kunde för att något upprätta svensk damsimnings ära. Hon lyckades bra då hon blev femma i B-finalen med 26.37, tangerat personbästa. Starkt i en VM-debut.

Kieren Perkins behövde aldrig ta i på 1500 m fritt. Redan vid 100 m var han sekunden bättre än de andra och försprånget ökade sedan hela tiden. Men något världsrekord blev det inte och för första gången på många mästerskap blev 1500 m fritt inte särskilt upphetsande. Perkins vann på 14.50.52 före landsmannen Daniel Kowalski, 14.53.42 och Tysklands Steffen Zesner, 15.09.20.

Kina avslutade damernas VM med ännu en seger. 200 m rygg vanns av Cihong He. Nu med 2.07.40 och VM-rekord. Krizstina Egerszegi, Ungern, tog silvret med 2.09.10 och Italien fick sin första simmedalj då Lorenza Vigarani tog brons med 2.10.92.

USA fick en oväntat hård match med främst Ryssland på avslutande grenen 4x100 m medley. Jeff Rouse startade på 54.49 och sedan kunde Eric Wunderlich, Mark Henderson och Gary Hall hålla undan till guldet, 3.37.74. Ryssland tog silvret med 3.38.28 och bronset gick till överraskningen Ungern, 3.39.47.



Jani Sievinen, Finland, tog silver första dagen för att avsluta med guld och världsrekord sista dagen. Foto: Arne Forsell, Bildbyrån.



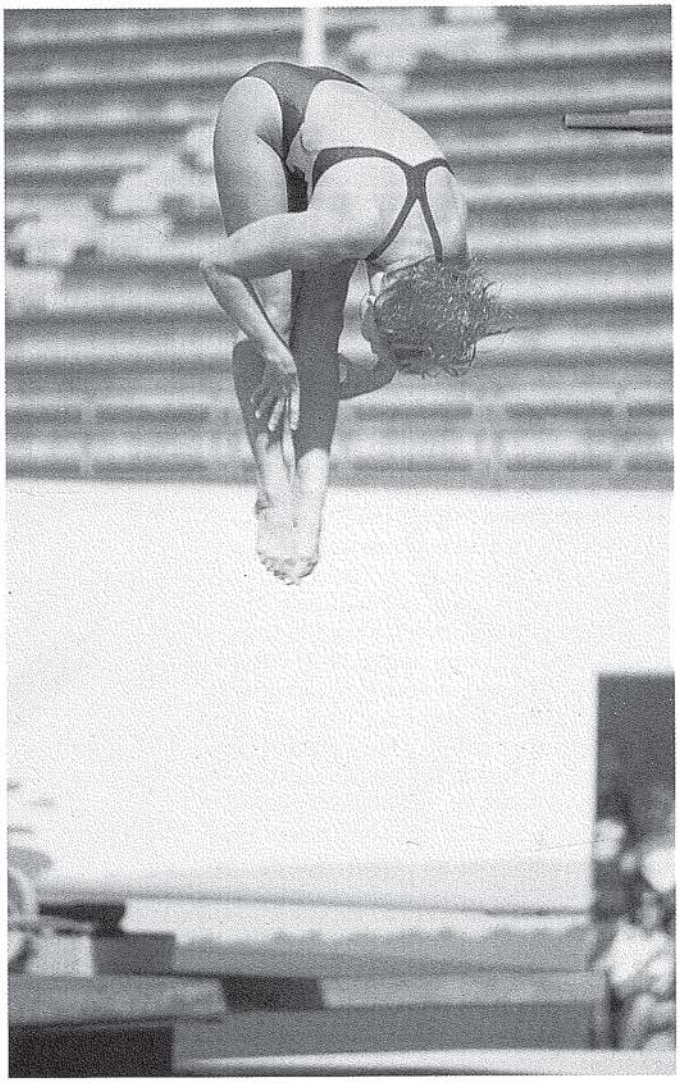
Det var tungt för svensk damsimning på VM i Rom. Foto: Arne Forsell, Bildbyrån.

SIMHOPP

Kinas damer vann allt!

Knall i första grenen.

De svenska hopparna Linda Aronsson och Jimmy Sjldin räckte inte riktigt till i den världsomspännande hoppningen. Foto: LÅL



VMs första guldmedalj gick till Afrika. Zimbabwes Evan Stewart var den som hade nerverna bäst under kontroll inför sista hoppet från herrarnas 1 meter. Kinas Lan Wei behövde "bara" sätta sitt sista hopp med normala siffror för att ta guldet. Brian Early, USA, låg på silverplats efter fem hopp. Den fjärde i finalen, Borris Lietzow, fanns inte med i medaljstriden.

Lan Wei hade 14 poängs marginal till Evan Stewart som i sin tur bara ledde med sju poäng före Brian Early. Han satte sitt sista hopp med sjuor, fick 63 poäng och nådde 361.59. 19-åringen från Afrika, andades lugnt, gick ut på svikten och med högsta svårighetsgraden av alla, 3.4, lyckades han nästan perfekt, 7.5 och 8 av domarna. Hans poäng blev 76.50, högst av alla i finalen och slutpoängen blev 382.14. Lan Wei behövde 63 poäng för att vinna. Han missade, fick 6 av domarna och totalt 375.96 poäng. Ingen svensk deltog.

Damernas 10 meter blev aldrig riktigt spännande. De båda kinesiskorna Mingxia Fu och Bin Chi var alldeles för överlägsna. Även om USAs Mary Ellen Clark och Kanadas Anne Montminy trängde sig före efter något enstaka hopp under resans gång så hade kinesiskorna sparat sina bästa hopp till sist. De misslyckades inte.

Inför sista hoppet ledde Bin Chi med två poäng före Mingxia Fu med Mexikos Maria Jose Alcala på tredje plats, 19 poäng bakom tvåan. Mingxia Fu fick 75.84 poäng för sitt sista hopp och Bin Chi 60.03. Med domarnas åttor i snitt tog Fu guldet och Mexiko fick en bronsmedalj. Ingen svensk deltog.

Linda Aronsson var först ut av svenskarna i VM. Hon låg som bäst 14:e på damernas 3 meter. Efter första hoppet. Sedan dalade hon och pendlade mellan 21 och 29 plats för att sluta som 24 med 210.75 poäng.

Kinas flickor imponerade igen. De blev etta och tvåa med bara tre poängs skillnad. Chen Lixia vann, 279.30, före Shuping Tan, 276.00. Bronset togs av Kanadas Annie Pelletier, 273.84. Den som imponerade mest var 17-åriga Shuping Tan. Hennes 2 och 1/2 baklänges volt har tills nu varit ett hopp enbart utfört av herrarna.

- Alla väntade sig att jag skulle vinna. Förmodligen missade jag för att jag



inte var tillräckligt tränad men så snart jag kommit hem skall jag börja hårdträna igen, berättade Shuping Tan efteråt.

Den kinesiska dominansen fortsatte när herrarna hoppade från 3 meter. Här fanns Jimmy Sjödin med. Efter första hoppet låg han tvåa bakom Evan Stewart men sedan rasade det utför. Efter sju hopp slutade Jimmy som 31.
Finalen blev en höjdare. Kina ledde länge dubbelt genom Zhuocheng Yu och Tianling Wang. Men inför sista hoppet hade Rysslands Dmitry Sautin trängt sig mellan. Kvalitén på hoppen i de sista omgångarna var mycket hög, med genomgående 8 från domarna för de främsta. Sautin lyckades även pricka in en nia i sista hoppet.
Zhuocheng Yu satte en 3 och 1/2 inåtrotation, som gav honom guldet och Sautin avslutade med 3 1/2 skruv och tog silvret. Tävlingarnas höga klass bekräftas av att sex man nådde över 600 poäng.
- Jag började hoppa 1984 när jag var åtta år. Sedan dess har jag gett upp allt annat och ägnar mig bara åt simhopp. Den som verkligen vill vinna måste ge upp något annat. Att Kina är så bra i simhopp beror på träning som är mycket systematisk med hög koncentration. Vi har också tagit kraftigt avstånd från doping, berättade Zhuocheng Yu på presskonferensen.

Det blev kinesiskt även i damernas 3 meter. Men där visade de dock att de är mänskliga. Guldflickan från tio meter, Mingxia Fu, tyckte hon kanske gjort sitt och missade grovt ett par hopp. Hon slutade 25, precis före Linda Aronsson som nådde 234.27 poäng.
I stället blev det Shuping Tan som tog täten. Från andra hoppet var hon i ledningen och släppte den sedan aldrig. Hennes 3 och 1/2 i pik imponerade och hon nådde totalt 548.49 poäng. Nästan 50 poäng före tvåan Vera Ilyina, Ryssland. Tyskland fick sin första bronsmedalj genom Claudia Bockner och 480.15 poäng.

"Alla väntade sig att jag skulle vinna"

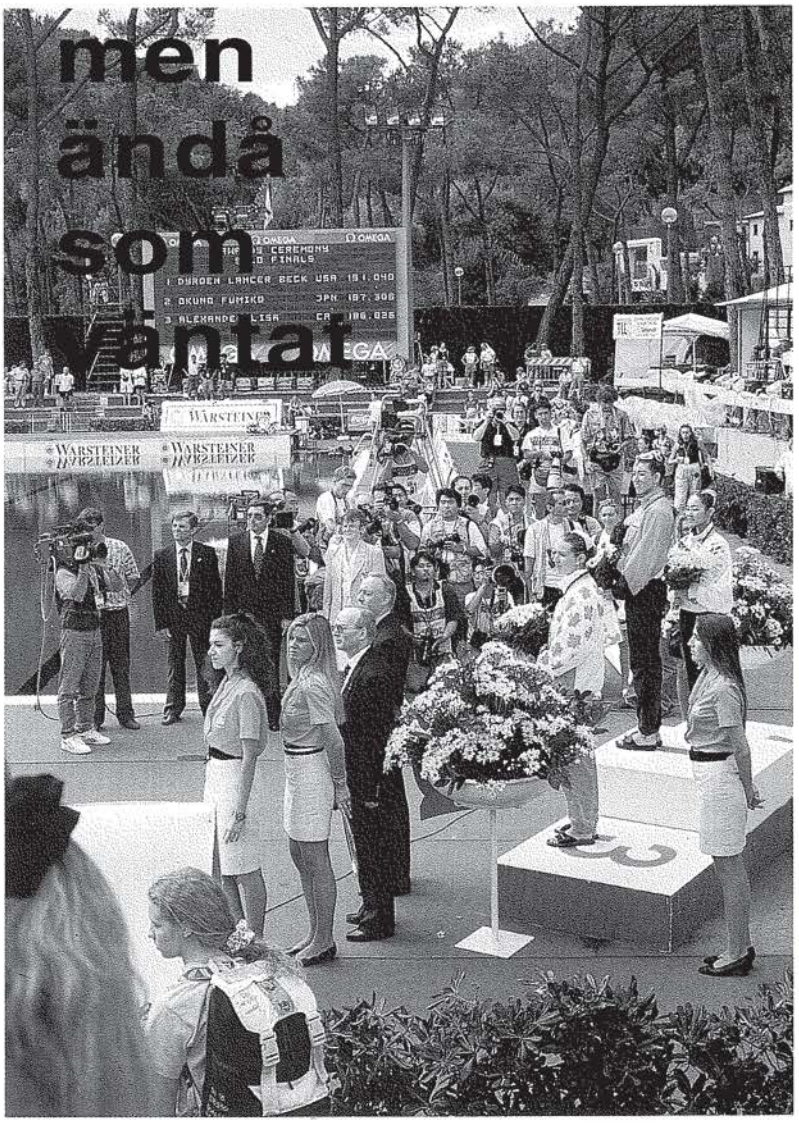
Jimmy Sjödin slutade 26 när herrarnas försök från 10 meter var avgjorda. Det blev inte heller kinesiskt på guldplats.
Den sista hoppfinalen blev också den bästa. Medaljerna fick sin inbördes ordning först efter sista hoppet. Kinas Sun Shuwei ledde före Sautin med Valdimir Timoshinin som trea. Så missade Shuwei sin 3 och 1/2 baklänges och fick sjuor i stället för de vanliga 8 1/2 och 9. Sautin gjorde sedan en suverän 1 och 1/2 bakåt med 3 och 1/2 skruv som tog honom förbi kinesen med fyra poäng. Sautin tog guld, 634.71 poäng, Shuwei silver, 630.03 och Timoshinin brons, 607.32.

För svensk del gjorde Linda Aronsson och Jimmy Sjödin godkända insatser. De var med för att få rutin och för att visa upp sig. En miss i varje serie gjorde dock att de fick sämre placeringar än väntat. Det går inte att missa något i ett VM. Jimmy svarade dock för ett utsökt hopp i bubbelpoolen bredvid hoppbassängen. När han halkade. Det gav inga poäng men han fick dela ut pins till de genomblöta funktionärerna som satt intill.
Nästa stora utmaning för Jimmy blir Ungdoms-VM i Kina nästa år. Sedan väntar EM i Wien och där skall både Linda och Jimmy vara i final. Det tror Pär Berg, hopparnas ansvarige tränare på plats i Rom.

KONSTSIM

Nya upplevelser

Konstsimmet avgjordes under VM i Roms tennisstadion, Del Marmi. En monterbar bassäng hade ställts in på centercourten. Inramningen med pinjer, statyer och marmorläktare gjorde att konstsimmarna detta VM fick en miljö som gav deras prestationer nya dimensioner. Fullsatta läktare och perfekta arrangemang visade att konstsim på den här nivån, i den här delen av världen, är stor idrott. Och lika mycket underhållning.



Konstsimmet inleddes med ett kort musikprogram. Några dagar senare simmades figurerna med fler än 200 deltagare. Efter dessa två delar låg Sara Lindholm på 24 plats med 86.160 poäng för musiken och 78.815 poäng efter figursimningen. Totalt 164.975 poäng, lite drygt 13 poäng från final. Det svenska paret med Karin Lobenius och Sara simmade ihop 84.920 poäng för musiken och tillsammans med figurpoängen 79.106 nådde de' 19 plats med 164.026 poäng, elva poäng från final.

Några missar, beroende på nerver och okoncentration, i parsimningen gjorde att flickorna redan där kom för långt bort för att ha chans på en finalplats. Ändå var det en fin simning där främst den artistiska delen premierades.

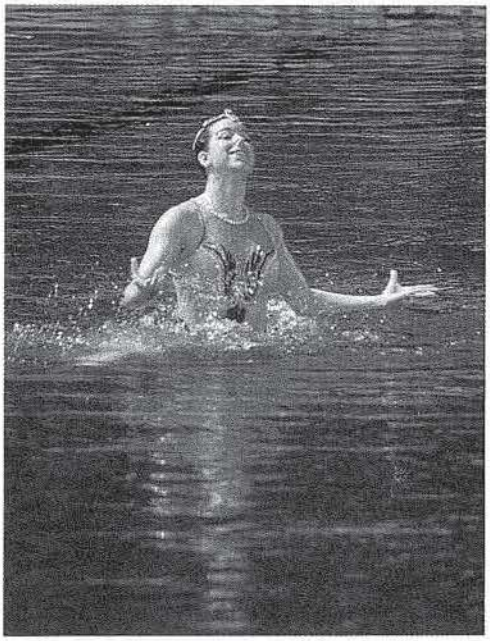
Flickornas förbundskapten, Eva Svensson, var dock inte nöjd utan hade hoppats på högre poäng. Nu fick paret mellan 8,1 och 8,9 för det konstnärliga utförandet och mellan 7,9 och 8,8 för det tekniska. Nior är ett måste för att vara i final.

Där fanns USA, Japan och Kanada. USAs Becky Dyroen Lancer hade krattat i manegen genom sin figursimning, 91.320 poäng. Hennes musikprogram hade gett henne 99.720 poäng och när finalen inleddes hade hon fyra poäng tillgodo på Japans Fumiko Okuno.

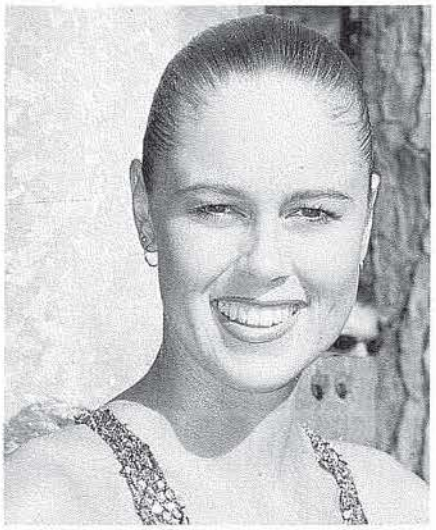
När hon inledde sin finalsimning var det knäpptyst i Vasca di Marmi. Hennes uppvisning var magnifik men tekniskt bättre än konstnärlig. Domarna gav hennes två 9,9 för det tekniska och fem 10. För det konstnärliga utförandet fick hon fyra 10 och tre 9,9. Totalt 191.040 poäng och guld.

Men det var den lilla japanskan, Fumiko Okuno, som vann allas hjärtan. Hennes uppvisning till japanska flöjtmusik var sagolik och publiken tyckte sig förflyttad till en japansk drömvärld. Okunos utstrålning till musiken rev ner applåder från läktarna under programmet. Hon var också den enda som fick sju 10 av domarna för den konstnärliga delen. 9,8 och 9,9 för det tekniska gav henne silvret med 187.306 poäng.

Kanadas Lisa Alexander var i närheten men nådde inte riktigt fram. Hen-



Konstsimmarna simmade i tennisstadion imed en fantastisk inramning som lyfte konstsimmet ytterligare ett snäpp. Sara Lindholm, solo och par med Karin Lobenius fick nya intryck med sig hem i stället för finalplatser. Foto: LÅL





nes 186.826 betydde brons med en marginal på en dryg halvpoäng till fyran, Rysslands Olga Sedakova.

- Jag har tränat mycket på figurerna och det var det som gav mig segern. Jag visste att Fumiko hade ett starkt avslutningsprogram och att det skulle gå hem hos publiken men mitt var inte dåligt heller. Det gav mig guldet, berättade Becky Dyroen Lancer efter prisutdelningen.

Parfinalen blev också en amerikansk triumf, främst beroende på stor teknisk säkerhet. Becky Dyroen Lancer och Jill Sudduth nådde 187.009 poäng med som lägts 9,9 från domarna. Bakom var det jämnare. Japans Fumiko Okuno och Miya Tachibana hamnade på exakt samma slutpoäng som Kanadas Lisa Alexander och Erin Woodley, 186.259. Japanskornas sex 10 för det konstnärliga utförandet blev avgörande för fördelningen av silver och brons. Kanadas par fick genomgående 9,9.

Kanada fick i stället revansch i lagfinalen. USA vann, 185.884, men Kanada tog nu silvret, 183.263. Marginalen till Japan på bronsplats var dock liten, 183.215.

Det var också intressant att se det kinesiska laget i konstsim. De skilde sig på många sätt från sina fortsimmande landsmaninnor. I Rom blev de sjua, främst beroende på sämre figurpoäng. När figurerna försvinner kommer säkert Kina att låta talas om sig även i konstsim.

VM visade att konstsimmet nått nya nivåer. Det visade den genomgående höga poängen. Det tekniska utförandet har blivit säkrare och i musiksimningarna kommer allt mer respektive nations eventuella särdrag fram. Det konstnärliga framförandet dominerar allt mer och liksom i gymnastiken blir rörelserna allt svårare. USA, Japan och Kanada dominerar världens konstsim. Det är sedan ett litet steg ner till Ryssland, Frankrike, Italien och Storbritannien. Men även nationer som Mexiko och Venezuela finns med. Bakom de tre stora är det tätare än tidigare och när figurerna nu tas bort på seniornivå och det konstnärliga får större utrymme kommer säkert konstsimmet att bjuda på ännu mer spänning i framtiden.

För Sveriges del står EM i Wien på tur. Det är då Sara Lindholm och Karin Lobenius skall vara i final.

I Rom fanns Nadja Odenhage med som reserv. Tillsammans med delar av den svenska pressen imponerades även hon av nivån på dagens konstsim.

VATTENPOLO

Italiens tredje raka
Ungern slog Holland



Manuel Estiarte. Foto: Massimo Lovati.

Hollands damer kom till VM som försvarande världsmästare. I Rom fick de problem redan från start. Övriga världen har närmat sig starkt och nu finns ett tiotal naitoner som håller hög klass och där alla kan besegra alla.

Ungern och Holland fanns i samma grupp. I grundspelet vann holländskorna med 10-8 och lagen slutade etta och tvåa. Semifinalerna spelades mellan Holland-USA och Ungern-Italien.
Ungrarna hade inga problem med Italien. De vann med 7-5 och USA fick se sig enkelt besegrat av Holland med 10-7. Finalen blev en tuff uppgörelse. Holländskornas styrka uppvägdes av ungerskornas snabba passningar framför mål. Slutresultatet blev 7-5 till Ungern. Italien slog USA i matchen om bronset med 14-9.
Bästa målskytt blev Brasiliens Cristiana Pinciroli med 19 gjorda mål. Hon spelar till vardags för italienska Orizzonte Catania, som vann Champions Cup i Italien i år.

Herrarnas turnering började mycket elakt och tufft. De första matcherna blev brutalare än önskat. Internationella simförbundet, FINA, trädde dock snabbt in och såg till att spelarna ställde in sig i ledet och spelade mer än de slogs.
Rekordet togs i matchen mellan Ungern och Italien. Efter jätteslagsmålet i sista perioden stängdes sex spelare av. Italien ledde med 10-9 när en ungrare sköt i stolpen. När han i besvikelse över att matchen förlorats angrep Italiens målvakt var slagsmålet ett faktum. Så gott som alla slogs med alla och hemmapubliken, fullsatta läktare, fick hållas tillbaka med våld.
Totalt kaos rådde när Italiens coach, Ratko Rudic, dök i med jacka och gymnastikskor för att sära spelarna åt.
Domen över spelarnas uppträdande föll några timmar senare. Den ungrare som startade bråket fick tre matchers avstängning och två av hans lagkamrater var sin. En italienare stängdes av två matcher och två andra var sin.
- Vi vill statuera ett exempel. Sådant här skadar sporten, sa FINAs generalsekreterare Gunnar Werner efteråt.

"Vi vill statuera ett exempel"

Finalen spelades mellan Italien och Spanien och blev aldrig någon riktig match. Även om Spanien tog ledningen efter två och en halv minuts spel så dröjde det inte länge förrän Italien var ikap och förbi. Italien gick till pausvila med 3-2. I andra perioden fullkomligt exploderade italienarna, den fanatiska publiken hjälpte till, och drog ifrån till 7-2. Även om spanjorerna försökte så blev det aldrig något av. Italien spelade snabbare och sköt mer. De spanska spelarna backade framför Italiens mål och var mer omständliga. När tiden var på väg att rinna ut sköt de i panik och bollen blev en enkel match för Italiens Attolico i mål.
Tredje perioden slutade 9-4 och de sista sju minuterna av polo-VM blev en snabb marsch för Italien till det tredje guldet på lika många mästerskap, OS 1992, EM 1993 och nu det egna VM. Slutresultatet blev 10-5 och på något sätt hyllades ändå spanjorerna då legenden under sin livstid, Manuel Estiarte, fick göra Spaniens sista mål.



Italiens polocoach Ratko Rudic inspirerar laget till nya guld. Foto Massimo Lovati.



Hollands damer fick ge sig för Ungerns i finalen. Foto: Massimo Lovati

De sista minuterna sjöng nästa tio tusen italienare på de fullsatta läktarna. Glädjescenerna efter slutsignalen var fantastiska med spelare, ledare och funkitonärer i armarna på varandra och med tårarna rinnande. Polon i Italien är stor och lär bli ännu större efter guldet.

Italiens bäste spelare i finalen, Alessandro Campagna, speluppläggare och fördelare var mycket nöjd efteråt.
- Vi gjorde inte ett enda misstag. Nu har vi gått till historien. Den här matchen avgjordes i andra perioden då vi satte fart. Då krossade vi dem. Vi tillägnar den här matchen och vår seger till två andra stora, Paolo Calarella och Fritz Dennerlein, två människor som alltid stått oss nära och som på något sätt var med oss idag. Mario Fiorillo var Italiens starke man under hela VM och den som det mesta kretsade kring. Det var också han som angav tonen genom att göra Italiens första mål.
- Vi är ett stort landslag. I går kändes det som om Kroatien inte var med när vi slog dem. Även mot Spanien i finalen kändes det som om inte motståndaren existerade.

Ryssland slog Kroatien med 14-13 i matchen om bronset.

LÅNGDISTANS

Greg Streppel, Kanada och Melissa Cunningham, Australien, de två segrarna i VMs långdistans kallades före start simningens Neanderthalare. Inte på grund av några antropologiska närstudier av de båda utan för att de bodde på hotell Neanderthal i San Felice, startplatsen för de 25 kilometernas simning. Målgången skedde i Terracina. Långdistansen simmades i Medelhavet cirka 120 kilometer söder om Rom.



Långdistanssimningen bjöd på perfekta förhållanden men starten var skvalpig. Foto: Massimo Lovati.

För-VM förra året bjöd på fruktansvärt väder med kyla och blåst. I år var förhållandena perfekta för mellan fem och sex timmars simning. Vindstilla och sol.
Greg Streppel, rankad etta 1993, lyckades igen, 5 timmar 35.26.56, medan damernas ranking i år blev omkastad även samma simmare fanns bland medaljörerna. För ett år sedan var Taylor-Smith etta och Cunningham trea. Nu blev det tvärt om då Melissa Cunningham vann på 5 timmar 48.25.04.
Långdistans har blivit allt mer populärt. Fyra av de sex medaljörerna är födda på 1970-talet, silvermedaljören på herrsidan David Bates är född 1976 och bara två sextitalister finns kvar. Veteranen, Taylor-Smith, Australien som vann förra VM, är född 1961.
Det var tätt i mål. De främsta sex i herrarnas tävling kom alla i mål inom fem minuter. Efter mer än fem och en halv timmas simning.
Även om det var perfekta förhållanden så gick det att simma fel. Italiens Darin Taraboi var på väg att ta Italiens första medalj när han ledde och gjorde ett misstag. Han hamnade i motström och förlorade tid. Trots en stark spurt nådde han inte medaljerna utan slutade fyra.
- Jag visste jag kunde vinna. Under första delen av loppet hade jag en dålig position men kunde sakta men säkert förbättra mig. Under de sista tio kilometerna kände jag mig starkare och det räckte till seger, sa Melissa Cunningham direkt efter målgång på stranden i Terracina.
Herrarnas långdistans hade 32 deltagare och damernas 28.

Framgångar i VM

med mer- och eftersmak

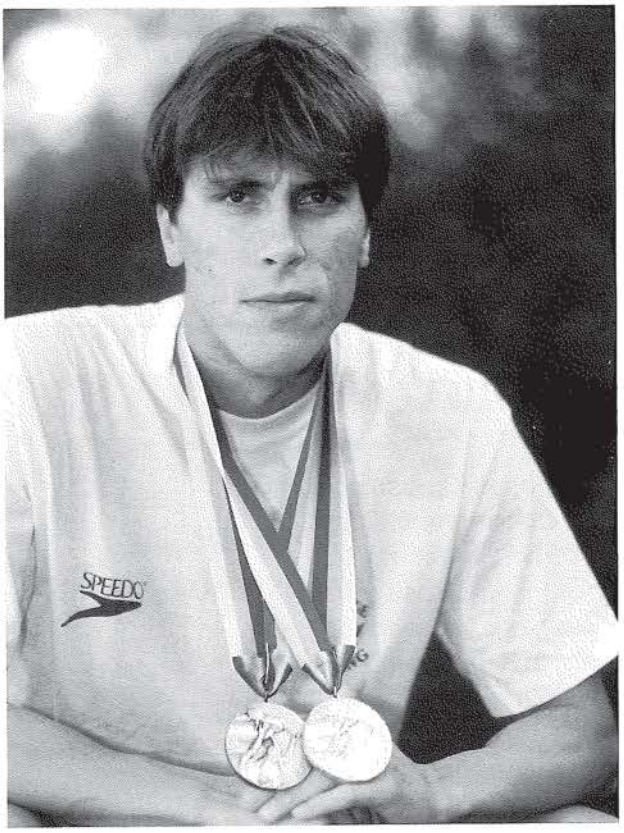
Simsport skriver mycket om VM i detta nummer. Av förklarliga skäl eftersom det är årets största simmarhändelse. Prestationerna i bassängerna och från hopptornen har kommenterats i media och kommer att analyseras av tränare och simintresserade.
Efter att ha varit på plats och med intrycken fortfarande på näthinnan är mina mer oanalytiska och kanske även okunniga reflektioner följande:

- Sverige gör medaljmässigt sitt bästa VM någonsin
- Sverige tar ett VM-guld på 4x200 m frisim för herrar. Av många betraktat som den förnämsta av distanser
- Anders Holmertz visar åter att han är en av simmarvärldens största
- Genom Lars Frölander visar vi fram en ny individuell världsartist
- På 4x100 m frisim för herrar är vi några centimeter från brons

Som bonus på detta får Sverige arrangera VM på kort bana. Troligen i april 1997. Avsikten är naturligtvis att vi ytterligare skall kunna manifestera betydelsen av simningen i Sverige.
Ovanstående uppräkning är nog - i ett försk att vara objektiv - ett rätt bra facit. Ändå känns det som om något fattas. Kanske därför att:

- Med något undantag gjorde flickorna sämre resultat än väntat. Efter EM 1993 hade naturligtvis förhoppningarna stegrats. Men prestationerna nådde inte upp till 1993 års nivå.
- Vi flyttar inte fram våra positioner i konstsim
- Våra två simhoppare visar att de har ett stycke fram till toppen och den säkerhet som är ett måste där. De har ju emellertid åldern på sin sida.

Möjligen är det fel och kanske typiskt svenskt att inte bara glädja sig åt medaljerna, ett guld, (eller fyra för att räkna på hockeyvis) och två silver. Men till pjäsen hör att tiderna i bassängen med undantag av de kinesiska flickorna inte var övermänskliga på damsidan. I många fall hade tiderna från Sheffield -93 räckt rätt långt.
Det är naturligtvis många som har anledning att tänka efter. Styrelsen har kanske inte förmått skapa rätt förutsättningar. Landslagsledningen gjorde kanske fel i planering och uttagning. Grundträningen i klubbarna kan ha varit bristfällig o s v.
Nu gäller det att utnyttja framgångarna och förbättra där det finns brister. Det finns nog biljetter kvar till Sprint-EM



Anders Holmertz. Foto: Arne Forsell, Bildbyrån

i Stavanger senare i höst. I den typen av tävlingar har vi mycket att försvara. Sedan sätter vi målen för:

* EM-95 i Wien. Än bättre än i Sheffield är väl naturligt?
* VM på kort bana i Rio de Janeiro i november 1995. Vi lyckades bra på samma tävling 1993 på Mallorca.
* OS-96 i slutet av juli. Simningen var bästa svenska förbund 1992 i Barcelona med två silver och ett brons.
* Kortbane-VM 1997 på hemmaplan. Det är naturligtvis ett "måste" att vi lyckas där.

Jag hoppas att listan ovan kan tjäna som både inspiration och påminnelse för de tränare och aktiva som redan nu är på "europanivå" eller däröver.
Men det finns plats för flera. Sverige har hittills vid alla stora internationella mästerskap genom ett antal simmare och ibland även hoppare visat att vi kan ligga i topp. På herrsidan visade vi och Finland att det går att nå ända till toppen.
Det är en självklar målsättning, tycker jag, att vi jobbar hårt för att så skall vara fallet även i framtiden.

Per-Axel Eriksson

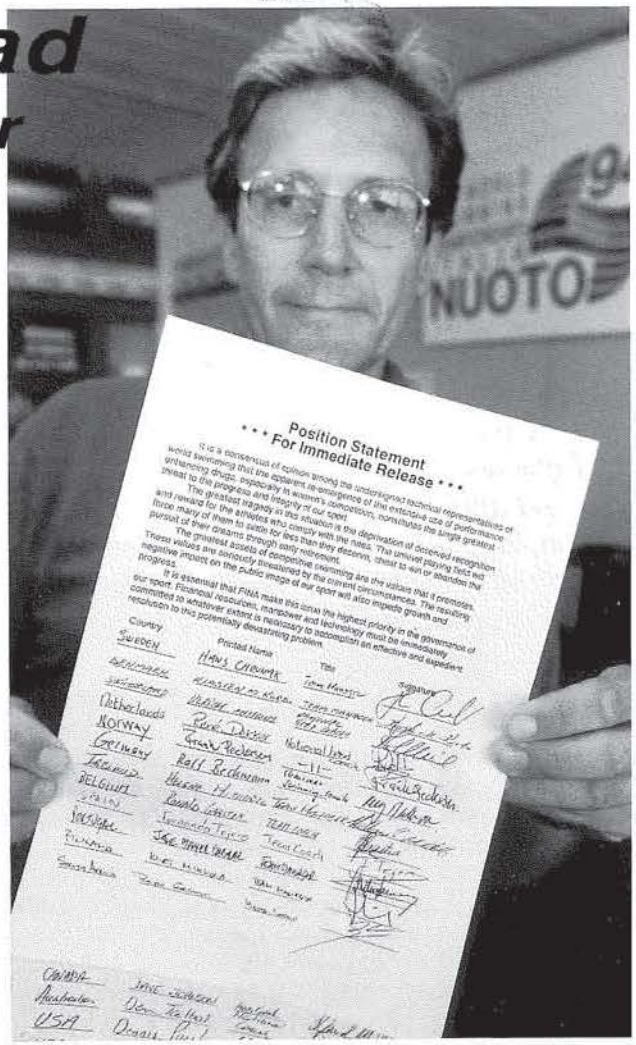
Ingen var dopad
men simningen lider

Under sim-VM i Rom togs 169 dopingprov. Inget var positivt. Detta ses givetvis med tillfredsställelse, främst av internationella simförbundet, FINA, som fått kritik för sitt sätt att hantera problemet. Bakgrunden är de kinesiska simmerskornas enorma framfart i världens bassänger de senaste åren. Och särskilt vid VM. Tillsammans vann de tolv av de 16 dammedaljerna med sex världsrekord som följd. De kinesiska herrarna svarade som bäst för en 16:e plats.

Under simveckan vid VM växte misstron hos allt fler tränare. De kinesiska flickorna var för bra. Indicierna för många. För mycket pekade på att den internationella simningen var på väg att få ett nytt Östtyskland. Men nu skulle det inte behöva dröja 20 år innan sanningen kom fram.
Följden blev att några simtränare, Hans Chrunak, Sverige, Dave Haller, England, Dennis Pursley, USA och Dave Johnson Kanada tillsammans författade ett upprop där de bland annat säger:

"Det är undertecknarnas uppfattning att användning av prestationshöjande medel är det största hotet mot vår idrotts utveckling och integritet. Särskilt utvecklingen i damgrenarna. Den stora tragedin i dagens situation är att erkänslan och uppskattningen av de aktiva som håller sig

Fortsättning på sidan 36



Hans Chrunak. FOTO: Bildbyrån

SIM-VM
TILL SVERIGE

Som en glädjande påspädning av framgångarna vid sim-VM i Rom har Sverige fått förtroendet att arrangera VM i simning på kort bana, (25 m). Det internationella simförbundets, FINAs, styrelse beslöt vid sitt möte på lördagen att tilldela Sverige, med Göteborg som tävlingsplats, arrangemanget. Det är ännu inte helt klart om VM skall simmas våren 1997 eller senhösten 1996, beroende på att FINA planerar viss justering av sin tävlings-kalender.



- Vi har erbjudit oss att svara för arrangemanget oberoende om det blir 1996 eller 1997. Självfallet är vi mycket glada över förtroendet. Beskedet kommer som en fin avslutning på en bra VM-vecka för svensk simning, säger Per-Axel Eriksson, ordförande i Svenska Simförbundet.

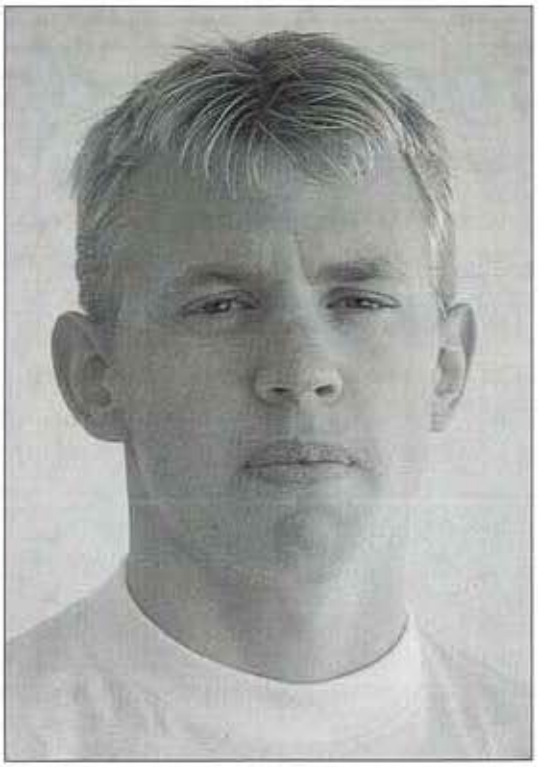
Göteborgs stad har ställt sig bakom Simförbundets ansökan och befäster därmed sin ställning som idrotts-stad.

- Sverige har sedan länge i alla simmästerskap manifesterat sin ställning i världstoppen. Nu får vi en chans att visa att vi också kan arrangera. Det blir ytterligare ett lyft för svensk simning, fortsätter Per-Axel Eriksson.

Exakt tidpunkt för VM kommer senare i höst men land och stad är slutligt bestämt. VM i Göteborg kommer att bli de tredje världsmästerskapen i kort bassäng. I december 1993 simmades den första tävlingen i Palma på Mallorca med stora svenska framgångar, ett guld, ett silver och ett brons. 1995 i december avgörs VM i Rio de Janeiro, Brasilien.

För ytterligare upplysningar kontakta Per-Axel Eriksson

Månadens överraskning



Plötsligt strömmar förslagen in till "Månadens överraskning". Det roliga är att allt fler anledningar till utmärkelsen finns även om den vanligaste är att någon simmat extra fort. Det tråkiga är att inga hoppare, konstsimmare eller polospelare överraskat på ett och ett halvt år. Bara simmare. Så till Månadens överraskning utser vi

Anders Forsberg

Han är 17 år och tävlar för Simklubben Lödde i Löddeköpinge. Nu är bostadsorten Hallsberg, simcentrat och tränare Bo Westergren. I hemmaklubben är det Roger Strandberg som svarar för träningen.

Anders Forsberg har tillhört den svenska ungdomseliten under hela sin Sum-Sim karriär. Redan 1989 vann han 100 m fritt och 100 m rygg samt tog silver på 400 m fritt. Så fortsatte det 1990 och 1991 då det blev silver och brons. 1992 i Stockholm vann han igen, 100 m fritt, 100 m rygg och 200 m medley. Allt i lång bassäng.

En skada i knät 1993 gjorde att de riktiga topptiderna uteblev men Anders togs ut som lagkappsimmare till EJM i Turkiet. Där simmade han bra, bl a på starten på 4x200 m fritt, 1.57.77. Han är bra i alla simsätt. Det visar hans silver på 400 m medley vid Sum-Sim förra hösten. Men det är i år fullträffarna kommit.

Det började med världscupen i Malmö då han simmade 200 m fritt på 1.52.06. Så vid Akropolis Meet på våren 100 m fritt på 53.17 och 200 m på 1.56.0 på lång bana. Dessa resultat gjorde att han förhandsnominerades till årets EJM i Tjeckien. Anders kunde träna hårt under hela sommaren och behövde inte toppa till sommarens mästerskap. Det släppte verkligen till EJM i augusti.

Hans facit blev; silver i laget på 4x100 m fritt, brons på 4x200 m, femma på 100 m fritt med 52.99, (52.65 i försöken). EJM blev något av hans internationella genombrott.

Som ett bevis på utmärkelsen "Månadens överraskning" får Anders Forsberg en sportväska med tre 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 inf örslag 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 berätta varför hon eller han skall bli "Månadens överraskning" till:

Simsport, Vingalandsgatan 8, 417 63 Göteborg

SOLAR SWIM SPORT

DIANA sport

FS FÖRENINGSSERVICE

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

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

Konkurrens föder kreativitet.

Sedan staten överlät större ansvar på regionala och lokala instutioner har arbetsvillkoren för många "statstjänare" drastiskt förändrats.
Jag är en av dessa som på ett mycket märkbart sätt fått förändrade arbetsvillkor, nya förutsättningar för mitt arbete och många tuffa utmaningar.
Fram till 1992 talade "husbonden" dvs Utbildningsdepartementet om vilka utbildningar, kurser och linjer som skulle finnas på landets universitet. Likaså antalet studerande som fick antas och för säkerhets skull skötte man själv all antagning centralt. De anställdas löner var reglerade, arbetstiden fastställd och en mängd andra arbetsrättsliga förhållanden starkt reglerade.
Idag är det en helt annan bild. All högskoleutbildning är decentraliserad och vi får själva ute på de olika universiteten bestämma om mängder av arbetsuppgifter som tidigare legat centralt fördolda.
Dessutom tog man bort sommarlov och reglerad lön och gav oss semester och prestationslön, men det var en annan sak...
Resultatet av denna förändring har dock varit mycket märkbar för varje anställd inom universitet och högskola. Nu råder konkurrens om de studerande. Det gäller att marknadsföra sig och komma med nya utbildningar, nytt innehåll i gamla utbildningar och dessutom måste fler få stanna hemma på sin egen ort men samtidigt kunna läsa vid universitet (distansstudier).
Många små nedläggningshotade högskolor har de senaste åren blomstrat upp och skapat sig en ny spännande profil.

I Umeå kan vi skryta med att ha en idrottslärarutbildning som helt skiljer sig från den som tidigare givits i Örebro och Stockholm. Utbildningen vilar på vetenskaplig grund och de blivande idrottslärarna kommer tidigt i kontakt med forskare och nya forskningsrön.
Vad har nu allt detta med simning att göra?
För mig är det mycket tydligt och uppenbart att simningen lever i en alltmer hårdnande konkurrens. Nya idrotter och nya aktiviteter i samhället lockar ungdomarna bort från simningen. Föräldrarna får allt mindre tid att ägna åt ledarskap och färre och färre fortbildar sig till simtränare.

"Här krävs krafttag för att bryta trenden!"

I några av de distrikt som jag är fadder för, har medlemsantalet sjunkigt drastigt de senaste åren. Mellan 17 och 23% färre aktiva finns i dessa SDF. Samtidigt finns andra tecken på låg aktivitet, t.ex. färre antal föreningar som deltar i sponsorsimmet tillsammans med Barncancerfonden, mycket få föreningar som kommit igång med "Simlinjen" och en minskad märkesförsäljning. Lägg därtill att man har svårt att få till stånd bra ungdomstävlingar, har få deltagare i JSM och Sum-Sim så är bilden komplett. Lösningen bygger på rekrytering och utbildning. Ett bra rekryteringsprogram med syfte att finna både ledare och tränare kompletterat med utbildning för båda kategorierna. SSF:s utbildningsledarkonferens har till syfte att öka antalet kurser och snabbt få fram välutbildade ledare, inte minst kvinnliga sådana.
Samma syfte har Motionsledarkonferensen. Här vill man uppnå en breddad verksamhet hos föreningarna så att äldre ("Masters") och motionsintresserade i allmänhet ska berika föreningarnas verksamhet på alla sätt. En guldgruva av ledarresurser finns dessutom i dessa grupper. Säkert behövs andra metoder för att nå dessa blivande ledare/tränare liksom det behövs nytänkande för att kunna rekrytera nya simmare.
Jag har denna sommar fått det glädjande beskedet att jag blivit medlem i LEN:s masterskommitté och ska snart träffa de övriga europeiska representanterna. Tyvärr är det första ärendet på dagordningen av rakt motsatt karaktär med ovanstående frågor. Vid vårt första möte måste vi besluta hur man ska kunna begränsa antalet deltagare vid Masters-EM. Ingen rolig uppgift direkt.
En förhoppning är att alla SDF ska satsa på att rekrytera personer som tar på sig uppgiften att vara motions- resp utbildningsledare i SDF:et. Simningens framtid bygger på nya grupper av medlemmar och fler välutbildade ledare.

Lars Edstedt

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

Inne-SM samt GP 2

Växjö 26-29 januari 1995

Svenska Simförbundet och Växjö SS inbjuder härmed till 1995-års inne-SM i Simning, samt Grand Prix deltävling 2, 26-29 januari 1995.

Medarrangör: Växjö SS; Växjö Simhall (25m, 7 banor)

Tävlingstider		Försök	Finaler
Torsdag	26/1	-	19.00
Fredag	27/1	10.00	17.30
Lördag	28/1	10.00	17.30
Söndag	29/1	10.00	17.30

Anmälan: Anmälan skall vara Växjö SS tillhanda senast den **12 januari** (poststämpel 11/1), under adress: Växjö SS, Box 246, 351 05 Växjö. Anmälan kan även ske per fax: 0470-466 61.Uppnådda kvaltider på DM-tävlingar som arrangeras 13-15/1 kan anmälas till SM per fax **senast** måndagen 16/1.
Detta gäller endast DM-resultat!
VIKTIGT! Kodnummer måste anges i anmälan, om ej kodnummer finns angivet är anmälan ogiltig!!!

Anmälningsavgift: 30:-/ind.start och 40:-/lagstart inbetalas samtidigt med anmälan på Växjö SS postgiro: 179 603-6

Efteranmälan: 300:-/start och 400:-/lagstart. Efteranmälningstiden utgår den 24/1(tisdag) kl.12.00. Kvalificering mellan ordinarie anmälningstid ochefteranmälningstiden är ej tillåten.

Kvalnormer:
1. Kvaltider, se nedan NYHET! Fr.o.m. 1995 är det samma kvaltiderna för både Inne-SM och Ute-SM!
2. Seedning: Alla tider seedas i tidsordning oavsett om tiden är noterad i 25:a eller 50:a. Inkvalade på 25 yards tider placeras i tidsordning efter alla metertider.
   Eftersom 800/1500 m lagkapperna går i direktfinal, så omräknas tider noterade i 50:a till 25 m tider. Denna ev. omräkning göres av Växjö SS.
3. Kvalperiod: 1994-03-03 - 1995-01-11

Lagkapper: ALLA LAGKAPPER SIMMAS I DIREKTFINAL! kvaltid är 8:e tid från 1994-års mästerskap, dock kommer det att kompletteras upp till 3 fulla heat (med 3 reservlag). Notera åter att alla lagkappsheaten avverkas under resp. finalpass, d.v.s. inga lagkapper simmas under försökspassen.

Grand Prix: Deltävling 2 i Grand Prix ingår i SM-tävlingarna, GP-grenar är samtliga ind. SM-grenar. Information om Grand Prix 1994/95, se Simsport nr. 8.

Seriebiljetter: Seriebiljetter kan förbokas via Växjö SS kansli, tel: 0470-466 50.
OBS! *Antal åskådarplatser i simhallen är begränsat!*

Upplysningar: Växjö SS, tel: 0470-466 96 (kansli), Göran Jensen, 0470-773 451 (a), 825 98 (b).

Övrigt: Övrig information om SM kommer att utsändas till klubbarna från Växjö SS.

Grenordning:

Torsdag 26/1
1. 4x200 m frisim herrar
2. 4x200 m frisim damer
3. 4x50 m medley herrar
4. 4x50 m medley damer

Fredag 27/1
5. 100 m fjärilsim damer
6. 100 m fjärilsim herrar
7. 400 m frisim damer
8. 400 m frisim herrar
9. 200 m bröstsim damer
10. 200 m bröstsim herrar
11. 100 m ryggsim damer
12. 100 m ryggsim herrar
13. 50 m frisimdamer
14. 50 m frisim herrar
15. 200 m medley damer
16. 200 m medley herrar
17. 4x100 m frisim damer
18. 4x100 m frisim herrar

Lördag 28/1
19. 1500 m frisim herrar
20. 50 m fjärilsim damer
21. 100 m medley herrar
22. 100 m bröstsim damer
23. 200 m ryggsim herrar
24. 200 m frisim damer
25. 100 m frisim herrar
26. 50 m ryggsim damer
27. 50 m bröstsim herrar
28. 400 m medley damer
29. 200 m fjärilsim herrar
30. 4x100 m medley damer
31. 4x100 m medley herrar

Söndag 29/1
32. 800 m frisim damer
33. 50 m fjärilsim herrar
34. 100 m medley damer
35. 100 m bröstsim herrar
36. 200 m ryggsim damer
37. 200 m frisim herrar
38. 100 m frisim damer
39. 50 m ryggsim herrar
40. 50 m bröstsim damer
41. 400 m medley herrar
42. 200 m fjärilsim damer
43. 4x50 m frisim herrar
44. 4x50 m frisim damer

Nytt datum!!

En enad tränarkår, SK och Svenska Simförbundets styrelse beslutade i samband med Tränarkonferensen nya tidpunkter för mästerskapsdatum 1995 enligt följande:

Tävling	NYTT datum	Tidigare datum	Arrangör
Ute-SM/JSM	19-23 juli	(28 juni-2 juli)	Örebro SA
USM, äldre	29-30 juli	(8-9 juli)	Arr. sökes
USM, yngre	29-30 juli	(8-9 juli)	Västerås SS

Med anledning av ovanstående så gäller detta nya datum för **DM/JDM:**

DM/JDM	7-9 juli	(16-18 juni)

Med simmarhälsningar, Svenska Simförbundet
Berth Johansson e.u.

Arrangör sökes!!

USM Äldre söker ny arrangör då Upsala S måste tacka nej. Fyrishob skall repareras under perioden. Intresserad? Kontakta då Simförbundet, Lennart Hjärpne eller Berth Johansson, 08-605 63 77, 605 63 83.

SM-kvaltider 1995

	Damer			Herrar		
Frisim	**Yards**	**25 m**	**50 m**	**Yards**	**25 m**	**50 m**
50 m	24,12	27,34	27,65	20,89	23,82	24,39
100 m	53,01	59,01	1.00,09	46,34	51,78	53,04
200 m	1.52,94	2.07,81	2.11,14	1.40,65	1.54,14	1.57,56
400 m	5.09,81*	4.29,71	4.36,02	4.29,42*	4.04,92	4.11,75
800/1500 m	10.34,33*	9.21,51	9.32,18	16.16,82*	16.31,75	16.55,97
4x50 m	-	1.48,97	1.50,68	-	1.34,64	1.37,57
4x100 m	-	3.58,33	4.02,59	-	3.26,58	3.37,29
4x200 m	-	8.38,50	8.50,27	-	7.46,89	8.03,84
Ryggsim						
50 m	28,58	31,68	32,32	25,46	27,73	28,88
100 m	1.01,13	1.07,86	1.09,67	52,49	59,39	1.02,51
200 m	2.10,95	2.27,03	2.31,11	1.56,25	2.10,64	2.15,88
Bröstsim						
50 m	31,81	34,91	35,49	27,55	30,29	31,14
100 m	1.06,83	1.15,33	1.17,89	57,08	1.06,21	1.07,79
200 m	2.21,08	2.43,21	2.47,59	2.05,31	2.24,53	2.28,11
Fjärilsim						
50 m	26,42	29,91	30,36	23,22	25,97	26,31
100 m	59,52	1.05,99	1.06,80	51,23	57,19	57,91
200 m	2.12,18	2.26,66	2.29,11	1.53,05	2.08,18	2.10,89
Medley						
100 m	-	1.08,61	-	-	1.00,26	-
200 m	2.11,63	2.27,02	2.30,44	1.55,42	2.10,22	2.14,53
400 m	4.40,65*	5.11,06	5.18,20	4.12,66*	4.39,31	4.49,38
4x50 m	-	2.01,51	2.04,74	-	1.46,08	1.48,09
4x100 m	-	4.24,40	4.31,83	-	3.54,53	3.58,87

Kvalperiod Inne SM (25 m) 940303-959111, DM-resultat t.o.m. 949115
Ute SM (50 m) 940629-950612, DM-resultat t.o.m. 940618
=Kvaltiden i lagkapperna är 8:e tid från 1994-års mästerskap, dock kommer det att kompletteras upp till 3 fulla heat (med 3 reservlag) *=Kvaltider för 500/1000/1650 yards.

Nyfiken på Simcentraträning?

Kom och prova på hur sim- och skollivet fungerar på ett simcentra. Under en vecka får Du träna, bo och äta tillsammans med duktiga simmare från hela landet under sakkunnig ledning.

Kostnaden är **500:-/vecka** (månd.-fred.) inkluderar mat, logi och träningsavgifter.

Intresserad? Kontakta våra simcentratränare:

Simgymnasiet Hallsberg	Bosse Westergren 0582-139 55
Simgymnasiet Klippan	Ingemar Söderhult 0435-119 07
Simgymnasiet Nyköping	Anne Forsell 0155-26 81 99
Folkhögskolan Älvsbyn	Åke Hansson 0929-101 73

Till sist, välkommen till Svenska Simförbundets simcentran!

Föreningsbyten

Namn	Klubb	Ny klubb	Tävlingsklar
Björn Svedlund	SK Ena	Upsala S	940903
Peter Harmat	LUGI	Ronneby SS	940915
Petter Ivmark	SPIF	SK Neptun	940916
Karin Gillenius	KK Karpen	Klippans SS	940916
Marcus Ahlström	SPIF	SK Neptun	940917
Jan Björk	SPIF	SK Neptun	940917
Nicklas Håkansson	SPIF	SK Neptun	940917
Peter Pärklo	SPIF	SK Neptun	940917
David Nordgren	SPIF	SK Neptun	940917
Mikaela Laurén	Södertälje SS	SK Neptun	940917
Simon Malmberg	Karlskrona SS	Växjö SS	940919
Daniel Lönnberg	Karlskrona SS	Växjö SS	940919
Mattias Sjögren	S 02	Göteborg Sim	940921
Georg Bencsik	SKK	SolK Hellas	940922
Louise Karlsson	Helsingborg S	Skäret SS	940925
Karl-Johan Lentonsson	Malmö KK	SKK	940925
Malin Wiklund	Piteå Sim	Sundsvalls SS	940930
Fredrik Ljungkvist	Håbo SLS	SK Ena	941001
Roger Eriksson	Borlänge SS	Falu SS	941001
Gottfrid Keller	SPIF	SK Neptun	941001
Niklas Svensson	SK Ran	Sydsim	941001
Kristine Persson	Borlänge SS	Helsingborgs S	941002
Maikel Bedemo	Uddevalla SF	Skäret SS	941002
Anniko Nydal	Uddevalla SF	Skäret SS	941002
Johan Andersson	Göteborg Sim	S 02	941007
Oscar Hederström	Göteborg Sim	S 02	941007
Karin Holmstedt	Göteborg Sim	S 02	941007
Claire Hedenskog	Göteborg Sim	S 02	941007
Karolin Lillhage	Göteborg Sim	S 02	941007
Iris Posserud	Göteborg Sim	S 02	941007

Märkesförsäljningen

Nu börjar det dra ihop sig till slutruschen av märkesförsäljningen för året. Året hittills har ju präglats av ett något bättre utfall än 1993 vilket kan ha sin förklaring i den fina sommaren. Vi har dock inte lyckats ta oss upp till 1992-års siffror.

Märke	920831	930831	940831	Förändring 93-94
Ungdoms-	231.730	192.862	218.771	25.909
Magister-	10.763	11.477	11.146	-331
Simborgar-	77.085	72.790	71.380	-1.410
Kilometer-	13.930	12.554	10.972	-1.582

Det finns nu några månader kvar på året. Under den tiden hoppas jag att Ni i föreningarna gör vad Ni kan för att putsa siffrorna till det bättre.
Märkesförsäljningen är ju en mycket viktig inkomstkälla för svensk simning och dess fortsatta utveckling.
Lennart Hjärpne

Ansökan till Simcentra, läsåret 95/96

Du som vill kombinera gymnasie- alt. folkhögskolestudier och simträning på elitnivå, med start läsåret 95/96, sök till simcentra i Hallsberg, Klippan eller Nyköping alternativt Pitedalens folkhögskola i Älvsbyn. Ansökningshandlingar beställs efter den 15/10 på SSF:s kansli av Berth Johansson 08-605 63 83 eller Lasse Modin 08-605 63 86. Sista dag för ansökan till SSF:s kansli är den **15 november.**

Internationella inbjudningstävlingar 1995

Svenska simklubbar inbjudes att deltaga i nedanstående internationella tävlingar 1995.
Berth Johansson på SSF:s kansli har inbjudningar till resp. tävling.

Datum	*Tävling*	*Åldersklass*	*Sista anmälningsdag*
20-21/1	28th GENEVA INTERNATIONAL CHAMPIONSHIPS, (50m)	Seniorer (öppen klass) och ungdom	941215
27-29/1	SJÄLLAND OPEN, GREVE, DEN. (50m)	Seniorer, 1978 (Po), 1980 (Fl) och sen.	941223
28-29/1	17 INT. JAHRGANGS-SWIMMEN, BAD REICHHALL, GER. (25m)	1977 o tid. 1978-85	950113
4-5/3	INTERNAT. NACHWUCHSSCHWIMMFEST, BAD BERGZABERN, GER, (25M)	1987-85	950201
24-26/3	HARIBO JUGEND SCHWIMFEST, BONN, GER, (25m)	1975-83	950217
25-26/3	SPEEDO- PREIS VON GELSENKIRCHEN, GER, (25M)	1973 o tid. 1974-85	950304
14-15/4	8th EDINGBURGH SWIM MEET, SCO (50m)	Seniorer	950325
21-23/4	CIJ LUX MEET -95, LUXENBURG (50m)	Po. -76/-77, 1978-Fl .-77/-78, 1979-	950401
22/4	BILLE-CUP, HAMBURG, GER, (25m)	1978 o tid., 1979-87	950405
22-23/4	EASTER INT. SWIM MEETING, MALTA (50m)	1976 o tid., 1977-83	950325
19-20/5	HAIFA CUP, HAIFA, ISR. (50m)	Seniorer	950430
12-14/5	AKROPOLIS MEET, ATHÉN, GRE. (50m)	Seniorer	950415
3-4/6	INT. SWIMMING CONTEST, MAINZ, GER. (50m)	1976 o tid., 1977-85	950501
3-4/6	KOGGE DER SEESTADT, BREMERHAVEN, GER (50m)	1977 o tid., 1978-82	950506
9-11/6	GP CIUTAT, BARCELONA, ESP (50m)	Seniorer	950401
13-15/6	HAPOEL GAMES, TEL-AVIV, ISR. (50m)	Seniorer	950501
13-15/6	MEETING CANET, FRA. (50m)	Seniorer	950401
16-18/6	REYKJAVIK INT. MEET, ISL. (50m)	Seniorer	950515
16-18/6	INT. LANGSTRECKENSCHWIMMEN, ROSENHEIM, GER. (50m)	1985 o tid. *(200/400/800/1500 sträckor)*	950607
17-18/6	MEETING MONTE CARLO, MON. (50m)	Seniorer	950401
7-9/7	INT. SWIM GALA, DARMSTADT, GER. (50M)	1978-83	940610
8-9/7	INT. GRAND PRIX, FUNCHAL, MADEIRA, POR (50m)	Po. 1977 o tid. Fl. 1979 o tid. 1980-84	950610

Med simmarhälsningar, Svenska Simförbundet, Berth Johansson

Svensk dominans v
NJM i simhopp

Nordiska juniormästerskapen i simhopp avgjordes i Hamar 19-21 aug. Den svenska truppen bestod av tre tränare och tretton hoppare, som skulle tävla i totalt 18 tävlingar i tre olika åldersklasser.

I A-klassen fick Jimmy Sjödin och Simon Chrissander näst intill maximal medaljutdelning. Jimmy vann tre guldmedaljer med övertygande marginal till övriga hoppare. Simon visade att han inte bara är tvåa i Malmö, utan också i hela Norden. Han var lika övertygande silvermedaljör både i höga hopp och på svikthopp 3 meter. På enmetersvikten var Simon nära en tredje silvermedalj men fick här nöja sig med bronset.

På flicksidan hoppade Linda Aronsson jämnt och säkert och fick hem två guld och ett silver, trots hård konkurrens från de finska flickorna. Åsa Forsman gjorde en kraftig förbättring av sitt personliga rekord på en meter, men nådde trots detta inte fram till prispallen.

Våra tre B-flickor, Maria Meckbach, Lotta Liljedahl och Kerstin Sigbo, delade rättvist på starter och medaljer. Ett guld och en medalj av lägre valör vardera blev resultatet. Kerstin vann på en meter, knappt före finska Satu Uusitalo och med Lotta som trea. På tre meter vann Lotta, hårt pressad av Maria som blev tvåa, båda flickorna satte nya personliga rekord. I höga hopp var det Marias tur att vinna med Kerstin som trea.

Även B-pojkarna delade jämt på medaljerna. En medalj av varje valör tog både Emil Östlin och Noa Fridmark. Mest spännande var den mycket jämna enmeterstävlingen, där Noa segrade och Emil blev tvåa knappt före de båda norrmännen. Emils guld kom i höga hopp där Noa blev trea och på tre meter blev Noa tvåa knappt före Emil.

I den yngsta flickklassen dominerade som väntat Anna Lindberg. Mycket fin hoppning, mycket höga poängsiffror och tre guldmedaljer blev Annas resultat. Sofie Nilsson kunde inget göra åt suveräna Anna, men hävdade sig väl i konkurrensen med Finlands, Norges och Danmarks bästa flickor. En silvermedalj i höga hopp och en bronsmedalj och personligt rekord på en meter och en fjärdeplats på tre meter blev det fina resultatet för landslagsdebuterande Sofie.

Två landslagsdebutanter hade vi även i yngsta pojkklassen. I denna klass hade Finland de starkaste hopparna. Två medaljer blev det dock för Sverige och Frej Tulin, silver i höga hopp och brons på en meter. I den senare tävlingen var det knivskarp konkurrens om bronset, inte mindre än fem hoppare trängdes inom sex poängs marginal. Bland dem fanns Janis Galanos på femte plats, bara två poäng efter Frej.

Av arton tävlingar vann Sverige tretton, Finland fyra och Norge en. Den svenska medaljskörden blev, förutom de tretton gulden, åtta silver och sju brons. Alltså 28 medaljer (av 36 möjliga!), ett strålande facit som tydligt visar att svensk simhoppning gått framåt och kraftigt stärkt sin position i Norden.

Gunhild och Klas



Sittande bakifrån, rad för rad:
Simon Chrisander, Björn Gullman, Åse Wiland, Åsa Forsman; Linda Aronsson Jimmy Sjödin, Kerstin Sigbo, Maria Meckbach; Lotta Liljedahl, Noa Fridmark, Emil Östlin; Frej Tulin, Sofie Nilsson, Anna Lindberg och Janis Galanos.

TROLLHÄTTANS SIMSÄLLSKAP

TSS är en förening på frammarsch med målsättningen att tillhöra eliten. Vi har en bra organisation och mycket välutvecklad simskoleverksamhet.

För att nå våra mål behöver vi anställa en:

CHEFSTRÄNARE

på heltid med tillträde snarast.

Dina arbetsuppgifter blir bl. a.

att leda och träna klubbens mest framgångsrika simmare
att organisera **TSS** träningsverksamhet
att svara för internutbildning av tränare
att vara mentor för **TSS** tränings och tävlingsverksamhet
att marknadsföra **TSS** och dess mål såväl externt som internt

Det är en fördel om du har bil.
Detta är ett arbete för Dig som har höga ambitioner och lätt för att samarbeta. Du kommer till en förening där Du verkligen kan påverka Din situation.

Sista anmälningsdag 94-10-30, Skickas till adress:
Trollhättans Simsällskap, Box 34, 461 21 Trollhättan

Frågor Du har kan Du vända Dig till:
Åke Tidbeck, ordf. tel.arb. 0520-18220, bost. 0520-71520, 010-2871653
Stefan Casserdahl, vice ordf. tel. arb. 0520-81085, bost. 0520-75048
Petter Mikaelsson, tel.arb. 0520-81170, bost. 0303-45023, 010-2875535.

Vårda det egna kapitalet

I samband med förbundets årsmöte, ställde en av årsmötesdeltagarna en fråga om SSF:s avkastning på eget kapital. Utgångspunkten var SSF:s positiva utveckling av det egna kapitalet de senaste fem åren. Förbundet har som styrmedel många viktiga nyckeltal för att ha en god och sund ekonomi. Avkastning på eget kapital inom ett idrottsförbund har helt andra dimensioner än vad som gäller för t.ex. ett företag inom näringslivet. Min utgångspunkt vid bedömning av SSF:s avkastning på eget kapital finner ni i nedanstående skiss:



Arne Ericsson

Eget kapital

Verksamhetsinriktning: Simidrott åt alla

Simidrott	Organisation	Utveckling	Ekonomi
- Elit ungdom	- Ledare	- Utbildning	- Budget
- Bredd	- Tränare	- Forskning	- Intäkter
- Motion	- Anställda	- Utveckling	- Kostnader
- Simskolor	- Föräldrar	- Kompetens	- Finansiering

Samordning-Samarbete=

Resultat:Framgångar i Internationella mästerskap

Efter drygt 25 års engagemang som ledare och revisor på alla nivåer (SSF-SDF-Klubb) inom svensk simning har jag fått den erfarenheten, att eget kapital handlar inte enbart om ekonomiska termer, det finns så många andra värden.

Under de 90 år förbundet haft sin verksamhet, har det byggts upp ett mycket stort eget kapital, inom ramen av ovanstående skiss, samt utifrån SSF:s stadgar §101.

Simidrott

Svensk simidrott har alltid hävdat sig väl såväl nationellt som internationellt, ända sedan tiden från Arne Borg-epoken.

Våra framgångar i OS-VM och EM har gjort att vi tillhör de främsta simnationerna i världen. Breddverksamheten inom svensk simidrott har vunnit stor respekt inom och utanför landets gränser. Drygt 120.000 ungdomar är med i någon av våra simklubbars simgrupper, från babysim-simskolor fram till elitsimmare. Ungdomar trivs och har kul inom simidrotten, någon ekonomisk ersättning till de som tävlar förekommer inte (undantag stipendier-priser), utan det sker helt på amatörbasis. Detta skall sättas i relation till många andra idrotter, där det förekommer mycket stora pengar till spelare och tävlande.

Men ändå placerar sig svensk simidrott bättre än de flesta andra svenska idrottsförbund i OS-VM och EM. Ungdomen inom simidrotten är mycket skötsam såväl i som utanför bassängen. Vi får mycket beröm för våra ungdomar i samband med tävlingsresor och lägerverksamhet, hotell- och restaurangpersonal har bara superlativ att ge våra ungdomar. Vi kan vara stolta över våra ungdomar, som är vårt viktigaste kapital.

Motionsverksamhet drivs mycket aktivt i många simklubbar, resultat i masterstävlingar inom och utom landet ger belägg för detta. Vattengympa har etablerat sig med stor framgång i många simhallar. Inom motionsverksamhet och kompetens till stor nytta för utvecklingen och gemenskapen inom simidrotten.

Organisation

Organisationen inom simidrotten har alltid haft förfrågan, att anpassa sig till de förutsättningar som ger bästa handlingsutrymmet. Vi har och har alltid haft duktiga ledare på alla nivåer (SF-SDF-Klubbar). Utan dessa kunniga och kompetenta ledare skulle simidrotten i vårt land inte fått så stora internationella framgångar. Våra simledare arbetar helt på idéell basis. Simidrotten har också en mycket stor tillgång i våra tränare/instruktörer. Dessa gör ett jättejobb i sina klubbar, samtidigt som de lojalt ställer upp på den inriktning förbundskapten och tränarkonferenser bestämmer sig för, och som leder till framgångar i bl.a. stora internationella mästerskap.

Vi har en erfaren-kunnig och kompetent tränarkår, som vi skall utveckla-vårda och vara rädda om. Vid sidan om tränare förekommer anställda inom simidrotten i begränsad omfattning. På central nivå har förbundet ett väl fungerande kansli med 6 anställda. De anställda gör ett mycket bra jobb och kompletterar organisationen inom SSF på ett utmärkt sätt. Samma roll har anställda inom sina respektive klubbar.

En viktig roll för att få flyt i organisationen har föräldrarna till våra simungdomar. Dessa finns representerade överallt bl.a. som klubbledare-tränare/instruktörer-funktionärer-administratörer-resursanskaffare-transportplanerare-tävlingsledare-lägeransvariga o.s.v. Föräldrarna är ett starkt och stimulerande stöd till våra simungdomar och ett nödvändigt "kitt" i verksamheten.

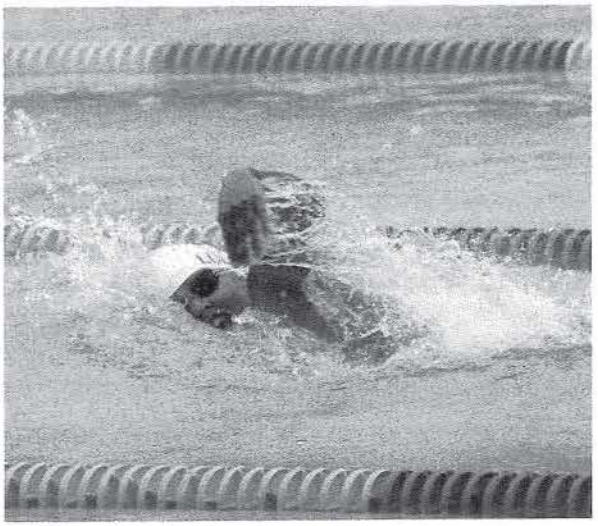
Denna del av det egna kapitalet, har ett avgörande inflytande på avkastningsgraden inom simidrotten.

Utveckling

Simidrotten i vårt land kan inte få en positiv utveckling om vi inte är beredda att satsa offensivt på utbildning och forskning. Förbundsledningen har under den senaste 10-års perioden haft som styrmedel konstruktiva handlingsplaner, där färdriktningen anges för de närmaste åren. Just nu arbetar vi med flerårsplanen 1993-1996, vilket redovisades på SSF:s årsmöte 1993. Det finns en

hög amitionsnivå i denna flerårsplan och när det gäller utbildning och forskning finns ett program innehållande 42 projekt. Utbildning och forskning är en kapitalinvestering och ej en kostnad. Det är därför viktigt att strategin för genomförandet av investeringen är väl genomarbetadDen insyn jag har på alla nivåer i svensk simidrott har tyvärr gett mig den erfarenheten, att när det gäller forskningen så är den för närvarande splittrad, vilket också framförs, men som viftas bort med ett konstaterande, att var nivå kör sina projekt. (Att ta initiativ till samordning kan ibland vara en mognadsprocess).

"Föräldrarna är ett starkt och stimulerande stöd till våra simungdomar och ett nödvändigt "kitt" i verksamheten."



En samordnad investering i forskning skulle höja kvalitén på resultatet och faktapubliceringen.

Även vi har kanske något att hämta från den norska modellen, där bl.a. samordningen har hög prioritet. På SDF-nivå bör utbildning och administration samordnas till större geografiska regioner.

DUK -Den unga kraften kommer att vara en stimulerande injektion i utvecklingsarbetet.

Utbildning och forskning är en mycket viktig hörnsten, när det gäller utvecklingen av det egna kapitalet.

Ekonomi

Ekonomin har under den senaste 10-årsperioden varit den dominerande frågan, när simledare träffas på förbundets årsmöten och rikssimmarting, vilket inneburit att frågor kring aktiva idrotten kommit i skymundan. I mitten av 80-talet hade förbundet inget eget kapital, och det fanns tillfällen då man fick öka sina skulder för att kunna resa till internationella tävlingar eller träningsläger. En sådan ekonomisk situation skapade otrygghet och mindre bra arbetsklimat. Huvudfrågan har varit finansieringen av verksamheten vid sidan om RF/SOK anslagen. Förlagsverksamheten och sponsorintäkterna har inte varit tillräckliga och vissa kostnader bl.a. kanslikostnaderna var för höga. Anpassning av kostnaderna har gjorts under den senaste 5-års perioden bl.a. har antalet anställda på kansliet nästan halverats jämfört med 1988. Det finns en mycket stor kostnadsmedvetenhet hos alla berörda i SSF.

Förlagsverksamheten har aktiverats under 1993, för att öka intäkterna. Här kan många distrikt och klubbar öka sitt engagemang väsentligt. Simidrotten har i likhet med många andra idrotter haft svårt att få sponsorintäkter. Det har gjorts många försök men det har inte lyckats tillräckligt mycket. Det kärva ekonomiska läget i landet har inte underlättat förutsättningarna.

För att skapa möjligheter till en långsiktig ekonomisk planering finns f.n. inget annat alternativ än stöd från klubbarna genom medlemsfinansiering. Målet i flerårsplanen är att utveckla simidrotten i Sverige, för att hävda oss internationellt, och för detta krävs en finansiering som ger handlingsutrymme för förbundsledning och verksamma kommittéer. Förbundsledningen har som styrmedel för en god och sund ekonomi, väl genomarbetade budgetar och målinriktade ekonomiska nyckeltal. Uppföljning av budget och nyckeltal görs kontinuerligt i samband med månadsboksluten. I samband med mina revisioner har jag konstaterat, att det inom simidrotten finns en mycket hög moral, när det gäller att följa de lagar och spelregler som upprättas av skatte- och rättsvårdande myndigheter. Vi kan vara stolta över att vi här visar ett mycket gott föredöme.

Förbundet har under de senaste åren byggt upp ett eget kapital på c:a 5.7 mkr (53.3% av balansen). Det finns kanske några som tycker att detta är för mycket. Drygt 3 mkr av dessa pengar är säkerhet för anställda och andra kostnadsåtagande. Resten av det egna kapitalet behövs för att ibland kunna ge möjligheter till extra projekt inom tävlingsidrotten, samt för utveckling och forskning.

Fördelning av intäkter och kostnader 1993.

Intäkter	*mkr*	*%*	*Kostnader*	*mkr*	*%*
RF/SOK-anslag	5.2	44.1	Tävlingskostn.	6.2	52.5
Förlagsverks.	3.3	28.0	Utv. kostn.	1.1	9.3
Sponsorer	0.5	4.2	Adm. kostn.	2.1	17.8
Avgifter	2.2	18.6	Övr. kostn.+avskr.	0.4	3.4
Räntor	0.6	5.1	Fondavs.+resultat	2.0	17.0
Summa	11.8	100.0	Summa	11.8	100.0

Sammanfattning

Utifrån mina erfarenheter är detta en beskrivning av det egna kapitalet

- Framgångar i internationella mästerskap

Avkastningen är

- Medverka i ungdomars utveckling
- Gemenskapen inom simidrotten

Därför skall vi vårda och vara rädda om det egna kapitalet.

Arne Ericsson

KREATIN



av Bengt O Eriksson

Kreatin har under de två sista åren varit föremål för en omfattande debatt både i press och inom idrotten. Ett speciellt symposium arrangerades t.ex. av Fysiologiska Instutionen vid GIH i maj 1994. Man har hört kommentarer att "här är ett mycket bra medel som förbättar idrottsliga prestationer och som inte är dopingklassat". Det har också förekommit önskemål t.ex. från testledaren vid OS i Lillehammer att Kreatin skulle dopingklassas. Svenska Simförbundets Styrelse har också deklarerat att den tar avstånd från bruket av Kreatin. Det hindrar dock inte att det finns flera simmare i landslaget som använder det.



Men vad är Kreatin och hur verkar det? Har det en prestationsökande effekt? Varför, om i så fall, är det inte dopingklassat? Ja, det finns många frågor och till detta många åsikter inte minst i simledar- och simtränarskråret. För att kunna svara på dessa frågor måste jag gå in en hel del i cellernas och därmed muskelcellernas energiomsättning.

För att en muskelcell skall kunna dra ihop sig behövs energi. Detta sker genom tillgång på ATP. ATP splittras enligt nedan med frisättning av energi enligt formeln nedan.

ATP → ADP+P+Energi.

Som alla reaktioner kan denna gå i andra riktningen, dvs man kan bygga upp ny ATP.

ADP+P+Energi → ATP.

Tillgången till ATP är en förutsättning för att muskeln skall kunna fungera, saknas det kan muskeln inte fungera.

Vi har en mindre mängd ATP tillgängligt i muskulaturen. Detta räcker till 2-3 sekunder arbete. Därför har muskelcellen ett starkt behov av att bygga upp ATP igen. I själva verket hålls ATP-koncentrationen konstant ända till "the bitter end".

Det finns väsentligen tre olika vägar att bygga upp (=resyntetisera)ATP. De skiljer sig dels i hur fort det går och hur mycket ATP som man får.

Den kvantitativt bästa metoden är att förbränna energirika ämnen. Dessa är kolhydrater (Glykogen och Glykos) samt Fett (Fria Fett-syror=FFA). Glykogen finns lagrat i muskelaturen i ganska stor mängd och räcker vid ren glykogenförbränning i ca 60 min. om arbetsintensiteten är hög,>70% av maximala syreupptagningsförmågan ($V0^2$ max). Ju högre halt av glykogen, desto längre räcker det, dvs desto längre orkar man. Glykogenhalten i muskulaturen kan manipuleras till viss del genom s.k. **Glykogenuppladdning.** Detta är ju vanligt förekommande inför långlopp som maraton, Vasaloppet etc.

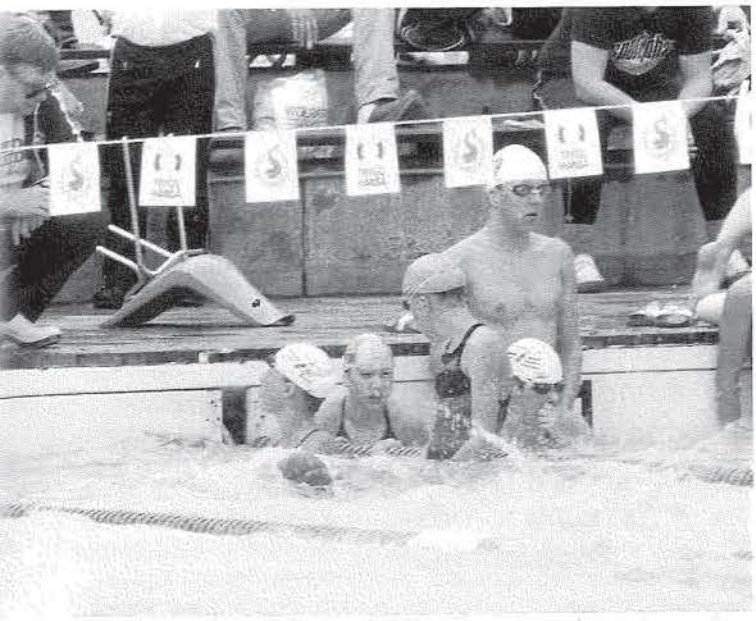
Glykos används också i förbränningen. Det tillförs via blodet. Det finns ett sinnrikt system att reglera blodets glykoskoncentration (=blodets sockernivå). Glykos fås via födan genom nedbrytning av intagen kolhydrat, men kan också bildas i levern. Genom olika hormoner ffa insulin, glukagon och tillväxthormon hålls blodsockernivån relativt konstant. Svängningar förekommer dock med toppar en stund efter kolhydratmåltid och svackor=låga blodsockervärden, när man är hungrig. Insulinet, som bildas i öar (=insula) i bukspottskörteln är det viktigaste. Det insöndras till blodet när blodsockret stiger och sänker detta genom att "putta in det i cellerna". Om inte tillräckligt mängd insulin finnes stiger blodsockret och kan vid avsaknad eller stor brist på insulin leda till medvetslöshet och död, Diabetescoma. Vid överproduktion av insulin händer det motsatta, blodsockret sjunker och man kan genom att hjärnan är extremt känslig för blodsockernivån få medvetslöshet-Insulincoma. Vid sjukdomen **Diabetes mellitus (=sockersjuka)** föreligger insulin-brist. Hög blodsockernivå i blodet leder också till att njurens glykoströskel överträdes ock glykos går ut i urinen. Namnet diabetes betyder gå igenom och mellitus-honungssöt. I antikens Grekland ställdes diagnosen sockersjuka på att urinen smakade sött!!

Såväl glykogen och glykos är viktiga källor till ATP. Detta sker bäst genom förbränning enl. nedan.

Glykogen/Glykos+syre(0^2) → Koldioxid+vatten+energi

Även fett kan förbrännas på liknande sätt. Fett innehåller dubbelt så mycket energi som kolhydrater men det går åt mer syre för att få varje ATP-molekyl. Kolhydrater är således mest ekonomiska att använda men i gengäld finns det inte så mycket av dem. Man använder därför företrädesvis kolhydrater vid hård ansträngning, dvs >70% av $V0^2$ max. Fett finnes dels i muskulaturen men också i fettdepåer i kroppen och räcker mycket längedygn. Från fettdepåerna kan FFA mobiliseras och transporteras till muskelcellerna. För att "få in FFA i muskelcellerna" behövs **Carnitin**, ej att förväxlas med **Kreatin**. FFA förbränns genom den s.k. Beta-oxidationen, i muskelmitochondrierna.

Normalt dvs i vila eller lätt aktivitet använder vi både fett- och kolhydratförbränning med övervikt för



Personerna på bilden har inget med artikeln att göra.

fett.Vid ren fettförbränning används mer syre än som bildas koldioxid. Man kan således mäta utandningsluftens sammansättning för att se hur mycket som var fett resp. Kolhydratförbränning. Detta gör man genom att mäta den s.k. **Respiratoriska kvoten**, ofta betecknad **RQ eller R.**

$$RQ = \frac{\text{Bildat } C0^2}{\text{Förbrukad } 0^2}$$

RQ mäts genom analys av utandningsluften som t.ex. sker med Douglassäckmetod eller genom direktanalyserande system. Man kan f.ö. mäta RQ i blodet, s.k. **blodigt RQ**. Vid enbart fettutnyttjande är RQ=0,7. Vid enbart kolhydratutnytt-jande är RQ=1,0. I normala fall ligger RQ på 0,80-0,85 och stiger vid arbete ju tyngre/hårdare ansträngningen blir. Vid maximalarbete nås RQ >1,0 vilket teoretiskt egentligen är omöjligt men beror på att man andas för mycket (hyperventilerar), så att mer $C0^2$ andas ut än som produceras. Som en följd av detta sjunker blodets $PC0^2$. Ett RQ> 1,0 används ofta som kriterium på att verkligen maximalnivå nåtts.

Om man följer RQ vid ett "steady state arbete", dvs ett arbete som man klarar med ren förbränning, kan man räkna ut hur mycket av energileveransen som sker genom fett- resp. kolhydratförbränning. Som framgått av vad som skrivits tidigare förbrukas kroppens glykogenmängd på ca 1 timme om man arbetar på en tung belastning, dvs > 70% av $V0^2$ max. Genom hård träning kan man "vänja kroppen vid att ha kvar fettförbränning högre upp, kanske till ca 85% av $V0^2$ max. På det viset räcker Glykogenmängden längre. Så har idrottsmän i uthållighetsgrenar ordnat det!

Förbränning av fett resp socker är den väsentliga energikällan vid ansträngningar på arbeten som tar mer än 2-4 minuter. För att kunna förbränna mycket krävs god tillgång till syre, dvs individen behöver en hög **syreupptagningsförmåga=hög $V02^2$max.** Är arbetstiden kortare än 2 minuter måste energileveransen ordnas på annat sätt. Man har då s.k. **anaerob energileverans**. Den del av energileveransen som inte täcks av syreupptaget kallas för **Syre-deficit**. Man drar alltså på sig en skuld, som får betalas tillbaka efter ansträngningen-**Syreskuld**. Denna skuld är verkligen ett dåligt lån. Man får betala tillbaka med 100% ränta, dvs syreåtgången för syreskulden är dubbelt upp mot syredeficiten.

Hur sker den anaeroba energileveransen? Ja det finns två väsentliga vägar. Den kvantitativt största är genom **spjälkning av glykogen/glykos**. Därvid erhålles förutom energi, dvs ATP **Pyruvat**, som sedan med hjälp av enzymet LDH konverteras till laktat, eller som det populärt kallas mjölksyra. Vid spjälkning av glykogen får man ut bara 1/18-del av den mängd ATP som förbränning skulle ha gett. Det är således en påtagligt oekonomisk väg att få fram ATP. Däremot är den relativt snabb.

När kroppen kunnat accelerera upp syreupptaget till tillräcklig nivå kan bildad laktat sedan förbrännas till koldioxid+vatten+ATP. Laktatet som bildas i muskulaturen läcker ut till blodet och kan där bestämmas, något som ju tillämpas väldigt mycket inom idrotten. Ju högre laktatnivå, destå tyngre har belastningen varit. Genom att definiera den hastighet eller den belastning när man börjar ansamla laktat (=OBLA, dvs onset of blood lactate accumulation), kan man få uppfattning om idrottsmannens form och vilken hastighet han bör hålla för att få bäst träningseffekt, resp. omvänt vilken laktatnivå man får vid en förutbestämd fart eller tid.

"här är ett mycket bra medel som förbättar idrottsliga prestationer och som inte är dopingklassat".

Laktat som bildas sänker pH i muskeln och därmed i blodet. Man tror att pH-sänkningen kan vara en av de faktorer som begränsar fortsatt arbete. Sänkningen av pH-värdet i blodet försöker kroppen att kompensera genom att hyperventilera, därav hyperventilationen vid maximalarbete.

Spjälkningsmotorn, dvs den anaeroba, lactacida metabolismen är den viktigaste energileverantören vid ansträngningar från ca 10 sekunder upp till 2-4 minuter, dvs det innebär de flesta simdistanser.

Om man måste göra en blixtsnabb maximal ansträngning så används tillgänglig ATP i muskeln. Om ansträngningen tar några sekunder så kan man återskapa ATP för energileveranser genom att utnyttja i muskel befintligt **Kreatinfosfat (CP ellerPCr)** enligt formeln

$$PCr + ADP \longleftrightarrow ATP + Kreatin$$

Denna reaktion styrs av enzymet **Kreatinkinas.** Reaktionen kan gå att bägge hållen och bestäms av tillgången på ffa Kreatin.

Vid hård ansträngning så sjunker halten av PCr i muskel påtagligt och vid laboratorieförsök kan man nå ned till i stort sett 0 i koncentration. Vid upprepade tömningar kan muskeln skadas, liksom vid syrebrist. Då läcker Kreatinkinas ut till blodet. Ett förhöjt värde på Kreatinkinas i blodet är ett tecken på muskelskada, oavsett om det är en sjukdom eller skada i muskeln. Förhöjd kreatinhalt brukar tas som ett tecken på **överträning.**

Efter splittring av PCr och avslutat

arbete återuppbyggs PCr snabbt och snabbare ju mer Kreatin som finns tillgängligt. Summan av Kreatin och Kreatinfosfat **(PCr)** i muskeln kan nå en maximalnivå. Om man har Kreatinbrist så kan man "fylla på Kreatinnivån" genom tillförsel. Det går att bestämma med en muskelbiopsi mängden kreatin resp. kreatinfosfat. Kreatin läcker ut från muskeln och utsöndras med urinen. Det finns därför behov av tillförsel av Kreatin hela tiden. Muskelns kreatinförråd byggs upp genom detta. Kreatin bildas dels i levern men kan också tillföras direkt genom födan. Vi har behov av ca 1-2 g Kreatin per dygn. Kreatinfosfat däremot kan inte tillföras då det inte passerar in i muskelcellerna. Detta innebär att de komerciella preparat som innehåller kreatinfosfat är **helt värdelösa.**

Kreatin finnes i olika födoämnen.

Lingon	**0.02**	**g/kg**
Mjölk	**0.1**	**g/kg**
Rödspätta	**2.0**	**g/kg**
Räkor	**0**	**g/kg**
Fläsk	**5**	**g/kg**
Oxkött	**4-5**	**g/kg**
Strömming	**6.5-10**	**g/kg**

Genom lämplig föda kan man mer än väl täcka kroppens Kreatinbehov. Extra tillförsel av Kreatin kan bara tas upp till en viss del i muskeln. Summan av **Kreatin och Kreatinfosfat** kunde bara nå upp till en max.nivå., Vid tillförsel av 20-25 g Kreatin per dag uppnås denna nivå efter ca 4 dagar och ytterligare ökning sker inte. Överskott Kreatin kissar man ut i urinen- **en dyr urin** således. Upptaget av Kreatin i muskeln beror på graden av brist. Ju mindre som finns desto mer tas upp. Detta innebär rent teoretiskt att upptaget bör vara bäst omedelbart efter hård träning.

Kreatintillförsel utöver behovet har ännu inte kunnat visas ha någon skadlig effekt. Det är dock alldeles för tidigt att säga att det är ofarligt. Stora, väl genomförda studier på tillräckligt stort antal individer av bägge könen och olika åldrar behövs för detta och att man också följer bruket av Kreatin under lång tid. Det är förvånande att läkemedelsverket eller livsmedelsverket inte sett till att sådana studier blir gjorda. Tills man 100% säkert vet att Kreatintillförsel mer än behovet inte är förenligt med några biverkningar måste man alltså inta en försiktig attityd.

Utöver Kreatinets betydelse för att få en hög PCr-nivå tycks det också ha betydelse för att "ta hand om fria syrera-dikaler". Dessa anses ge muskelskador med muskelömhet och träningsvärk som följd och därmed sämre muskelfunktion. Kreatinet skulle alltså kunna ha betydelse för att minska muskelömhetsproblem vid hård träning resp. motverka övertäningsproblemen.

"Med doping avses användandet av kroppsfrämmande ämnen eller kroppsegna ämnen i onormal mängd och i avsikt att förbättra idrottsprestationen".

Vad ger nu Kreatin för effekt på idrottsprestationerna? Vad vi idag vet baseras på laboratorieförsök och täcker naturligtvis inte hela idrottssituationen. Av gjorda, delvis preliminära försök vet vi att det tycks ge bättre förmåga att klara korta, intensiva ansträngningar, 6 sek arbete, 6 sek vila, osv. Däremot har man inte kunnat visa någon effekt på längre arbets-perioder, dvs mer än 2 minuter. Vid löpning 1500 m kunde ingen förbättring nås med Kreatin, dvs ansträngning på ca 4 min. Rent teoretiskt skulle alltså en sprinterlöpare, en hoppare eller en 50 m:s simmare kunna ha viss favör.

Det finns studier som talar för att Kreatin ger snabbare återhämtning efter maximal ansträngning. Detta skulle alltså innebära att om försök och final går tätt inpå eller om en simmare simmar flera lopp efter varann skulle han kunna ha en favör av Kreatin. Vid våra SM- och DM-tävlingar är det ju inte ovanligt att en simmare simmar 2-4 olika distanser vid samma pass.

Effekten av Kreatin är således begränsad, vad vi vet idag. Det finns väldigt få studier av Kreatinets ev. påverkan på idrottsprestationen. Men som elitidrotten är idag innebär den ev. lilla förbättring som Kreatin skulle kunna stå för en klar favör. Det är ju minimala skillnader mellan succé och misslyckande. Ffa gäller om den andre individen man jämförs med är vegetarian och som därför bör ha lägre Kreatinnivåer.

Är det då **Doping.** När det gäller Doping är det svårare. F.n. definieras Doping med hänvisning till IOC uppgjord lista på förbjudna ämnen, substanser och läkemedel. Kreatin finns inte med där **-ännu!** -och är därför ur **Juridisk synpunkt inte doping.** Går man dock tillbaka till den allmänna dopingdefinitionen såsom den angavs av IOC 1972.

Kreatin är ett kroppseget ämne. Tillförs det i ökad mängd och i avsikt att nå bättre idrottsresultat så **är det således doping.** Ur medicinsk och fysiologisk synpunkt skulle det också vara doping, dvs man blir bättre av det. Ur **etisk synpunkt** är det också doping. Den som använder det försöker ju skaffa sig en favör jfr med sina konkurrenter.

Idag är inte Kreatin dopingklassat. Det är oklart om det kommer att bli. Det finns olika åsikter bland experterna. Tills dess får det bli ett etiskt ställningstagande. Det är precis vad Svenska Simförbundets styrelse har gjort genom att ta avstånd från Kreatinbruket.

Slutligen några ord om den **"soppa vad gäller olika Kreatinpreparat".** På marknaden finns nu preparat som innehåller enbart Kreatinfosfat. De är helt VÄRDELÖSA. I andra varierar mängden Kreatin påtagligt vilket gör att **Kreatinpriset** blir oerhört varierande. Tyvärr har samhället inga kontrollfunktioner. Fältet är öppet för lurendrejare. När nu idrotten såsom simningen **skriker efter pengar** för att överleva/utvecklas/hänga med i världseliten är det förvånande att så stora summor kan slängas ut på Kreatin. Nog skulle pengarna kunnat användas bättre. Inför politiker och allmänhet skulle idrotten/simningen stå mycket starkare om vi höll en **Kreatinfri Idrott som vår fana.** Det leder Simförbundet till heder att det tagit ett så bestämt avståndstagande till Kreatinbruket.

Bengt O Eriksson

Jämförelse

mellan tre olika typer av laktatmaskiner och två olika pulsmätningsmetoder

av Buhre, U. T. och Kjellberg, M. IFU-Syd, Lund och Karolinska Institutet.

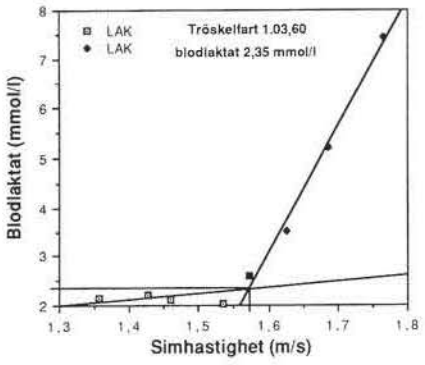
Inom simning har man en längre tid använt sig av kommersiella laktatmaskiner för att bestämma vid vilken simhastighet den anaeroba tröskel infaller. Den anaeroba tröskeln är den punkt då hastigheten på energileverans genom aerob spjälkning av glykogen närmar sig sitt maximum. Kroppen hinner inte med att använda det, i blodet befintliga, syret för att genom aerob spjälkning producera energi till de arbetande musklerna. Musklerna kräver en snabbare energileverans och de "extra" energi som krävs, produceras i cellcytoplasman. För att kunna producera denna energi bildas laktat.

Samtidigt som laktat produceras i muskulaturen kan dessa, tillsammans med bl.a. hjärta och lever även oxidera laktat, dvs göra sig av med laktat. Många definierar den anaeroba tröskel som den punkt då hastigheten av laktatproduktionen i muskulaturen är den samma som hastigheten på laktat oxidation i muskler och andra organ. För att detta ska kunna mätas krävs att muskellaktatproduktionen kommer i balans med blodlaktat ackumulationen. Det krävs en viss tid, cirka 2-3 minuter, för att detta steady-state ska uppnås.

Inom simningen har vi sedan länge använt oss av ett par olika testprotokoll för att bestämma den anaeroba tröskeln. Dessa har både fördelar och nackdelar då det gäller dels att hitta den anaeroba tröskeln och dels hur väl den stämmer överens fartmässigt och pulsmässigt med den praktiska situationen.

Det vanligaste testprotokollet är åtta 100 meters repetitioner i stegrande simhastighet, med cirka 30 sekunders vila efter varje repetition. För att hitta brytpunkten använder man sig av en visuell bedömning om vid vilken repetition laktatvärdet förändras radikalt från en rät linje. De värden som är nominellt likvärdiga passas till en första gradsfunktion, och de värden, från det att en radikal förändring sker, passas även de till en första gradsfunktion. Där dessa två linjer bryter varandra inträffar den anaeroba tröskel (se figur 1).

FIGUR 1.



Syftet med denna studie var att dels studera skillnaden i laktatvärden mellan tre olika kommersiella laktatmaskiner, dels studera skillnaden i simfarter vid den anaeroba tröskeln, och slutligen studera skillnaden i hjärtfrekvens mellan två olika mätmetoder.

Metod

Elva elitjuniorsimmare deltog i studien, sju pojkar och fyra flickor. Varje simmare fick testproceduren förklarad innan testtillfället. En testare frågade varje simmare hur fort de trodde att de skulle kunna simma på den sista repetitionen av 8 stycken. Den tiden plus 16 sekunder användes som utgångshastighet för varje simmare. Därefter skulle simmare simma cirka två sekunder snabbare per 100 meter, på den nästkommande repetition. När simmaren kom i mål mättes hjärtfrekvens samtidigt, dels med BHL pulsmätare och dels med en Precision heart rate meter (PHRM). Därefter togs tre blodprov, två från örat och ett från fingertopp. Tidigare studier har visat att det inte är någon skillnad i artäriserat kapillärblod beroende på var på kroppen proverna tas. Det första provet från örat var 10µl och användes för att mäta blodlaktat koncentrationen med hjälp av en Lange miniphotometer-8. Det andra provet från örat var 25µl och användes för att mäta blodlaktatkoncentrationen med hjälp av en Analox G-7. Provet från fingertoppen var 25µl och användes för att mäta blodlaktatkoncentrationen med hjälp av en Accusport (Boeringer-Mannheim). Proven från örat och provet från fingerspetsen togs samtidigt. Efter den sista av åtta 100 meters repetitioner togs tre prover, direkt efter målgång, tre minuter efter målgång och fem minuter efter målgång. Samtliga prover analyserades enligt respektive referensmetod.

Statisk analys

Följande statistiska analyser gjordes för både hjärtfrekvensmätningarna och för blodlaktatmätningarna:

1. Anova och Pearson R korrelation på hela data setet.
3. Anova och Pearson R korrelation på varje quartil av data setet.

Resultat

Hjärtfrekvensmätningar

Totalt gjordes 81 stycken pulsmätningar (n=81), där man fick svar samtidigt från BHL och PHRM. Medelvärdet för BHL var 160,79 slag/min (±18,64) och för PHRM var medelvärdet 160,29 slag/min (±18,51). Det var ingen statistisk signifikant skillnad mellan de två metoderna (F=0,028, P<0,001).Korrelationen mellan de två mätmetoderna var r=0,99, SEE±3,01 slag/min, (y=1,56+0,99x). Medelvärdet, standard avvikelse (SD), anova och Pearson R (SEE) för varje quartil visas i Tabell 1.

Tabell 1. Medelvärde för hjärtfrekvens (slag/min), statistisk signifikans och korrelation för BHL och PHRM.

	Mätmetod	X	SD	F	r	SEE
1:a Quartilen	BHL	137,3	9,05	0,07	0,95	0,58
(n=21)	PHRM	136,3	8,22			
2:a Quartilen	BHL	154,4	4,02	0,004	0,80	3,56
(n=20)	PHRM	154,5	5,77			
3:e Quartilen	BHL	168,4	5,36	0,0008	0,89	2,60
(n=20)	PHRM	168,4	5,48			
4:e Quartilen	BHL	184,3	6,22	0,46	0,84	3,80
(n=20)	PHRM	182,9	6,73			

Blodlaktatmätningar

Totalt gjordes 96 stycken blodlaktatkoncentrationsmätningar (n=96), där man samtidigt fick prover för analys med Accusport (BM), Analox G-7(ANA), och Lange (LAN). Varje quartil innehåll 24 mätningar (n=24). Medelvärdet för BM var 4,81 mmol/l(±338), medelvärdet för ANA var 3,36 mmol/l (±2,47), och medelvärdet för LAN var 5,50 mmol/l (±4,20). Det var ingen statistisk signifikant skillnad mellan BM och LAN (F=1,58, p<0,01), men däremot var det en statistisk signifikant skillnad mellan ANA och BM (F=11,53, p<0,01) och mellan ANA och LAN (F=18,55, p<0,01). Korrelationen mellan de olika mätmetoderna var, mellan BM och ANA, r=0,87, SEE±1,21 mmol, mellan BM och LAN, r=0,89, SEE±1,91mmol, och mellan ANA och LAN r=0,94, SEE±1,50mmol. Tabell 2A visar medelvärde, standard avvikelse för varje quartil.
Tabell 2B visar, signifikans vid p<0.01, och r och SEE för varje quartil.

Tabell 2A. Medlvärde i blodlaktat koncentration (mmol/l) för Lange, Accusport och Analox i varje quartil.

	Mätmetod	X	SD
1:a Quartilen	BM	1,87	0,45
(n=24)	ANA	1,18	0,29
	LAN	1,71	0,40
2:a Quartilen	BM	3,03	0,54
(n=24)	ANA	1,93	0,38
	LAN	3,10	0,35
3:e Quartilen	BM	4,95	1,69
(n=24)	ANA	3,38	1,06
	LAN	5,64	1,28
4:e Quartilen	BM	9,40	3,08
(n=24)	ANA	6,95	1,84
	LAN	11,58	3,42



Tabell 2B. Statistisk signifikans och korrelation för varje quartil.

	Mätmetod	F	p	r	SEE
1:a Quartilen	BM-ANA	39,39*	0,01	0,62	0,36
	BM-LAN	1,56	0,01	0,39	0,38
	ANA-LAN	27,68*	0,01	0,48	0,26
2:a Quartilen	BM-ANA	66,27*	0,01	0,31	0,36
	BM-LAN	0,28	0,01	0,75	0,24
	ANA-LAN	123,97*	0,01	0,36	0,36
3:e Quartilen	BM-ANA	14,99*	0,01	0,31	1,03
	BM-LAN	2,52	0,01	0,62	1,03
	ANA-LAN	44,47	0,01	0,63	0,84
4:e Quartilen	BM-ANA	11,17*	0,01	0,52	1,61
	BM-LAN	5,34	0,01	0,54	2,95
	ANA-LAN	33,90*	0,01	0,68	1,38

*=Statistiskt signifikant vid p<0,01, för ANOVA.

Tröskelfarter

Då det gällde att med utgångspunkt från mätresultaten bestämma tröskelfarter för de olika simmarna, var det ingen statistisk signifikant skillnad mellan de tre olika mätmetoderna. Korrelationen mellan de olika mätmetoderna och den uppskattade tröskelfarten var för (BM mot ANA) r=0,95, SEE±1,46 s/100m förBM mot LAN, r=0,97 SEE±1,26 s/100m, och ANA-LAN, r=0,91, SEE±2,01 s/100m. De individuella tröskelfarterna redovisas i tabell 3.

Tabell 3. Individuella tröskelfarter, mätt med olika mätmetoder.

Simmare	BM-tröskelfart	ANA-tröskelfart	LAN-tröskelfart
01	1.19,2	1.18,7	1.19,8
02	1.03,6	1.04,2	1.06,1
03	1.06,3	1.06,2	1.06,5
04	1.05,7	1.05,6	1.03,9
05	1.02,9	1.01,6	1.03,6
06	1.05,5	1.04,5	1.05,1
07	1.06,0	1.07,9	1.04,0
08	1.09,3	1.09,0	1.09,2
09	1.11,9	1.11,1	1.13,7
10	1.10,2	1.06,5	1.10,5
11	1.07,9	1.08,9	1.08,7

Diskussion

Eftersom mycket av dagens idrott går ut på att individuellt anpassa träningsbelastningar är apparaturer så som hjärtfrekvensmätare och blodlaktatmaskiner bra hjälpmedel. Med utgångspunkt från det faktum att många simtränare baserar och korrigerar träningsintensiteter med utgångspunkt från individuellt bestämda hjärtfrekvenser, och simhastigheter relaterat till blodlaktatkoncentrationer har det funnits ett behov av att jämföra olika mätmetoder då det gäller dessa båda parametrar.

Pulsmätningar med olika maskiner

Tidigare har det gjorts en pilotstudie då det gäller jämförelse mellan egen pulsmätning (tagen på 10 sek) och PHRM. Denna pilotstudie visade att det fanns generellt sett ett dåligt samband mellan dessa båda mätmetoder.

En stor del i detta torde ligga dels i hjärtfrekvensens relativa återhämtning beroende på arbetsbelastningen, och dels hos individen som har väldigt svårt att räkna rätt antal pulsslag på tio sekunder vid en hög hjärtfrekvens. Därför ansågs det nödvändigt att studera skillnaden mellan de mest frekventa användningsmetoderna som finns på marknaden för simning. Det visade sig finnas en stark korrelation mellan de olika mätmetoderna (r=0,99). Även när man delade upp datapunkterna i quartiler fanns ingen statistisk signifikant skillnad mellan BHL och BHRM. Det fanns heller ingen trend att mätmetoderna skulle divergera då hjärtfrekvensen antingen sjönk eller steg, relativt sett.

Sammanfattningsvis kan man säga att PHRM ligger 1,5 slag/min högre än BHL, överenstämmelsen mellan de olika mätmetoderna är säker till 98% med en felmarginal på ±3 slag/min.

Den stora skillnaden mellan de två mätmetoderna ligger i användningen av dem. BHL mätaren är en individuell mätare som kontinuerligt lagrar pulsen i en sändare, som simmaren har fastspänd runt bröstkorgen. Då man använder PHRM behövs inget bälte runt bröstkorgen. Simmare måste endast se till att bröstkorgen, där man mäter befinner sig ovanför vattenytan. Pulsen registreras direkt då simmaren placerar en blöt skumgummi attrapp på bröstkorg. Fördelen BHL mätaren kontra PHRM är att pulsen kan registreras kontinuerligt under både arbete och vila. Nackdelen är att man är begränsad till en användare per gång. PHRM kan mäta flera olika simmare inom en kort tidsperiod, förutsatt att de inte anländer till kaklet för pulsmätning samtidigt.

Blodlaktatkoncentrations-överensstämmelse mellan olika maskiner

Då det gäller blodlaktatmätningarna använder sig de olika maskinerna av olika metoder. För att en stor säkerhet ska uppnås i mätresultaten krävs det att man använder sig av en bestämd blodmängd vid analysen av blodlaktat koncentration oavsett vilken maskin man använder sig av. Detta innebär att användaren måste nyttja kapillärrör för att uppnå den bestämda mängden. Acusporten använder sig av torrkemi och har precis som de andra maskinerna ett enkelt förfaringssätt i hanteringen av blodprover. Den är fältmässigt anpassad. Analox maskinen använder sig av en enzymatisk metod. Mätningen sker hela tiden på helblod. Man kan om det krävs kyla proverna efter provtagning och analysera dem vid ett senare tillfälle. Langemaskinen använder sig av en spectrofotometrisk metod. Mätningen sker på hemolyserat blod. Själva analysmetoden måste anses vara något mer komplicerad, då det gäller hanteringen av blodet, än de två andra maskinerna.

Tidigare har Acusportmaskinen jämförts med YSI 1500 och funnits vara, för fältmässigt bruk, ett acceptabelt sätt att mäta blodlaktatkoncentration (1). Dock upptäcktes det att överensstämmelsen vid låga blodlaktatkoncentrationer (motsvarande första quartilen, x=1,9±0,6), var relativt låg (r^2=0,66). I denna studien var överensstämmelsen i motsvarande region något lägre (se tabell 2B). Det bör påpekas att skillnaden mellan Analox och Accusport, samt mellan Analox och Lange var statistiskt signifikant, oavsett quartil. Dock var skillnaden mellan Lange och Accusport inte statistisk signifikant i någon av de fyra quartilerna. Slutsatsen av dessa mätningar är att Accusportmaskinen och Langemaskinen stämmer väl överens,och påvisar ingen statistisk signifikant skillnad i mätresultatet mellan de två olika metoderna. Även Accusport och Analox, samt Analox och Lange stämmer väl överens men här finns det en skillnad i det absoluta blodlaktatvärdena mellan de olika mätmetoderna.

Tröskelfartsbestämning med hjälp av blodlaktatmätningar

För att undersöka om detta utgjorde en felbedömning då man genomför tester för att bestämma den anaeroba tröskelfarten hos simmare gjordes ytterligare statistiska analyser. Dessa visade att det inte fanns någon skillnad mellan den anaeroba tröskelfarten oavsett vilken maskin som användes. Överensstämmelsen i tröskelfart, beroende på vilken maskin som användes för att bestämma blodlaktatkoncentrationen, var stor oavsett vilka två maskiner som jämfördes. Accusport och Lange maskinerna hade störst överensstämmelse, därefter Analox och Accusport och till sist Analox och Lange. Skillnaderna i tröskelfarter kan bero på den låga linjäriteten vid låga värden för Accusportmaskinen. I alla tre fallen av elva, där skillnaden jämfört med Langemaskinen befanns vara mer än 0,8 sekunder, var basnivån, d.v.s. att blodlaktatvärdena mätta med Accusportmaskinen sjönk i förhållande till en ökande simhastighet. Dock fanns det ingen tendens till om detta skulle överskatta eller underskatta tröskelfarten i förhållande till den uppmätt med Langemaskinen.

Vanligtvis testas flera simmare samtidigt. Beroende på vilket testprotokoll som man använder sig av. Med Analox eller Langemaskinerna kan man vänta med att analysera proverna tills dess att alla simmare har genomfört testet. Detta är en nackdel med Accusportmaskinen eftersom testmetodiken inte tillåter att man sparar proverna. Varje analys tar 60 sekunder från det att blodet applicerats på testremsan. Till detta kommer provtagningstid och applikationen av blodet på testremsan. Med Accusportmaskinen kan man, med erfarna testare testa 3 simmare var 60:e minut.

Fältmässigt användande av laktatmaskiner

För rent fältmässigt användande är det ingen större skillnad i komplexiteten då det gäller provtagning för Accusport, Lange eller Analoxmaskinerna. Storleksmässigt har Accusporten en fördel framför de andra två maskinerna. Om man ser effektivitetsmässigt är Lange och Analoxmaskinerna klart att rekommendera framför Accusportmaskinen. För att kontrollera även låga träningsintensiteter, d.v.s. under 4 mmol/l bedöms Accusport vara, med utgångspunkt från denna studie fullt acceptabel. Detta eftersom träningsintensiteten inte bestäms enbart med hjälp av blodlaktat, utan även med hjälp av simhastighet och hjärtfrekvens. Dock bör man ha i åtanke den relativt höga felprocent vid en låg arbetsbelastning. Accusportmaskinen kan fungera som ett bra pedagogiskt hjälpmedel, tillsammans med hjärtfrekvensmätningar, för att lära oerfarna simmare att hitta rätt träningsintensitet.

Forts. från sidan 21

till reglerna uteblir. Den största tillgången i tävlingssimning är de värden som kommer ur själva tävlandet. Dessa värden hotas allvarligt av nuvarande omständigheter. Även trovärdigheten går förlorad. Det är därför viktigt att FINA ger detta ämne högsta prioritet, finansiella resurser, arbetskraft och den tekonologi som behövs, omedelbart."

Uppropet visades sedan för så många nationer som möjligt och resultatet blev att representanter för 18 nationer, av 103, skrev under. På frågan om Kina fått möjlighet att underteckna uppropet blev svaret från tränarna.
- Det vet vi inte, vi gjorde den här aktionen så snabbt som möjligt för att inte störa simmarna under VM.
Men det råder delade meningar också inom nationerna om uppropet. Några tränare som såg det skrev inte under. Även om Finlands ledare Kurt Mikkola skrev under så hade deras ansvarige tränare Kari Ormo en annan uppfattning.
- Jag är glad om man kan förbättra dopingtesterna men jag vill inte skriva på en sådan lista. Det är bara en aktion mot Kina. Det finns inga bevis för att kineserna använder doping och därför borde uttalandet inte kommit till stånd. Det är inte rätt mot de kinesiska simmarna i VM eftersom man inte vet om de har vunnit medaljerna med otillåtna medel, sa Ormo till de finska journalisterna.
Företrädarna för undertecknarna var noga med att poängtera att det var tränarnas uppfattning och inte respektive simförbunds.
Gunnar Werner, generalsekreterare i FINA tycker det är oförskämt av tränarna och att Kina pekas ut även om landet inte nämns direkt.
- Man kunde förvänta sig mer av tränare på den nivån, sa Gunnar Werner till TT. Det finns inga som helst bevis för att kinesiskorna är dopade. Listan är inte värd någonting och FINAs ledning kommer inte att göra något med anledning av den. Vi gör en stor insats med dopingtester utanför tävlingar, också i Kina. Vi har gjort 40 i år och planerar 100 totalt.
Ingen ifrågasatte Australiens, USAs och Tysklands damers segrar. Och det är kanske problemet. Det är för mycket som pekar på att Kina och ingen annan använder otillåtna medel.
Men det är viktigt att komma ihåg att i en rättsstat är man oskyldig tills bevis finns om motsatsen.
Därför måste de som värnar om simningens trovärdighet tillsammans inte bara anklaga, utan se till att risken för att någon använder otillåtna medel röjs undan.
Bästa sättet måste vara att få med Kina i detta arbete. Det kan inte heller vara roligt för dem som vinner att utpekas som fuskare. Själva har de kinesiska flickorna säkert inte en aning om vad de stoppar i sig under träningsperioden.
FINA måste tillsammans med världstränarföreningen, WSCA, få till stånd oanmälda dopingtester i alla länder. Inte bara i Kina. Det kan vara problematiskt i slutna länder som Kina, det medges, men för trovärdighetens och simningens skull är det nödvändigt.

Lars-Åke Lindqvist

Göteborg Sim
en förening med ca 500 medlemmar. Inom klubben bedrivs simning på alla nivåer samt babysim. Vi har ambitiösa målsättningar för vår verksamhet. I arbetet att uppnå våra mål söker vi nu en

1991

Chefstränare

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

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

Du kommer även att arbeta med planering och simträning på alla nivåer.

Tillträde efter överrenskommelse.
Låter detta lockande? Skicka då in Din intresseanmälan. Tala i korthet om vem Du är, vad Du vill och vilka "krav "Du ställer.

Vill Du veta mer, kontakta Dennis Petersson på telefon bostad 031-148127, arbete 031-664657 eller Inge Lindgren bostad 0303-64173, arbete 031-632779.
Ansökan sänder Du personligt till ordföranden Inge Lindgren, Göteborg Sim, Valhallagatan 3, 412 51 Göteborg, senast 941031.

Älvdalen
en bra bit Dalarna

Billigt boende
60:-per bädd

Vi har:
• 50 meter simbassäng
• 60 meter vattenrusch
• Solarium • Gym • Ishall

Allt nytt och fräscht samlat på ett ställe!

SIMHALLEN ÄLVDALEN

SIMLÄGER:
från 15:-
pass/deltagare

Boka ditt läger på
telefon 0251-802 83, fax 0251-413 06

FRITID ÄLVDALEN

Text o foto: Lars-Åke Lindqvist

VM-VIMMEL VM-VIMMEL VM-VIMMEL VM-VIMMEL

Tre fjärdedelar av världsmästarna från 4x200 m fritt möter pressen efter 4x100 m fritt. Nu med Fredrik Letzler i stället för Christer Wallin. Den femte, tvåa från vänster, är ingen lagkappsreserv utan Expressens Hans Linné. Han har heller inte klätt ut sig i landslagsT-shirt för att smälta in i laget utan fått en av förbundskapten Hans Chrunak då Linnés egen T-shirt stulits några timmar tidigare.





Jani Sievinen firade segern på 200 m medley, lugnt och värdigt tillsammans med den finska landslagsledningen på en av alla de restauranger som fanns inom VM-området. Kvinnan vid hans sida är inte flickvännen utan mamma Sievinen.



Tommy Werner gjorde sitt sista stora internationella mästerskap i Rom. Han avtackades först av övriga i laget genom Ellenor Svensson, en flaska champagne att användas vid andra festliga tillfällen och av Simförbundets ordförande Per-Axel Eriksson som gav ett dussin silverskedar med rommotiv. Att användas i nya hemmet till kaffet med sambon Petra eller att fylla med gröt att mata sonen Oscar med.



Det var ljust på pressläktaren. Tyska nyhetsbyråns DPA utsände jobbade så svart som möjligt under försökspassen. Alla sätt är bra utom de dåliga. Så fick han motion efter varje försökspass för att höra om någon finalist strukit sig till förmån för Dagmar Hase. Det hade ingen. Damen som sitter i mitten av bilden är Kristin Otto, tidigare östtysk simmare med massor av guld från OS, VM och EM. Dessutom flera världsrekord från den tiden det begav sig för östtyska damer. Som sittunderlag använder hon Simsports VM-guide. Den gick att använda till det också. Nu arbetar hon som TV-kommentator för tysk TV. Det enda som störde bilden var texten på hennes ryggsäck - No drugs.





Skall vi byta grejer? Sista dagarna under ett internationellt mästerskap fylls simväskorna med badmössor, T-shirts och annat nationellt. Intresset är stort hos de aktiva att byta till sig något som sedan kan visas upp på träningen i hemmabadet. Rom var inget undantag. Men här utanför entrén dök plötsligt en ung italienare upp och ville ha en svensk T-shirt. Som utbyte drog han av sig och erbjöd sin egen tröja. Hanna Jaltner och Therese Alshammar hade inget emot bytet.

Text o foto: Lars-Åke Lindqvist

VM-VIMMEL VM-VIMMEL VM-VIMMEL VM-VIMMEL



Även om ingen var direkt överraskad så var uppståndelsen stor efter Antti Kasvios seger på 200 m fritt. Direkt efter prisutdelning satt ett par funktionärer som häftplåster på segraren. En för att så snabbt som möjligt lotsa till internationell presskonferens, en för att följa med til dopingkontrollen. På presskonferensen var det tvåan, Anders Holmertz, som tilldrog sig störst uppmärksamhet. Den internationella pressen visade Anders mycket stor respekt och sättet han hanterade de 50-60 journalisterna och fotograferna på väckte ännu större respekt.
Anders Holmertz är en världsartist som också hanterar allt runt själva simningen professionellt. Det var skillnad i Rom mot EM-guldet 1987. Då ville han inte vara med om någon presskonferens alls.

Brigitte Becue är en 22-årig belgiska som varit med i internationellt bröstsim i många år. Hon blev Europamästare 1993 och var tvåa 1989. I Rom tog hon sin och Belgiens första VM-medalj på damsidan då hon blev trea på 200 m bröst. Ett dygn tidigare hade Belgien fått sin första VM-medalj någonsin då Frederic Deburghgraeve tog brons på 100 m.





Simlandslaget hade en hel del supportrar på plats i Rom. När finalpasset var slut stod de ivrigt väntande på sina telningar för att kolla att de åt ordentligt, sov ordentligt och skötte sig så där lite allmänt. När medaljerna rasslade in fanns bland andra pappa Werner och mamma Frölander på plats att gratulera. Alltid lika uppskattat.



Sven-Arne Selling, framgångsrik tränare av laget på 4x200 m fritt, hade ett vackert skägg innan VM. När första medaljen kom rök en fjärdedel. Tanken var att resterande fjärdedelar skulle ryka allt eftersom medaljerna kom. Sista dagen fanns halva mustaschen kvar.

Nej det är inte Patrik Sjöberg på plats i Rom för att höja ribban för simmarna. Det är Tysklands Sandra Völker som tävlingsfria dagen tog en chans att se Rom. Här i Colloseum för att öka på historiekunskaperna. Hon kom inte så långt. Kön med autografjägare lämnade henne inte ifred.







När simmarna kom hem efter Lars Frölanders silver och lagets guld möttes de i restaurangen på Hotel Pineta Palace av en grattishälsning tillverkad av simhopparna Jimmy Sjödin och Linda Aronsson och konstsimmarna Sara Lindholm och Karin Lobenius.
En snygg gest av några i VM-truppen som gladdes med simmarna.

Simsport i Europa



DUNK - DUNK - Dunk - dunk, oljudet är nästan öronbedövande. Ett tjugotal oidentifierade röster skriker på olika språk, ord som antagligen inte finns i deras hemlands ordböcker. Det ringer på dörren och grannen undrar försiktigt om han får vara med på festen. Jag bara lämnar dörren och grannen på vid gänt och rusar tillbaka till vardagsrummet där mina simmare upplever idrottsdramatik på absolut högsta nivå. Det är VM-final på 4x200 m fritt och för Sverige går Anders Holmertz i vattnet på sista sträckan.

Från Olympiastützpunkt i Hamburg.
Foto: LÅL

Saken är klar. Sverige har äntligen efter många års arbete och försök blivit världsmästare i en frisimslagkapp på lång bana. När Anders dök i var han helt obamhärtig. De andra världsstjärnorna såg ut som nybörjare när Anders plöjde sig fram i vattnet med en kraft och vilja som fick hela simstadion att vibrera.

Men nu går jag händelserna lite i förväg. Säkerligen och förhoppningsvis står det spaltmeter om denna BRAGD i denna Simsport. Därför kan det tyckas onödigt att även jag skriver om världsmästarloppet och VM. Men det kan kanske också vara intressant att höra från någon som står så här lite vid sidan och som har tillgång till annan media än den svenska.

SIG SJÄLV NÄRMAST

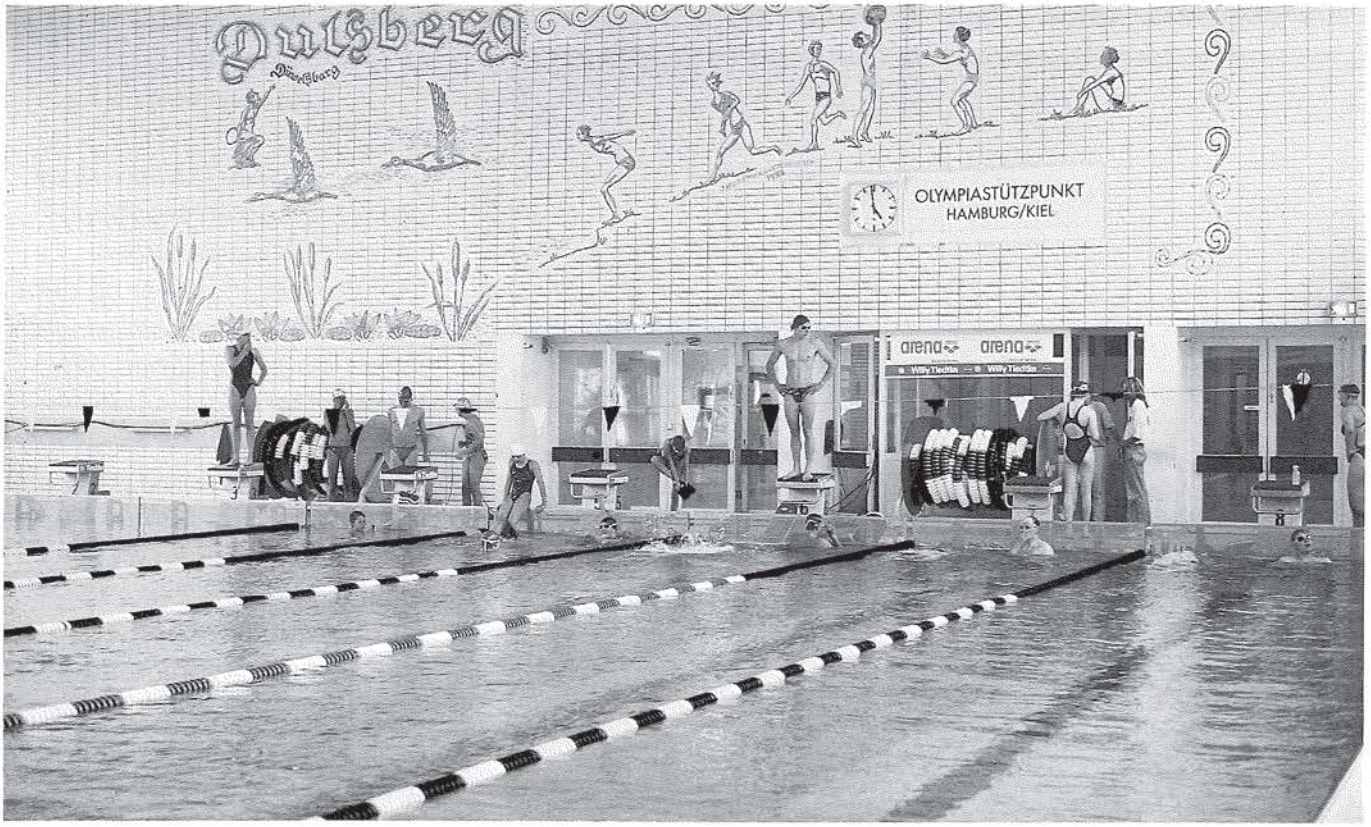
När det värsta oljudet lagt sig här på Moorweidenstrasse och jag återtagit befälet i mitt eget hem såg jag att de amerikanska simmarna i mitt gäng såg klart besvikna ut.

Steven började långsamt plocka upp en hundramarkssedel. Då minns jag att vi slagit vad, ett vad som jag vunnit tack vare Wallin, Werner, Frölander och Holmertz. Majoriteten i gänget såg dock mycket lyckliga ut när de ropade: Brons-medalj, brons-medalj, brons-medalj!

Vad 17 snackar de om? Vi, (ja man säger ju alltid vi när det är framgång man talar om), vann ju guld. Det visade sig att de suttit och skrikit sig hesa för Tysklands bronsmedalj. Inte förrän jag stolt skröt över Sveriges guldmedalj märkte de att Sverige vunnit.

"Åh ja. Vad kul Glen. Grattis!"

Jag vill med detta säga att varje man, lag och land alltid är sig själv när-



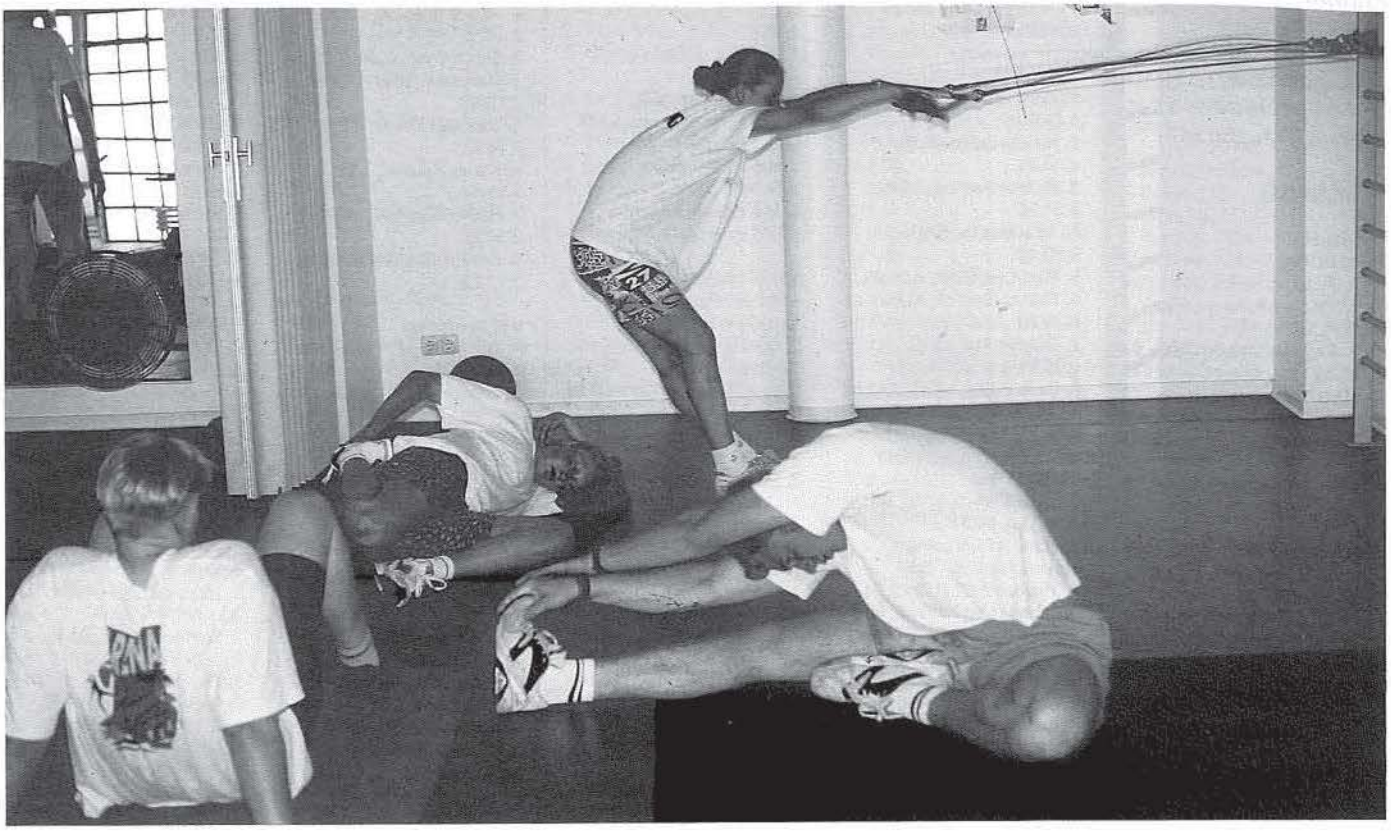
mast. Man ser sina egna framgångar i ett positivt, subjektivt ljus. Inget ont i det. Det ligger i vår mänskliga natur. Ni skall veta att det finns inget stoltare och blågulare hjärta än det som sitter i en utlandssvensk, när hon eller han befinner sig utomlands. Väl hemma i Sverige kan det hända att hon eller han verkar lite överlägsen och lite väl kritisk. Men ta inte detta så allvarligt. I hjärtat klappar det alltid blågult.

INTE SÅ MYCKET

Hur ser man då på Sveriges VM-resultat i Tyskland och England? Det kan beskrivas ganska enkelt med ett par ord; Holmertz, Frölander, Werner, (Wallin).
Sedan följer ett vaccum. Tomt.
Det finns inga fler kommentarer eftersom de anser att det inte finns några fler resultat att kommentera. Personligen har jag tankar, frågor och åsikter eftersom jag kunde följa hela VM genom tysk TV, DSF (Deutsche Sport Fernsehen), som sände precis allt. Allt från de första försöken med Sri Lanka och Taipei till finalerna i alla de olika simidrotterna.
Jag har dock inte tagit del av VM-förberedelserna och allt omkring så därför ser jag nyfiket fram emot utvärderingen av VM om ett par dagar i Helsingborg. (Det har skett när detta läses).
Framför allt ter sig flickornas resultat som ett platt fall på näsan. Det är klart att man kan säga det inte är dåligt av ett litet land som Sverige att hävda sig så bra i den internationella konkurrensen i en sådan global idrott som simning. Det klingar dock lite falskt eftersom det inte är med självimagen och målsättningen som svenskt simning satt upp för sig själv. Man kan också tala om dopade kinesiskor som inte går att slå men det är inte riktigt det man förväntar sig av svensk damsimning. Det finns ju ett par placeringar bakom kinesiskorna som skulle vara tillfredsställande, även om Janet Evans, "Franzi" och Samantha Riley inte nöjde sig med det.
Jag har inte heller någon generell lösning då jag inte har tagit del av förberedelserna ännu. Vet bara att inställning och attityd är lika viktiga som arbetet i och vid bassängen.

DU KAN DET DU VILL

Under min egen simkarriär fick jag ofta utstå kritik och ta emot glåpord för att min målsättning var att bli bäst i världen. När jag sedan föll pladask på rumpan, vilket hände inte alltför sällan, var det svårt både för min omgivning och mig själv att leva med det. Men varje gång jag kravlade mig ur det där hålet så gjorde jag det som en starkare människa och simmare.
Jag tror min inställning och min ihärdighet tog mig längre än min medelmåttiga talang ensamt någonsin kunde gjort. Självklart hade jag hjälp av den tuffa uppväxt jag hade i den då ökända förorten Tynnered i utkanten av Göteborg. Den gav mig hård hud både på näsan och knytnävarna. Kanske är det lite mer sådant som behövs.
Jag menar inte att förespråka den hårda jargong som jag växte upp med. Motsatsen är heller inte så värst bra. Bortskämda idrottare som man daltar med brukar inte klara sig så värst bra i hård internationell konkurrens.
I Japan städade mina 10-12 åriga simmare omklädningsrum och bassängområde utan extra tillsägelse. I Hamburg vet Sandra Völker, Petra Hausmann, Jörg Hoffmann och de andra att jag förväntar mig att linor är ilagda och ryggsimslinor uppsatta i god tid innan träningen börjar.
Det handlar om idrottslig uppfostran



och att ta sitt ansvar för sin och lagets förberedelser och utövande. Om man sedan inte når de idrottsliga mål man har satt upp så får man tillsammans med sin tränare försöka hitta förbättringar.

NU ÄR DET BRÅK

Sandra satsade på medalj och att slå kinesiskorna med mycket styrka och snabbhet. Nu vet vi att hon behöver mer uthållighetsträning.
Petra låg för länge på hög höjd, sammanlagt sex och en halv vecka i sommar, tävlade för lite och blev aldrig riktigt utvilad inför VM.
För Jörg var den realistiska målsättningen medalj på 1500 m fritt, då han passerat sin toppnivå men även där gick det segt efter sommarens läger i Arizona och New Mexiko.
Generellt gjorde inte Tyskland ett bra VM och det råder idag stora motsättningar mellan östtränarna, som hade flest VM-simmare och de två förbundskaptenerna Jedamski och Thiesmann. Det talas om att bilda ett östtyskt simförbund.
Herrarnas förbundskapten Thiesmann förlöjligades öppet i tysk TV och i tidningar som alkoholiserad kvinnokarl medan en av de mest framgångsrika tränarna i det tyska laget häktades p g a förargelseväckande beteende på Roms flygplats och därför inte kunde följa med truppen hem. En annan tränare fick ledas på planet av sin simmare.
Jag förmodar att det gick betydligt lugnare till i den svenska truppen. Kanske allt för lugnt. Kanske för få personligheter.
Hjälp simmarna att utvecklas till starka men självständiga individer som fungerar i en grupp men samtidigt inte låter sig uppslukas av gruppen. Då kanske Sverige blir ännu mer framgångsrikt i den globala idrotten simning.

Till dess.
Lycka till med det fortsatta arbetet.
Be yourself

Glen Christiansen

PS.** Grattis till alla dem, ingen nämnd ingen glömd, som under åren varit inblandade i matchandet av det lag som till sist blev världsmästare.* ***DS.

VM-SKVALLER

**Sandra Völker och Christian Keller har skrivit kontrakt med den tyska sportkanalen DSF.*

**Ralph Beckman, tyska simkommitténs ordförande, blev inte utsläppt ur Italien utan anhållen av polisen för att han vägrade betala sin hotellräkning.*

**Dagmar Hases officiella ersättning för att hon gav Franziska van Almsick sin finalplats på 200 m fritt blev en resa vart hon vill i världen i 14 dagar för två personer samt 50 000 DMark. Inofficiellt sägs det att Opel, en av Franziskas stora sponsorer, betalade Dagmar med minst den dubbla summan.*

SOLAR SWIM SPORT Wherever you are!

Världsmästerskap i simning, simhopp, konstsim, vattenpolo, långdistans, 1-11 september 1994, Rom, ITA, (50 m)

SIMNING

Damer

50 m fritt
1. Jingyi Le, CHN, 24.51 WR
2. Natalia Mesheryakova, RUS, 25.10
3. Amy van Dyken, USA, 25.18
4. Franziska van ALmsick, GER, 25.40
5. Angel Myers Martino, USA, 25.46
6. Bin Lu, CHN, 25.52
7. Angela Postma, NED, 25.55
8. Sumika Minamoto, JPN, 25.85
13 Johanna Sjöberg, SWE, 26.37
18 Linda Olofsson, SWE, 26.57

100 m fritt
1. Jingyi Le, CHN, 54.01 WR
2. Bin Lu, CHN, 54.15
3. Franziska van Almsick, GER, 54.77
4. Jenny Thompson, USA, 55.16
5. Mette Jacobsen, DEN, 55.57
6. Angel Myers Martino, USA, 55.77
7. Suzu Chiba, JPN, 55.79
8. Karen Pickering, GBR, 55.79
16 Louise Jöhncke, SWE, 57.22
26 Ellenor Svensson, SWE, 57.89

200 m fritt
1. Franziska van Almsick, GER, 1.56.78 WR
2. Bin Lu, CHN, 1.56.89
3. Claudia Poll, CRC, 1.57.61
4. Cristina Teuscher, USA, 2.00.18
5. Nicole Haislett, USA, 2.00.30
6. Susan O'Neill, AUS, 2.00.62
7. Ying Le, CHN, 2.00.65
8. Mette Jacobsen, DEN, 2.01.07
12 Malin Nilsson, 2.02.10
21 Louise Jöhncke, SWE, 2.04.70

400 m fritt
1. Aihua Yang, CHN, 4.09.64
2. Cristina Teuscher, USA, 4.10.21
3. Claudia Poll, CRC, 4.10.61
4. Hayley Lewis, AUS, 4.11.31
5. Janet Evans, USA, 4.11.75
6. Jana Henke, GER, 4.13.96
7. Irene Dalby, NOR, 4.13.24
8. Guanbin Zhou, CHN, 4.14.50
11 Malin Nilsson, SWE, 4.15.53 (

800 m fritt
1. Janet Evans, USA, 8.29.85
2. Hayley Lewis, AUS, 8.29.94
3. Brooke Bennett, USA, 8.31.30
4. Jana Henke, GER, 8.32.42
5. Ping Luo, CHN, 8.33.09
6. Stacey Gartrell, AUS, 8.38.70
7. Claudia Poll, CRC, 8.38.79
8. Irene Dalby, NOR, 8.43.54
14 Malin Nilsson, SWE, 8.49.15

4x100 m fritt
1. Kina, CHN, 3.37.91 WR, Jingyi Le, 54.31
2. USA, 3.41.50, Angel Meyers Martino, 55.66
3. Tyskland, GER, 3.42.94, Franziska van Almsick, 54.88
4. Australien, AUS, 3.45.38, Sarah Ryan, 56.45
5. Storbritannien, GBR, 3.45.52, Susan Rolph, 56.92
6. Kanada, CAN, 3.45.89, Marianne Limpert, 57.16
7. Sverige, SWE, 3.49.93, Louise Jöhncke, 57.45, Linda Olofsson, 57.23, Ellenor Svensson, 56.91, Malin Nilsson, 57.94
8. Rumänien, ROM, 3.51.36, Carmen Herea, 58.51

4x200 m fritt
1. Kina, CHN, 7.57.96, WCR, Ying Le, 1.59.84
2. Tyskland, GER, 8.01.37, Kerstin Kielgass, 2.00.81
3. USA, 8.03.16, Cristina Teuscher, 2.00.01
4. Australien, AUS, 8.09.79, Susan O'Neill, 2.01.65
5. Kanada, CAN, 8.11.52, Marianne Limpert, 2.02.77
6. Rumänien, ROM, 8.13.94, Carla Negrea, 2.02.29
7. Italien, ITA, 8.23.78, Caterina Borgato, 2.04.96
8. Taiwan, TPE, 8.41.89, Fu-Jen Kuo, 2.05.47

100 m rygg
1. Cihong He, CHN, 1.00.57 WCR
2. Nina Zhivanevskaya, RUS, 1.00.83
3. Barbara Bedford, USA, 1.01.32
4. Lea Loveless, USA, 1.01.44
5. Krisztina Egerszegi, HUN, 1.01.53
6. Elli Overton, AUS, 1.02.24
7. Sandra Volker, GER, 1.02.55
8. Nicole Stevenson, AUS, 1.02.69
15 Therese Alshammar, SWE, 1.04.46

200 m rygg
1. Cihong He, CHN, 2.07.40 WCR
2. Krisztina Egerszegi, HUN, 2.09.10
3. Lorenza Vigarani, ITA, 2.10.92
4. Barbara Bedford, USA, 2.11.01
5. Anna Simcic, NZL, 2.12.88
6. Francesca Salvalajo, ITA, 2.13.93
7. Nicole Stevenson, AUS, 2.14.10
8. Mai Nakamura, JPN, 2.16.21

100 m bröst
1. Samantha Riley, AUS, 1.07.69 WR
2. Guohong Dai, CHN, 1.09.26
3. Yuan Yuan, CHN, 1.10.19
4. Lisa Flood, CAN, 1.10.22
5. Brigitte Becue, BEL, 1.10.41
6. Penelope Heyns, RSA, 1.10.46
7. Masami Tanaka, JPN, 1.10.51
8. Olga Prokhorova, RUS, 1.11.64
23 Hanna Jaltner, SWE, 1.12.40
26 Lena Eriksson, SWE, 1.12.89

200 m bröst
1. Samantha Riley, AUS, 2.26.87 WCR
2. Yuan Yuan, CHN, 2.27.38
3. Brigitte Becue, BEL, 2.28.85
4. Rebecca Brown, AUS, 2.28.87
5. Guohong Dai, CHN, 2.28.93
6. Kristine Quance, USA, 2.29.64
7. Guylaine Cloutier, CAN, 2.30.48
8. Hitomi Maehara, JPN, 2.31.03
16 Lena Eriksson, SWE, 2.36.84

100 m fjäril
1. Limin Liu, CHN, 58.98 WCR
2. Yun Qu, CHN, 59.69
3. Susan O'Neill, AUS, 1.00.11
4. Petria Thomas, AUS, 1.00.23
5. Franziska van ALmsick, GER, 1.00.73
6. Jenny Thompson, USA, 1.00.84
7. Inge de Bruijn, NED, 1.01.14
8. Karin Brienesse, NED, 1.01.68

200 m fjäril
1. Limin Liu, CHN, 2.07.25 WCR
2. Yun Qu, CHN, 2.07.42
3. Susan O'Neill, AUS, 2.09.54
4. Mette Jacobsen, DEN, 2.12.76
5. Michelle Smith, IRL, 2.12.79
6. Tomoko Kunimitsu, JPN, 2.13.85
7. Katrin Jake, GER, 2.14.93
8. Anna Uryniuk, POL, 2.15.39

200 m medley
1. Bin Lu, CHN, 2.12.34
2. Allison Wagner, USA, 2.14.40
3. Elli Overton, AUS, 2.15.26
4. Marianne Limpert, CAN, 2.15.93
5. Daniela Hunger, GER, 2.16.41
6. Nicole Haislett, USA, 2.16.58
7. Hitomi Maehara, JPN, 2.16.88
8. Britta Vestergaard, DEN, 2.17.28

400 m medley
1. Guohong Dai, CHN, 4.39.14
2. Allison Wagner, USA, 4.39.98
3. Kristine Quance, USA, 4.42.21
4. Joanne Malar, CAN, 4.44.79
5. Hayley Lewis, AUS, 4.45.08
6. Hana Cerna, CZE, 4.45.48
7. Nancy Sweetnam, CAN, 4.48.83
Hideko Hiranaka, JPN, diskv.

4x100 m medley
1. Kina, CHN, 4.01.67 WR, Cihon He, 1.00.16 WR
2. USA, 4.06.53
3. Ryssland, RUS, 4.06.70
4. Australien, AUS, 4.06.95
5. Japan, JPN, 4.11.18
6. Italien, ITA, 4.12.41
12 Sverige, SWE, 4.19.17, Therese Alshammar, Hanna Jaltner, Louise Jöhncke, Ellenor Svensson

Herrar

50 m fritt
1. Alexander Popov, RUS, 22.17
2. Gary Hall, USA, 22.44
3. Raimundas Majoulis, LTU, 22.52
4. Gustavo Borges, BRA, 22.64
5. Christophe Kalfayan, FRA, 22.65
6. Mark Foster, GBR, 22.76
7. Krzysztof Cwalina, POL, 22.89
8. Yoav Bruck, ISR, 22.94
17 Lars-Ove Jansson, SWE, 23.23
38 Joakim Holmqvist, SWE, 23.76

100 m fritt
1. Alexander Popov, RUS, 49.12
2. Gary Hall, USA, 49.41
3. Gustavo Borges, BRA, 49.52
4. Jon Olsen, USA, 49.90
5. Christian Tröger, GER, 50.03
6. Tommy Werner, SWE, 50.06
7. Raimundas Majolis, LTU, 50.20
8. Stephen Clarke, CAN, 50.25
11 Fredrik Letzler, SWE, 50.53

200 m fritt
1. Antti Kasvio, FIN, 1.47.32
2. Anders Holmertz, SWE, 1.48.24
3. Danyon Loader, NZL, 1.48.49
4. Roman Tchegolev, RUS, 1.48.79
5. Trent Bray, NZL, 1.49.13
6. Attila Czene, HUN, 1.49.21
7. Steffen Zesner, GER, 1.49.28
8. Chad Carvin, USA, 1.49.86
18 Christer Wallin, SWE, 1.51.54

400 m fritt
1. Kieren Perkins, AUS, 3.43.80 WR
2. Antti Kasvio, FIN, 3.48.55
3. Danyon Loader, NZL, 3.48.62
4. Daniel Kowalski, AUS, 3.50.03
5. Pier Maria Siciliano, ITA, 3.50.94
6. Jörg Hoffmann, GER, 3.51.28
7. Steffen Zesner, GER, 3.52.24
8. Tom Dolan, USA, 3.54.26
9. Anders Holmertz, SWE, 3.53.17 i försök, ströks till B-final

1500 m fritt
1. Kieren Perkins, AUS, 14.50.52
2. Daniel Kowalski, AUS, 14.53.42
3. Steffen Zesner, GER, 15.09.20
4. Jörg Hoffmann, GER, 15.13.95
5. Carlton Bruner, USA, 15.15.64
6. Masato Hirano, JPN, 15.16.59
7. Ian Wilson, GBR, 15.20.58
8. Graeme Smith, GBR, 15.29.24

4x100 m fritt
1. USA, 3.16.90 WCR, Jon Olsen, 49.77
2. Ryssland, RUS, 3.18.12, Rotman Tchegolev, 49.98
3. Brasilien, BRA, 3.19.35, Fernando Scherer, 50.31
4. Tyskland, GER, 3.19.76, Christian Tröger, 50.04
5. Sverige, SWE, 3.19.77, Tommy Werner, 50.41 Fredrik Letzler, 49.72 Lars Frölander, 49.75 Anders Holmertz, 49.89
6. Australien, AUS, 3.21.36, Darren Lange, 51.68
7. Frankrike, FRA, 3.22.82, Frederic Lefevre, 51.08
8. Kanada, CAN, 3.25.38, Stephen Clarke, 50.61

4x200 m fritt
1. Sverige, SWE, 7.17.74, Christer Wallin, 1.51.34, Tommy Werner, 1.49.55, Lars Frölander, 1.49.72, Anders Holmertz, 1.47.13
2. Ryssland, RUS, 7.18.13, Yuri Mukhin, 1.51.08
3. Tyskland, GER, 7.19.10, Andreas Szigat, 1.50.94

4. USA, 7.19.54, Chad Carvin, 1.50.97
5. Australien, AUS, 7.20.86, Daniel Kowalski, 1.50.35
6. Italien, ITA, 7.22.06, Pier Maria Siciliano, 1.50.37
7. Nya Zeeland, NZL, 7.25.35, Trent Bray, 1.48.63
8. Frankrike, FRA, 7.25.69, Christophe Marchant, 1.51.38

100 m rygg
1. Martin Lopez-Zubero, ESP, 55.17 WCR
2. Jeff Rouse, USA, 55.51
3. Tamas Deutsch, HUN, 55.69
4. Vladimir Selkov, RUS, 55.72
5. Brian Retterer, USA, 55.77
6. Rodolfo Falcon, CUB, 55.85
7. Tino Weber, GER, 55.98
8. Martin Harris, GBR, 56.21

200 m rygg
1. Vladimir Selkov, RUS, 1.57.42 WCR
2. Martin Lopez-Zubero, ESP, 1.58.75
3. Royce Sharp, USA, 1.58.86
4. Tamas Deutsch, HUN, 1.59.31
5. Ralf Braun, GER, 2.00.04
6. Adam Ruckwood, GBR, 2.00.15
7. Hajime Itoi, JPN, 2.00.35
8. Tino Weber, GER, 2.00.52

100 m bröst
1. Norbert Rozsa, HUN, 1.01.24 WCR
2. Karoly Guttler, HUN, 1.01.44
3. Frederic Deburghgraeve, BEL, 1.01.79
4. Philip Rogers, AUS, 1.01.80
5. Akira Hayashi, JPN, 1.01.81
6. Eric Wunderlich, USA, 1.01.91
7. Vasily Ivanov, RUS, 1.02.17
8. Seth van Neerden, USA, 1.02.59

200 m bröst
1. Norbert Rozsa, HUN, 2.12.81
2. Eric Wunderlich, USA, 2.12.87
3. Karoly Guttler, HUN, 2.14.12
4. Nick Gilingham, GBR, 2.14.25
5. Akira Hayashi, JPN, 2.14.36
6. Joaquin Fernandez, ESP, 2.14.83
7. Andrei Ivanov, RUS, 2.15.34
8. Seth van Neerden, USA, 2.15.43

100 m fjäril
1. Rafal Szukala, POL, 53.51
2. Lars Frölander, SWE, 53.65 SR
3. Denis Pankratov, RUS, 53.68
4. Milos Milosevic, CRO, 53.84
5. Mark Henderson, USA, 53.95
6. Franck Esposito, FRA, 54.16
7. Anthony Nesty, SUR, 54.26
8. Denislav Kalchev, BUL, 54.68

200 m fjäril
1. Denis Pankratov, RUS, 1.56.54
2. Danyon Loader, NZL, 1.57.99
3. Chris-Carol Bremer, GER, 1.58.11
4. Ugur Taner, USA, 1.58.42
5. Konrad Galka, POL, 1.58.66
6. Franck Esposito, FRA, 1.58.92
7. Denis Silantev, UKR, 1.59.81
8. Martin Herrmann, GER, 2.00.56

200 m medley
1. Jani Sievinen, FIN, 1.58.16 WR
2. Greg Burgess, USA, 2.00.86
3. Attila Czene, HUN, 2.01.84
4. Eric Namesnik, USA, 2.02.01
5. Christian Keller, GER, 2.02.67
6. Xavier Marchand, FRA, 2.03.05
7. Serguei Mariniuk, MLD, 2.04.31
8. Jirka Letzin, GER, 2.04.70

400 m medley
1. Tom Dolan, USA, 4.12.30 WR
2. Jani Sievinen, FIN, 4.13.29
3. Eric Namesnik, USA, 4.15.69
4. Curtis Myden, CAN, 4.17.93
5. Marcin Malinski, POL, 4.19.48
6. Luca Sacchi, ITA, 4.20.03
7. Philip Bryant, AUS, 4.21.38
8. Robert Seibt, GER, 4.22.97
17 Fredrik Lundin, SWE, 4.27.39

4x100 m medley
1. USA, 3.37.74
2. Ryssland, RUS, 3.38.28
3. Ungern, HUN, 3.39.47
4. Tyskland, GER, 3.41.65
5. Australien, AUS, 3.41.74

SIMHOPP

Damer
1 m
1. Lixia Chen, CHN, 279.30
2. Shuping Tan, CHN, 276.00
3. Annie Pelletier, CAN, 273.84
4. Cheril Santini, USA, 261.72
24 Linda Aronsson, SWE, 210.75

3 m
1. Shuping Tan, CHN, 548.49
2. Vera Ilyina, RUS, 498.60
3. Claudia Bockner, GER, 480.15
4. Karen Dalton, USA, 471.42
5. Yulia Pakhalina, RUS, 470.34
6. Simona Koch, GER, 467.73
7. Svetlana Alekseeva, BLR, 446.64
8. Julia Cruz, ESP, 440.19
9. Paige Gordon, CAN, 438.81
10 Yuki Motobuchi, JPN, 437.97
11 Elena Zhupina, UKR, 435.09
12 Annie Pelletier, CAN, 433.23
26 Linda Aronsson, SWE, 234.27

10 m
1. Mingxia Fu, CHN, 434.04
2. Bin Chi, CHN, 420.24
3. Maria Jose Alcala, MEX, 396.48
4. Eileen Richetelli, USA, 395.88
5. Anne Montminy, CAN, 395.79
6. Conny Schmalfuss, GER, 390.00
7. Mary Ellen Clark, USA, 388.05
8. Svetlana Timoshinina, RUS, 369.39
9. Myriam Boileau, CAN, 369.27
10 Alla Tarasova, RUS, 366.15
11 Mihaela Coman, ROM, 339.66
12 Natasha Chikina, KAZ, 319.89

Herrar
1 m
1. Evan Stewart, ZIM, 382.14
2. Wei Lan, CHN, 375.96
3. Brian Earley, USA, 361.59
4. Borris Lietzow, GER, 353.46

3 m
1. Zhuocheng Yu, CHN, 655.44
2. Dmitry Sautin, RUS, 646.59
3. Tianling Wang, CHN, 638.22
4. Mark Bradshaw, USA, 616.92
5. Jan Hempel, GER, 616.62
6. Fernando Platas, MEX, 615.66
7. Michael Murphy, AUS, 594.42
8. Davide Lorenzini, ITA, 571.62
9. David Bedard, CAN, 566.37
10 Dean Panaro, USA, 560.07
11 Oscar Bertone, ITA, 554.13
12 Evan Stewart, ZIM, 535.50
31 Jimmy Sjödin, SWE, 300.21

10 m
1. Dmitry Sautin, RUS, 634.71
2. Shuwei Sun, CHN, 630.03
3. Vladimir Timoshinin, RUS, 607.32
4. Jan Hempel, GER, 585.27
5. Ni Xiong, CHN, 558.48
6. Robert Morgan, GBR, 552.06
7. Sergei Kudrevitch, BLR, 525.21
8. Michael Murphy, AUS, 521.88
9. Roman Volodkov, UKR, 517.65
10 Fernando Platas, MEX, 507.93
11 Andrei Kvotchinski, BLR, 504.42
12 Chris Mantilla, USA, 502.35
26 Jimmy Sjödin, SWE, 305.04

KONSTSIM

Solo
1. Becky Dyroen Lancer, USA, 191.040
2. Fumiko Okuno, JPN, 187.306
3. Lisa Alexander, CAN, 186.826
4. Olga Sedakova, RUS, 186.217
5. Maria ELena Giusti, VEN, 181.396
6. Marianne Aeschbacher, FRA, 179.368
7. Giovanna Burlando, ITA, 179.254
8. Sonia Cardenas, MEX, 178.387
24 Sara Lindholm, SWE, 164.975 M/F

Par
1. Becky Dyroen Lancer/Jill Sudduth, USA, 187.009
2. Fumiko Okuno/Miya Tachibana, JPN, 186.259
3. Lisa Alexander/Erin Woodley, CAN, 186.259
4. Marianne Aeschbacher/ Myriam Lignot, FRA, 180.875
5. Olga Brousnikina/Ioulia Pankratova, RUS, 179.340
6. Sonia Cardenas/Lilian Leal, MEX, 178.932
7. Giovanna Burlando/Paola Celli, ITA, 178.347
8. Laila Vakil/Kerry Shacklock, GBR, 177.674
19 Sara Lindholm/Karin Lobenius, SWE, 164.026 M/F

Lag
1. USA, Margot Thien, Heather Simmons, Jill Savery, Tammy Cleland, Jill Sudduth, Becky Dyroen Lancer, Suzannah Bianco, 185.884
2. Kanada, CAN, 183.263
3. Japan, JPN, 183.215
4. Ryssland, RUS, 182.953
5. Frankrike, FRA, 180.132
6. Italien, ITA, 178.091
7. Kina, CHN, 176.984
8. Mexiko, MEX, 176.151

VATTENPOLO

Damer
1. Ungern, HUN
2. Nederländerna, NED
3. Italien, ITA
4. USA, USA
5. Kanada, CAN
6. Australien, AUS
7. Ryssland, RUS
8. Tyskland, GER
9. Brasilien, BRA
10 Nya Zeeland, NZL
11 Frankrike, FRA
12 Kazakhstan, KAZ

Final
Nederländerna - Ungern, 5-7

Herrar
1. Italien, ITA
2. Spanien, ESP
3. Ryssland, RUS
4. Kroatien, CRO
5. Ungern, HUN
6. USA, USA
7. Grekland, GRE
8. Nederländerna, NED
9. Tyskland, GER
10 Australien, AUS
11 Kuba, CUB
12 Kazakhstan, KAZ
13 Rumänien, ROM
14 Kanada, CAN
15 Sydafrika, RSA
16 Nya Zeeland, NZL

Final
Spanien - Italien, 5-10

LÅNGDISTANS, 25 km

Damer
1. Melissa Cunningham, AUS, 5.48.25.04
2. Rita Kovacs, HUN, 5.50.13.76
3. Shelley Taylor-Smith, AUS, 5.53.12.82
5. Bambi Bowman, USA, 6.00.09.12
6. Luciana Sagae, BRA, 6.05.57.98
7. Peggy Buchse, GER, 6.11.42.55
8. Samantha Charotar, USA, 6.15.28.34

Herrar
1. Greg Streppel, CAN, 5.35.26.56
2. David Bates, AUS, 5.36.31.70
3. Alexei Akatev, RUS, 5.37.26.43
4. Darin Taraoi, ITA, 5.38.34.33
5. Christof Wandratsch, GER, 5.39.33.94
6. Almar v d Meer, NED, 5.40.38.27
7. Chad Hundeby, USA, 5.43.07.43
8. Stefano Rubaudo, ITA, 5.44.43.57

DAGBOK

Oktober

Simning

1 Flygt Cup, 25 m, Emmaboda
1 Arne Borgs minne, 25 m, Stockholm (SKK)
1 Centrumhallen Cup, 25 m, Stenungsund
1-2 Sagavägssimmet, U, 25 m, Åsele
1-2 Linnédoppet, 25 m, Älmhult
1-2 Skenesimmet, 25 m, Skene
1-2 10-manna Sprint och lagsim, 25 m, Nässjö
1-2 Lödde Cup, U, 25 m, Löddeköpinge
1-2 Upp till 13, 25 m, Göteborg Sim (GSF)
2 FK-Swim, S, J, U, 25 m, Falun
2 Kanal Cup, 25 m, Töreboda
2 Kanaan Cup, 25 m, Stockholm (Kanaan)
7-9 Sun Cup, 25 m, Solna
8-9 Sim a Go, U, 25 m, Ängelholm
8-9 Sum-Sim-Test, 25 m, Markaryd
8-9 Trollsimmet, 25 m, Trollhättan
8-9 Ungdomsdistans, 25 m, Haninge (Södertörn)
9 Scheeledoppet, S, J, U, 25 m, Köping
9 Vägga Sim Cup, 25 m, Karlshamn
9 Malaco Meldey Cup, 25 m, Vellinge
9 LT-Cupen, U, 25 m, Ludvika
15 Kaffedoppet, 25 m, Mölndal (MASS)
15 Saltstänket, 25 m, Uddevalla (USF)
15 Mälarcupen, 2/94-95, 25 m
15 20-manna, 25 m, Stockholm (Hellas)
15-16 Kalix Internationella, S, J, U, 25 m, Kalix
15-16 Sundsvalls Sprint, S, J, U, 25m,Sundsvall
15-16 Svenska Ungdomssimspelen, U, 25 m, Borlänge
15-16 Simma Go Go, S-U, 25m, Malmö
16 Laholm Sim, 25 m, Laholm
16 Chiquita Cup, 25 m, Täby
21 50-manna, Stockholm (Neptun)
22-23 Luxor Cup, S, J, U, 25 m, Motala
22-23 E-Center Cup, J, U, 25 m, Söderhamn
22-23 Ramdalsdoppet, S, J, U, 25 m, Oxelösund
22-23 Åkersberga Sim, 25 m, Åkersberga
22-23 Botvidsim, 25 m, Tumba (Botk/ Rönninge)
23 Ena-Cupen, 25 m, Enköping
23 Tivox Cup, 25 m, Tidaholm
28-30 Ludvika Water Games, J, U,25 m, Ludvika
29 Sjörövarsimmet, 25 m, Göteborg (S02)
29-30 Sprint-EM-kval, Helsingborg
29-30 Umestänket, S, J, U, 25 m, Umeå
29-30 Sprint-EM kval, S, 25 m, Helsingborg
29-30 Tunafors Internationella, S, J, U, 25 m, Eskilstuna
30 Örnasimmet, S-U, 25 m, Hyltebruk
30 Snapphanesimmet, S, U, 25 m, Hässleholm

Simhopp

7-9 Oktoberstevnet, Stavanger, NOR
8-9 RM 5 m, SM 1 m, Karlskoga
28-30 Ludvika Water Games, Ludvika
28-30 Denmark Diving Open, Ringsted, DEN

Konstsim

2 Sum-Kval 4, reg 7+8, Växjö
2 Sum-Kval 5, reg 2+5, Ludvika
8 Sum-Kval 5, reg 3+4, Järfälla
16 RM figurer, S, J, Göteborg
28-30 Ludvika Water Games, J, Ludvika
30 Smålandsserien, Jönköping

Vattenpolo

22-23 Svenska Cupen

Utbildning

8-9 Polo, Tränarkurs steg 1
15-16 Konstsim, Domarkurs steg 2, Göteborg
15-16 Konstsim, Domarkurs steg 3
17-20 Simning, Siminstruktör steg 3, del 1
22-23 Regel, Simregelsymposium, nya regler
22-23 Polo, Domarkurs steg 2

November

Simning

4-6 Fantomen Cup, 50 m, Stockholm (SPIF)
5-6 Kurirspelen, Alt 1, 25 m, Luleå
5-6 Vågspelen, S, J, U, 25 m, Skellefteå
5-6 Kalmar Cup, 25 m, Kalmar
5-6 Novembersim, 25 m, Eslöv
5-6 Hoppe Cup, U, 25 m, Eskilstuna (ESS)
11-13 Sum-Sim region, 25 m
11-13 Sprint-EM, 25 m, Stavanger, NOR. (ev. 2-4/12)
12-13 Arosdoppet, S, 25 m, Västerås
19-20 Sparbankscupen, 25 m, Skeppland (Ale)
19-20 Kurirspelen, Alt 2, 25 m, Luleå
19-20 Höst-Simiaden, distriktsfinaler
19-20 Sälsimmet, U, 25 m, Njurunda
20 Juldoppet, S, J, U, 25 m, Gävle (GSS)
20 Kulknappssprintet, S, J, U, 25 m, Varberg
20 Billingesimmet, 25 m, Skövde
25-27 JDM-tävlingar, 25 m
26 Mälarcupen, 3/94-95, 25 m

Simhopp

4-6 Diving Lund, Lund
12-13 Post Cup, Köln, GER
19-20 Fantomen Cup, Stockholm

Konstsim

4-6 Trygg-Hansa Synchro, Göteborg (S02)
19-20 Sum-konstsim riksfinal, Visby

Vattenpolo

12-13 Seriestart
26-27 NJM, UNM, Oslo, NOR

Utbildning

3-4 Simhopp, Tränare steg 1 B
11-13 Kurslärarkurs för simlärare, Södertälje
12-13 Simning, Simlärarassistent/ Simlärarkurs, Södertälje
21-24 Simning, Siminstruktör steg 3, del 2

December

Simning

3 Ferlinracet, S, U, 25 m, Filipstad
3 Jubileumscupen, 25 m, Vara
3 Strömstads Juldopp, 25 m, Strömstad
3-4 Winter Midnight Swim, 25 m, Lycksele
3-4 Sum-Sim riks, 25 m, Södertälje
3-4 Svenskt Grand Prix 1, 93-93, S, 25 m
4 Vargkällan Cup, U, 25 m, Lindesberg
8-11 JSM, 25 m, Umeå
10-11 Kvantum Cup, S, J, U, 25 m, Luleå
10-11 Julklappsdoppet, 25 m, Stockholm (Spårvägen)
10-11 Höst-Simiaden, Regions
11 Domus Cup, S, J, U, 25 m, Hofors
11 Lucia Sim, S, J, U, 25 m, Brunflo
27-28 Winter Festival, 25 m, Piteå

Utbildning

3-4 Konstsim, Elittränar- och klubbledarkonferens

1995 Utbildning

Januari Simhopp, Tränare steg 2
Februari Simning, regelsymposium

Nästa nummer:

Mer om VM - Kommentarer, analyser, bilder

Efter VM - Vad händer?

Inför Sprint-EM

Konferenser

Tävlingar 1995 och mycket annat om det du gillar

Kommer i mitten av november

PS. Du som läser någon annans Simsport.
Prenumerera.
Det är enklare än du tror. Ring, faxa eller skriv till:

Simsport, Vingalandsgatan 8, 417 63 Göteborg
tel 031-22 56 20, fax 031-22 32 34

235 kronor för tio nummer, 23:50 per nummer eller cirka 50 öre per sida. Dessutom är Simsport miljövänlig.
Den är återanvändningsbar.
Simsport kan sparas och går att läsa fler gånger.

Chrunaks chrönika



Hans Chrunak

Ett dj-la dåligt VM, med fantastiska framgångar!

Ja, så sammanfattade jag VM nere i Rom. Som ni säkert förstår, så är jag JÄTTENÖJD, JÄTTEGLAD och JÄTTEVADSOMHELST, över Sveriges första VM guld i lagkapp i 50 m bassäng.

En otrolig upplevelse på plats, när vi tillsammans med alla nedresta simfans skaldade VM-GULD, VM-GULD, VM-GULD...

Men att som det utlovades i förra numret, där jag för övrigt hängdes ut på sk. "E ‹pressen-sida", lämna mina intryck av VM i en mer analalytisk form, det kan jag inte.

Med endast en veckas distans till VM, skulle en sådan analys bli för känslostyrd och behöva revideras i efterhand.

Däremot kan jag lämna lite fakta, som det inte behövs någon längre betänketid till.

1. Vi prickade inte någon formtopp. Endast 1 svenskt rekord och 2 pers.

2. Våra förberedelser blev inte som de var planerade. Samlat landslag blev delat landslag. Ute-träning blev inne-träning m.m.

3. Resan till Rom blev en parodi. Vill man resa från A-B via resten av alfabetet, åk med IRB.

4. Det svenska ackrediteringsproblemet, var just bara svenskt. Övriga nationer hade inga svårigheter att vara fler ledare än deltagare, vilket inte var vår målsättning, bara tillräckligt många.

5. Stämningen runt arenan var tunn. Stora tomma gap på läktaren gjorde VM i Rom till en trist tillställning. Speciellt om jämförelse görs med 1991 i Australien. Säkert kan biljettpriserna vara en förklaring. 150 kronor för ett försökspass. 2 500 kronor för en seriebiljett.

6. En viss form av pasta-allergi lär ha infunnits efter hemkomsten. Vårt hotell kunde inga fler recept.

7. Transporterna fungerade mycket bra, men var livsfarliga.

8. Gott om plats på läktaren för de aktiva (om det nu är bra...)

9. Känslan före, under och efter 4x200 fritt herrar var ooootrolig. Själv var jag helt uträknad. Kändes nästan sjukligt tomt efteråt. Jag vill se reprisen skrek förtvivlat en röst inom mig.

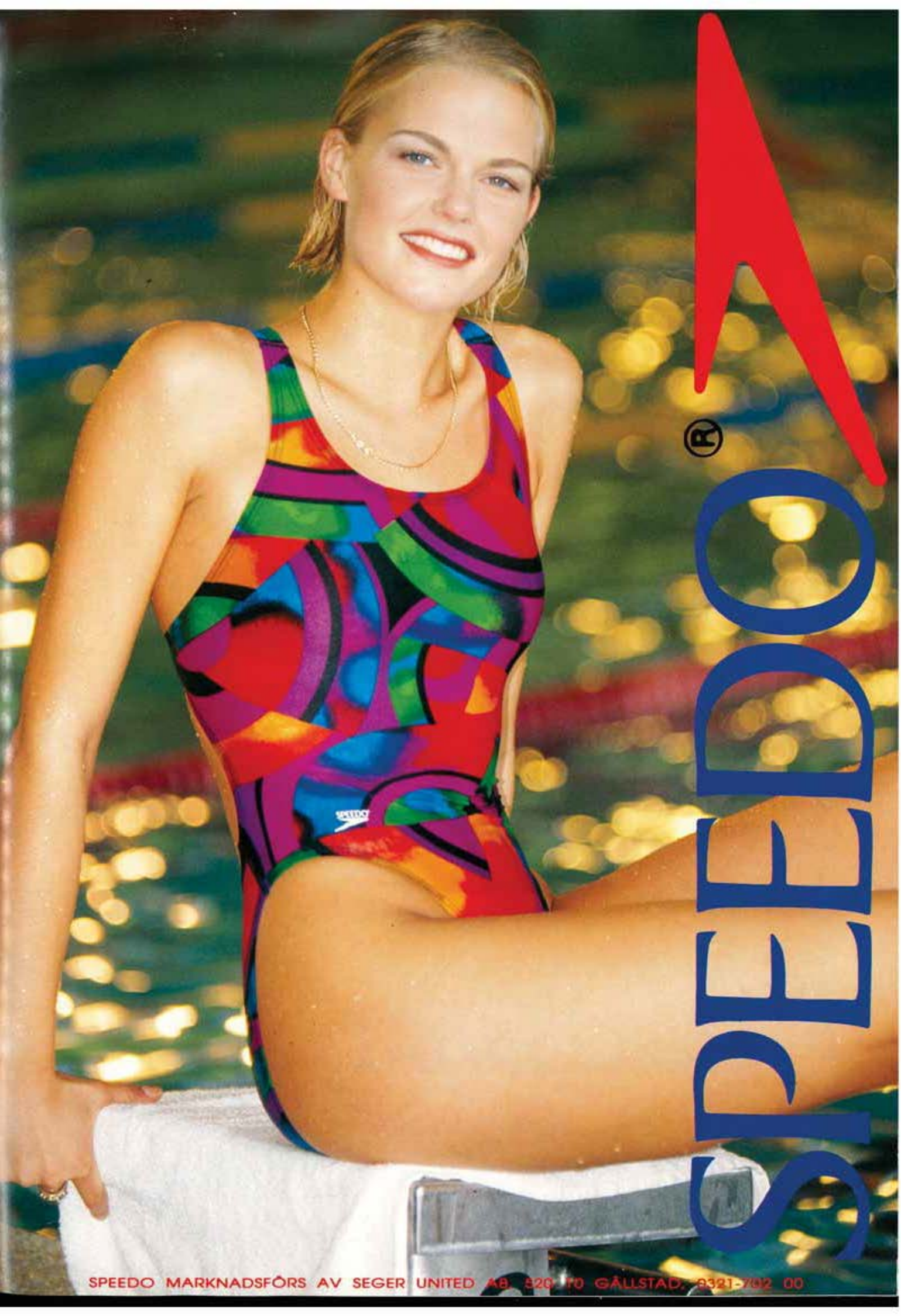
10. Lars Frölander har tagit steget in på den individuella internationella stjärnhimmelen. Han har en hyfsad utdelning, 20-åringen. 2 VM-guld, 1 OS-silver, 1 VM-silver, 1 EM-silver. Mer kan det inte bli.

11. Anders Holmertz tog sin första VM-peng individuellt, utan att vara i toppform. Kan vi hoppas på en gigantisk karriäravslutning 1996 med formen vässad till max. Tror nog det.

12. Tommy Werner avslutade sin fina, 11 år, landslagskarriär med Guld. Tommy är två år äldre än Anders. Ett gott omen för Anders om två år. Tommy lämnar många minnen efter sig, både i och vid bassängen. Många s.k. "Knufen-citat" finns kvar för goda skratt. 1985 vid EM i Sofia hade vi dagens "Knuf". Det var Tommy som kläckte ett oslagbart uttalande. Tommy har också "diktat" en speciell hejarklacksremsa, ofta använd på samlingar och på läktaren. Givetvis går den under namnet "en knuf". Saknaden efter Tommy i landslaget blir stor, men minnena desto flera.
Låt oss avsluta denna Chrönika med "En Knuf":

AAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA
Sverige

Hans Chrunak



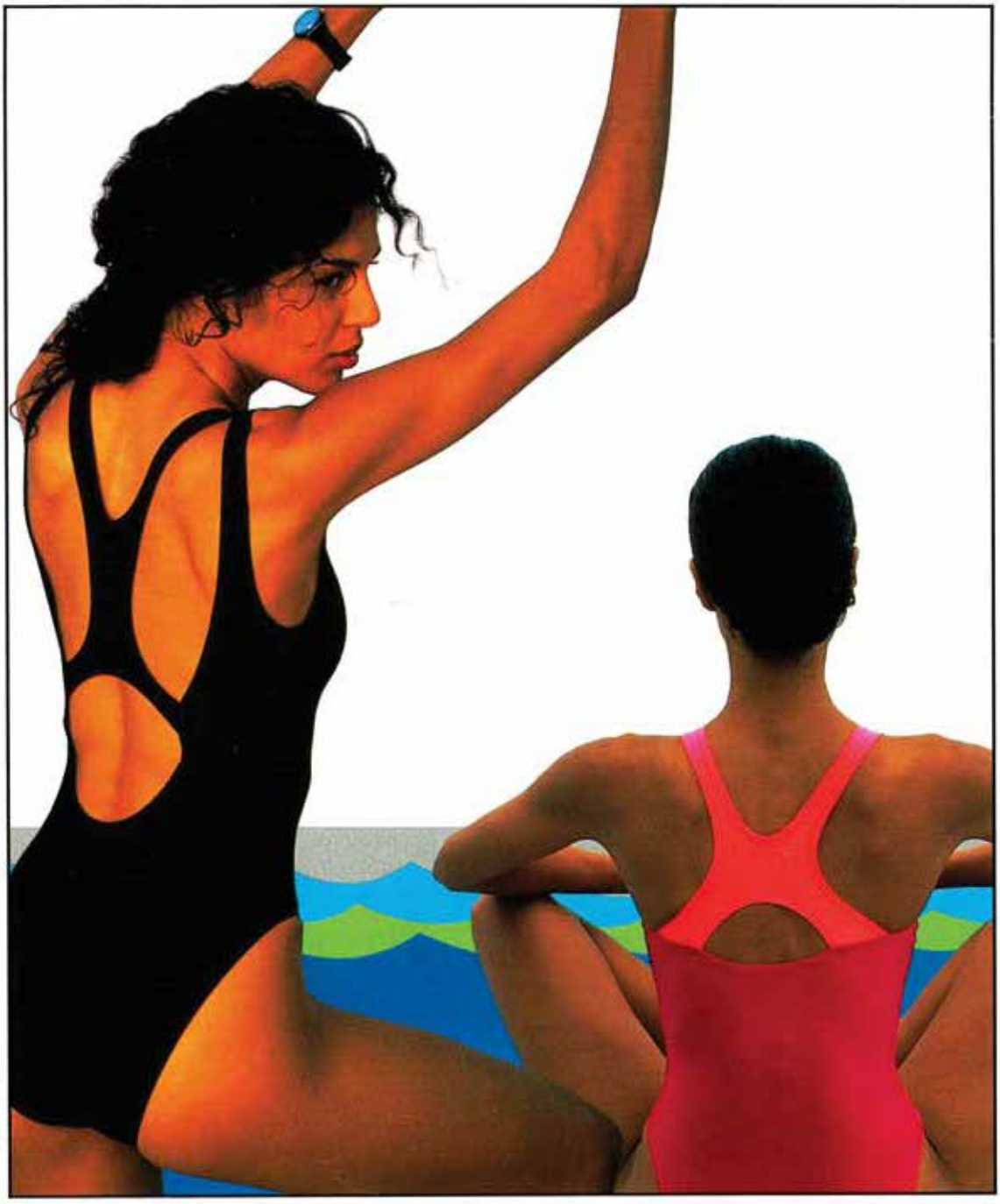
SPEEDO MARKNADSFÖRS AV SEGER UNITED AB, 520 10 GÅLLSTAD, 0321-702 00

ISTIDNING B Simsport, Box 8346, 402 79 Göteborg

BAD & FITNESS

ARENA

HÖSTEN/VINTERN 94/95



MADELEINE

ANABEL UNI

De fyra årstiderna växlar,
men etiketten är densamma – arena