Sim sport

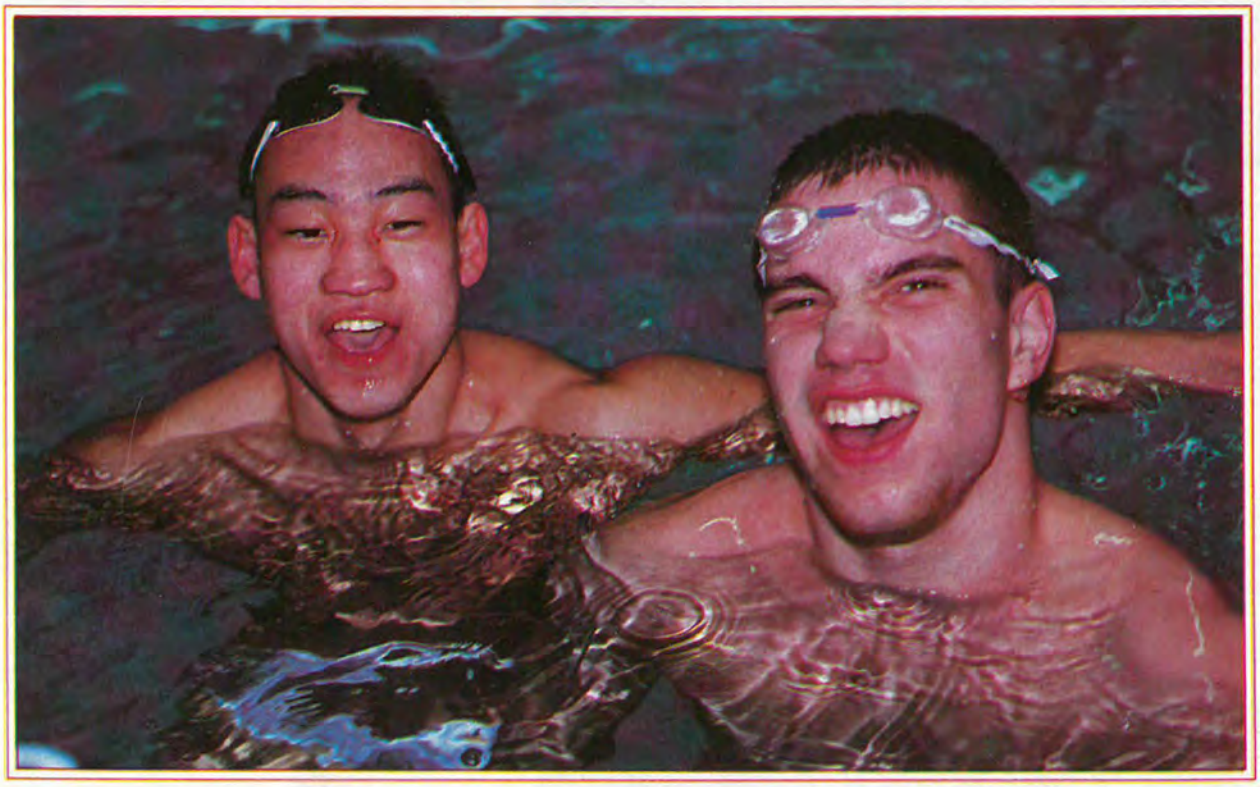
Officiellt organ för Svenska Simförbundet
Nr. 3 Mars 1989. Årg. 44. Pris: 22:-



WORLD CUP I GÖTEBORG

EN MÄSTARE - 15 ÅR SENARE

MER OM TRÄNING - SWIM 2000





BADMÄSTARE

Skärholmshallen ökade antalet tränande i styrketräningsavdelningen från 20 - 30 besökande i veckan till 860 stycken per vecka 1988.

BADMÄSTARE

Den ökade aktiviteten i idrottshallen har också inneburit att både bad- och solarieavdelningen har fått en stor del av aktivitetsökningen.

BADMÄSTARE

Detta måste ju vara intressant för Er. Ring eller skriv till oss så får vi diskutera fram den bästa lösningen för Er.

HEAVY GYM PRODUCTION

VARPNÄSVÄGEN 24 B
821 00 BOLLNÄS
TEL. 0278-242 10



☐ Vi funderar på en motionsanläggning, ring mig.
☐ Sänd info om redskap, träningsprogram och utbildning.
☐ Ring mig, vill diskutera en anläggning nu på en gång.
☐ Jag vill gärna besöka någon anläggning ni levererat.

Namn/företag _____

Tel.nr _____

Adress _____

Postnr. Ort _____

HOLMBERG & CO

"DE SMÅ" OCH DEN STORE

I "Simidrott på 80-talet" har Svenska Simförbundet satt som mål "Simidrott åt alla efter var och ens behov". Nu när 80- talet är inne på sitt sista år kan det vara idé att försöka göra en summering hur målet uppfyllts.

I massmedia där främst tävlingssidan avspeglas har ytterst sällan de små idrotterna simhopp, konstsim och vattenpolo fått de stora rubrikerna. Enbart snabbsimningen. Ingen ändring alltså. De stora resultaten har ej infunnit sig.

Varför? Har de små det rätta stödet av de styrande på central, regional och lokal nivå, som handhar simidrotten och de anläggningar i vilka den utövas? Har de anläggningsansvariga tagit mer fasta på simmotion och friskvård än på träning och tävlingar? Kanske beror det på att "de små" idrotterna är avsevärt svårare än snabbsimningen. Svårare att instruera och för de aktiva att nå toppen i. Vissa ledande personer ser kanske de små som ett hot mot Snabbsimningen. Det finns föreningar som rent av stryper "de små" även om föreningen nått SM-värdighet i idrotten i fråga.

Listan över de föreningar som erövrade SM-poäng för 1988 ger en vink om att det endast är två föreningar, som verkligen låter sina medlemmar få möjlighet att utöva all slags simidrott enligt SSF:s devis. Dessa två har nämligen poäng i alla fyra simidrotterna. Egentligen borde väl sådana föreningar få bonuspoäng för att de verkligen följer SSF:s intentioner. Det är avsevärt svårare att skrapa ihop SM-poäng i fyra idrotter än i enbart en enda. Det fordrar inom föreningen en bredare organisation, vilja att uppfylla SSF:s målsättning och förmåga att förmedla förståelse för allsidig Simidrott till de styrande i kommunen.

Till syvende og sist handlar allt om pengar. Hur spara? Är det nödvändigt att föreningarna delges enbart snabbsimningens tävlingar i en folder när alla simidrottens tävlingar finns samlade i Simkalendern? Varför finns det enbart gymnasie- och universitetsplatser samt forskning för snabbsimmare? Kostnaderna härför bör väl i så fall redovisas på Simkommittén, om de bestrids av centrala medel? Det skall förresten bli intressant att få ta del av *den* verksamhetens resultat såväl studiemässigt som vid internationella tävlingar, när utredningen därom blir klar. Varför skall snabbsimmarna i regel ha bättre förhållanden under träningsläger och resor än "de små" som alltid söker enkla och billiga förläggningar m.m. för att få delta i åtminstone *en* internationell tävling före årets stora begivenhet, det internationella mästerskapet. Så har det varit hela 80-talet. Nu är det dags att en ändring sker. Skapa nya pengar och lägg dem på "de små" kommitteèrnas verksamhet. Det är en vädjan till den centrala ledningen och den nya Förbundsdirektören.

Till slut ett tips. Varje förening har i år en stor chans att tjäna några extra slantar genom att delta i POOL 2 TUSENS kampanj tillsammans med Stiftelsen "Håll Sverige Rent". I skrivande stund har 7 av SSF:s föreningar anmält sig. Tag vara på denna möjlighet snarast. Anmäl deltagande innan andra föreningar i inom kommunen eller Vägverkets lokala enhet tilldelats de bästa städområderna. Samla medlemmarna en eftermiddag, städa och få ett tillskott till klubbens kassa.

Set Hjärpe

INNEHÅLL: SIMSPORT 3 1989

*Officiellt 6 * Simnyheter med världscup, JSM och annat 10 * Mer om träning SWIM 2000 25 * En Mästare 33 * Resultat 38 * Statistik 47 * Anders Holmertz krönika 54*

Omslaget: Överst en mästare om ej på tvärflöjt idag. Nederst Ola Söderholm t.v och Joakim Nyholm efter 100 m fjäril vid JSM.

DIANA sport

ERMA-IMPORT AB

WAHLBERGSGATAN 18, S-121 46 JOHANNESHOV
TEL. 08/39 21 50, TELEFAX 08/48 03 04

RUE ROYALE DIANA
MERATE COMO ITALY
TEL. 039/598551/2/3
TX 326129 DIANA I
FAX 039/593761

JUKON
FOLKLÄKEKONSTEN I MODERN TAPPNING
FOTVÅRD SKAVSÅR TORR HY SOLSVEDA HUDVÅRD
FINNS PÅ APOTEK OCH I VÄLSORTERADE BUTIKER
JUKON SALVA
JUKON

Sim sport
Postadress: Box 8346/402 79 Göteborg
Gatuadress: Sörhallen, Eriksbergsområdet
Telefax: 031-22 32 34
Telefon: 031-23 33 50
Chefsredaktör: Lars-Åke Lindqvist
Ansvarig utgivare: Paul Alfons
Annonser: Jaar Reklam AB 031- 44 91 30, 44 86 15
ALLT OM PRENUMERATION
Att prenumerera är ett bekvämt sätt att köpa sin tidning. Att prenumerera är att försäkra sig om att regelbundet få läsa sin favorittidning.
PRENUMERATIONSPRISER
Helår 160:- (9 utgåvor 1989, varav 3 dubbelnummer)
2 år 290:-, 3 år 435:-.
Sättes in på postgirokontonummer 98 55 05-7

PRENUMERATIONSÄRENDEN:
031-23 33 50, mellan kl. 10-12.

Teknisk produktion: Förlagspoolen Box 8346, 402 79 Göteborg Tel. 031-23 33 50.
Förlagsredaktör: Anders Wernesten.
Grafisk form: Birgitta Lindgren.
Tryck: Smp TRYCK Växjö 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.



ELITIDROTT-UTBILDNINGSSTIPENDIER 1989/90

Härmed ledigförklaras rubricerade stipendier dels Riksidrottsförbundets Elitidrott-utbildningsstipendium dels Maud och Birger Gustavssons Elitidrott-utbildningsstipendium.

Stipendiet/erna kan sökas av idrottsutövare på andslagsnivå, som kombinerar sin idrott med yrkesinriktad utbildning lägst i form av halvtidsstudier

-på högskolenivå, eller
-på gymnasial nivå, om studierna påbörjats tidigast det år den aktive fyller 20 år.

Skulle studierna bedrivas på annat sätt än vad som ovan anges, kan Riksidrottsförbundet - om synnerliga skäl föreligger - ge dispens från kravet på hur studierna ska bedrivas.

OBSERVERA! Under det första studieåret i USA är man inte berättigad till E/U-stipendium.

Riksidrottsförbundets stipendium, som möjliggjorts genom medel som AB Tipstjänst ställt till idrottens förfogande, är på 20.000 kronor uppdelat på 10.000 kronor per termin.

Maud och Birger Gustavssons stipendium, som ställts till idrottens förfogande av en stiftelse med makarnas namn, är på 30.000 kronor och utdelas till ett fåtal kvinnliga och manliga elitidrottare som bedöms särskilt förtjänta ur idrottslig synvinkel.

Ansökan om stipendiet/erna ska på av RF fastställd blankett insändas till Svenska Simförbundet senast den 17 april 1989. Ansökningsblanketter finns att rekvirera hos Svenska Simförbundets utbildningsavdelning, 08-713 63 13.

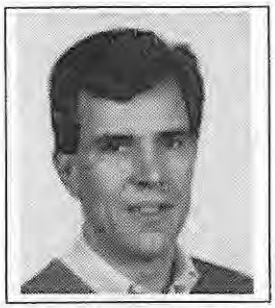
OBS! Även de som ämnar påbörja sin utbildning våren -90 kan komma i fråga för stipendiet.

Simförbundet ska senast den 18 maj 1989 med eget yttrande till RF översanda de ansökningar som uppfyller fastställda kriterier. Simförbundet kan härvid nominera ett fåtal kvinnliga och manliga sökande som bedöms särskilt förtjänta till Maud och Birger Gustavssons stipendium. Riksidrottsförbundet beslutar om vilka som skall tilldelas detta stipendium. De elitidrottare som erhåller detta kan inte samma år erhålla Riksidrottsförbundets stipendium.
Det beviljade stipendiet kommer att utbetalas terminsvis efter det att stipendiaten till RF:s utvecklingsenhet inkommit med studieförsäkran/intyg om att studierna påbörjats. Medlen utbetalas direkt till stipendiaten.

Upplysningar om stipendiet lämnas i första hand av Svenska Simförbundets utbildningsavdelning, tel. 08-713 63 13, men också av RF:s utvecklingsenhet, 08-713 61 66 (Kerstin Lindström).

SVENSKA SIMFÖRBUNDET

Lennart Hjärpne, förbundsdirektör



Sedan 1 mars har Svenska Simförbundet en förbundsdirektör. Han heter Lennart Hjärpne.

Lennart är Stockholmare från födseln och har under sina 39 år alltid bott i Stockholm. Som mycket ung simmade han något men snart tog andra idrotter över intresset. Han tyckte det tog för lång tid att bli bra i simning.
Därför blev det fotboll i Hammarby IF. Lennart var med i pojk- och ungdomslag. Samtidigt spelade han lite handboll i Hellas och AIK och tyckte det var roligare. Med AIK spelade han allsvenskt kval och han blev också NJM-mästare i handbollen. De senaste nio åren har han varit simförälder i Stockholmspolisens IF. Där har han arbetat i föräldraföreningen och också ställt upp som funktionär i olika sammanhang. Idrottsintresset har alltid funnits där och i SPIF har intresset utvecklats vidare. De senaste 16 åren har han arbetat i bank och ser nu jobbet som förbundsdirektör i Svenska Simförbundet som en utmaning.

-Ja det skall bli intressant. Jag har lärt mig en del om förbundets organisation och vill närmast se vad jag kan tillföra från mina år i näringslivet. Simningen har så många inneboende fördelar som jag tycker inte kommer fram tillräckligt. Där kan vi säkert göra mycket. Jag är också nyfiken på vad alla kommittéer gör och vill gärna se över organisationen.

- Finns det något som är bra?

- Svensk simning är mycket stark på klubbsidan och jag vill se vad vi kan hämta därifrån och vad vi kan göra bättre. Som ansvarig för den löpande verksamheten gäller det att fördela arbetet så att vi får ut så mycket som möjligt. Pengar behövs också men där vet jag att vi har folk som arbetar med resursan skaffningen. Svensk simning är traditionellt mycket stark och jag hoppas nu att vi kan göra den ännu starkare.

Simuniversitetet

Nu är det hög tid att söka till Simuniversitetet med start hösten 1989. På Simuniversitetet kan man kombinera simträning med högskolestudier på ett utmärkt sätt. Nyhet för i år är att det numera finns två orter att välja mellan, Uppsala och Lund.

I **Uppsala** utgår stipendier i form av mat- och studentrum. I **Lund** får du åka till USA och tävla mot ett amerikanskt universitet.
Simträningen kan kombineras med studier i de flesta ämnen, men erfarenheten visar att det är svårare med de naturvetenskapliga linjerna p g a hög undervisningstäthet, obligatoriska laborationer m.m.
För att var amed och slåss om platserna måste anmälan vara inne till både UHÄ och Simförbundet senast 1 april på separata blanketter.
Ytterligare upplysningar fås av Rolf Karlsson, tel 08-713 60 00. Där kan du också beställa blanketter.

Landskampsclinic

Den 31 mars till 1 april arrangerar förbundet en tränarclinic i Örebro. Huvudföreläsare blir de holländska simforskarna Hub Toussant och Peter Hollander, som till vardags finns på universitetet i Amsterdam. De kommer bl a att presentera det s k MAD-systemet, (Measure Active Drag). Det blir första gången i Norden som detta presenteras.

På **Swim2000,** en internationell clinic med föreläsare från hela världen, rönte MAD stor uppmärksamhet.
Tag chansen att få dig något verkligt intressant till livs. För 1200 kr får du clinicavgift, lunch, kaffe, galamiddag, övernattning i dubelrum på fashionabla Grand, frukost och lunch. Du kan samtidigt passa på att bevittna den första landskampen som arrangerats i Sverige på många år. Deltagande länder är Holland, Italien, Storbritannien och Sverige.

Ytterligare upplysningar finns hos Rolf Karlsson, tel 08-713 60 00, som också tar emot anmälan.

ÅRSMÖTET 1989

TID: Lördagen den 22 april - söndagen den 23 april.
Programmet börjar vid lunchtid på lördagen och avslutas vid lunchtid på söndagen.
Program för lördagen håller på att utarbetas. Årsmötes-förhandlingarna hålls i likhet med föregående år på söndagen kl. 09.00.
PLATS: Stadshotellet i Södertälje.

INBJUDAN: Inbjudan med detaljerad information har skickats ut i vecka 8.
ANMÄLAN: Senaste anmälningsdatum: 16 mars!

PLANERA REDAN NU IN DENNA HELG OCH UTSE SNARAST MÖJLIGT OMBUD/REPRESENTANTER!

SVENSKA SIMFÖRBUNDET

FRÅN DISTRIKTEN

Hälsinglands Simförbund
har årsmöte 20 mars 1989 kl. 19.00 i Söderhamn.
DM utomhus i Gävle 2-4 juli.

Dalarnas Simförbund
har årsmöte 11 mars 1989 kl 11.00 i Falun.
Separat inbjudan till berörda föreningar.

Gästriklands Simförbund
har årsmöte onsd. 15 mars 1989 kl. 19.00 i Murensrummet, Strömbadet, Gävle.

Västergötlands Simförbund har årsmöte 11 mars kl. 12.00 i Vårgårda. Separat kallelse till berörda föreningar.

KOMPLETTERING TÄVLINGAR

Örbyhus SK har anmält tävlingen Örbyhussimmet den 11 juni. Tyvärr framgick inte i tävlingskalendern att tävlingen går på 50-metersbana och att tävlingen också är öppen för seniorer förutom åldersklasserna, vilket härmed meddelas.

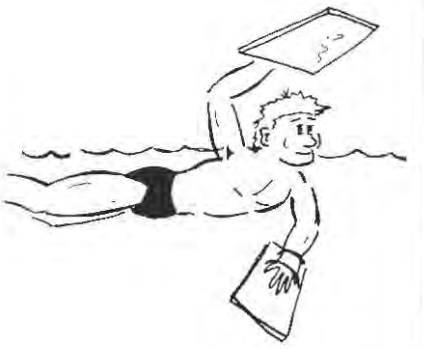
Vad har vi tränat, och varför?

Hur många simmare i våra klubbar kan svara på den frågan efter ett träningspass? Efter att Du genongått simförbundets s k SIMMARUTBILDNING skall Du kunna besvara den frågan.

Det hela bygger på studiecirkeltanken, och de sex brev som finns i kursboken pekar på olika faktorer som påverkar prestationsförmågan för en simmare.
I de krav som Idrottens Studieförbund (SISU) ställer för att få en cirkel godkänd krävs bl a att kursdeltagarna måste vara minst 14 år. Uppfyller man det och de övriga kraven får man i princip kurslitteraturen gratis.

Genom att bl a gå igenom den träningslära som styr vår simträning kan tränaren få ett utmärkt tillfälle att fördjupa den viktiga dialog som behövs med varje simmare. Här får Du lära Dig att analysera en träningsperiod. Vad gjorde vi för fel? Vad var bra? ... och inte minst, vad har vi lärt oss inför nästa säsong?
Förutom de kunskaper man kan inhämta från kursboken är tanken också att ett meningsutbyte skall kunna ske mellan kursdeltagarna och kursledaren/tränaren, som måste tänka på att inte vara lärare här.
Simförbundet blir härmed ett av de första idrottsförbunden som parallellt med stegutbildningen för tränare/instruktörer också satsar seriöst på att utbilda de aktiva. Anledningen till det är flera. Dels sitter aldrig kunskaper ivägen. Dels finns ett stort behov inom vår idrott att tvätta av sig stämpeln, att vi sysslar med manipulation av barn, för tidig specialisering osv.

Mer information får Du på SSF:s utbildningsavdelning. Kursmaterialet är skrivet av Bo Larsson och de ännu mer utmärkta teckningarna av Gunnar Kroon.



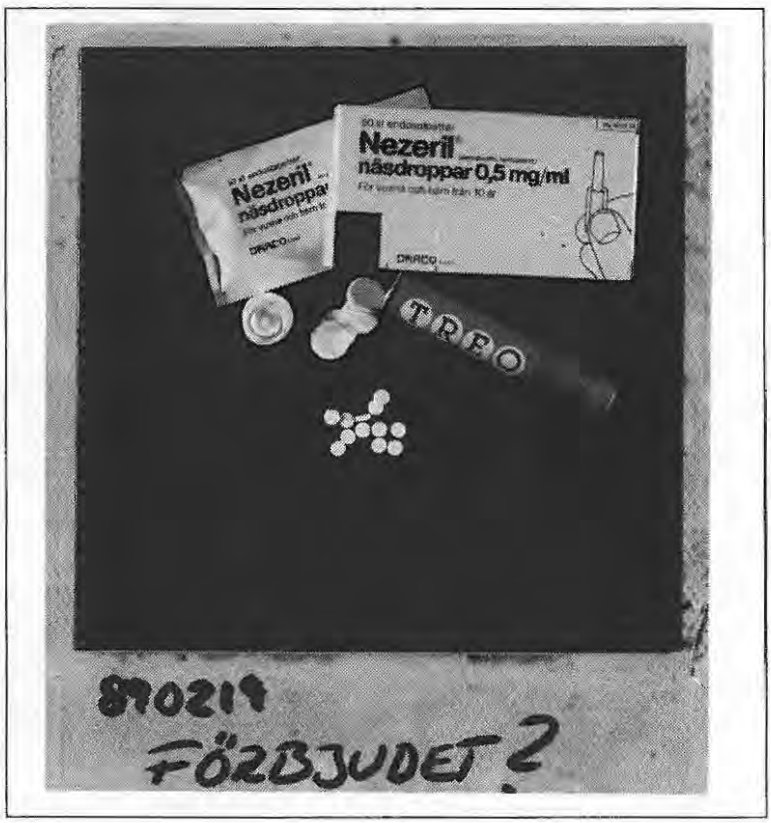

Ljuvlig Cocos-glass, fylld med chokladcocos.
Doppad i vit choklad.
SNACK COCOS
GB GLACE

JOURNALEN

VM , TV och doping

Vid styrelsemöte den 18 februari beslöt Svenska Simförbundets styrelse att söka VM till 1994. Då var det bara 100 dagar kvar innan ansökan skall skickas in till FINA, det internationella förbundet. När nu viljan fanns att söka VM, efter all press och välvillig inställning från tänkta arrangörsplatser, hopppas jag innerligt att ansökan blir ett allvarligt försök att få hit VM. Det finns säkert skäl att återkomma till "VM i Sverige".

Låt oss också hoppas att intresset från publiken för storinternationell simning blir större vid ett VM än det var vid Swedish Open. Det var bedrövligt att se hur få simintresserade som fanns på plats de två dagarna. Här fanns ju verkligen chansen för alla klubbar i och runt om Göteborg att se andra nationers OS-medaljörer samt våra egna toppsimmare. Kanske var det sportlovet som höll folk borta eller kanske var det mycket fina TV-sändningar som var orsaken.



1.48.99 sekunder tog det för Anders Holmertz att simma 200 m på i Valhallabadet. Det är en tid av absolut världsklass. Det kostade Simförbundet drygt 3000 kr att visa detta i Sveriges television. Bakgrunden är att Simförbundet fick hjälpa TV med produktionskostnaden. Sveriges enda TV utan kabel ansåg sig inte ha något intresse av att visa världscupen i TV. Men när ett produktionsbidrag diskuterades gick det bra. Bilder från Paris, Berlin och Bonn hade en vecka tidigare kablats ut över Europa, bL a både i nya kanalen Eurosport, dansk TV och via Sky.

Men med TV gick det att sälja reklam och på så sätt blir Sveriges reklamfria television fullproppad med reklam. Det är något som inte stämmer.

Hur skall de ännu mindre sporterna få en chans att visa sig i TV eller är det så att bidragen från de stora idrotterna hjälper TV att visa de små. Jag undrar hur mycket Skidförbundet har fått betala för vinterns övningar i Alperna och för de extra bilderna från Lahtis. Det ryktas om en dryg halvmiljon men rykten skall vi väl inte ta på allvar.

Snart kommer säkert det första dopingfallet i svensk simning. Särskilt efter en vinter som den här. Förkylningar och allmän hängighet gör det lätt för den aktive att stoppa i sig något som finns på dopinglistan. Dopingpolisen lurar i buskarna och slår till direkt. Det är rätt. Det skall den göra för simningen är en exakt idrott som mäts i minuter, sekunder och delar av sekunder och vi måste kunna lita på resultaten.

Det har varit få fall av upptäckt doping i simningen, tre än så länge och inget i Sverige. Ännu. Vi skall inte ha något heller. Därför måste förbundet genast ge de aktiva hjälp med att tala om vad som gäller. Det får inte bli så att någon av oförstånd döms för doping. Vi måste i samband med så många tävlingar som möjligt, från DM och uppåt, ha tillgång till kunniga läkare dit de aktiva och deras tränare kan vända sig för att få svar på frågor.

Näsdroppar, hostmedicin och värktabletter, som är en naturlig del i det dagliga livet, får inte bli orsak till tragedier för att vi inte vet. Så fram med riktlinjerna. Ge de aktiva den hjälp de har rätt att kräva. Jag vill inte vara med om att någon stryker sig före start och skyller på magont eller förkylning eller huvudvärk för att de inte är säkra på om de är dopade eller ej.

Håll simningen ren.

Lars-Åke Lindqvist

SM FÖR JUNIORER - BLANDAD SIMFEST



Älvsbyns Linda Olofsson var nära dubbelseger i flickornas sprintgrenar med seger på 100 m fritt och silver på 50 m.

JSM-arrangerande Norrköpings KK bjöd på trevliga arrangemang med fart och fläkt både i och runt bassängen. Flickorna svarade för de flesta höjdpunkterna med bland annat mästerskapens enda svenska juniorrekord genom Kungälvs Anna-Karin Persson på 100 m bröstsim med tiden 1.10.49. Pojksidan har i stället bättre djup och bredd. Däremot är det oroande för framtiden att endast tjugotalet flickor, 15 år och yngre, kvalat in till tävlingen. Av dessa håller en handfull tjejer hög klass men sedan är det tunt.



Det knöt sig för KSLS Nina Hansen inför starten på 800 m frisim men glad, tillskyndande funktionär löste knuten.

Flickornas bröstsimsfinaler visade utomordentliga resultat. På 200 m vann Louise Karlsson från Skäret i Uddevalla något överraskande före Anna-Karin Persson, på fina 2.33.3. Louise satsade på att gå ifrån direkt och en tid neråt 2.30 och under gällande juniorrekord, Annelie Holmströms 2.31.15. Satsningen höll tills det var 25 meter kvar då sekunderna rasade iväg med en väldig fart. Men hennes seger var helt ohotad trots att både Anna-Karin Persson med 2.34.30 och Turebergs Katarina Remaeus med 2.35.11 närmade sig.

På halva distansen var kungälvstjejen revanschsugen och tog det säkra före det osäkra. Det blev full rulle från början. Louise försökte följa med men lyckades inte riktigt hänga med i det höga tempot trots att han tog in en bit vid varje vändning. Anna-Karin var på väg att bli vår andra svenska dam under högintressanta och internationellt mycket gångbara 1.10 sekunder, men det gick lite segt mot slutet och hennes nya svenska juniorrekord skrevs till utomordentliga 1.10.49. Även Louise, som är året yngre, fick en mycket fin silvertid, 1.11.37. Det var hårt även om bronsmedaljen, där Sofia Hjort från Kristianstad fick ge sig för Katarina Remaeus på den sista längden.

Endast elva flickor kom till start på 100 m fjärilsim.

Detta till trots blev grenen mycket intressant. Kristianstads Anna Lindberg stod för en överraskande god insats med en jättefin segertid 1.01.97. Anna öppnade stenhårt, 28.83 vid 50 meter och 44.94 vid 75, det luktade svenskt rekord. Men hon orkade tyvärr inte riktigt denna gång. Christina Öhlund från Piteå Sim tog något överraskande silvret med 1.03.90 före favoriten Malin Persson från Mora som fick 1.04.24. Tävlingarnas yngsta individuella deltagare fanns med i denna gren. Österlens 13-åriga Malin Strömberg var endast 31 hundradelar från finalplats med sina 1.07.36.

På 200 m fjärilsim visade Moras Malin Persson hur hon ville ha ordningen redan från första armtaget då hon vann på 2.18.60. Här blev det i stället strid om de två övriga medaljerna mellan de båda 15-årsdamerna Ystads Veronica Svensson och Christina Öhlund, Piteå. Den för-



Pojkarnas 200 m ryggsim höll hög klass och trion framifrån och bak: Daniel Lönnberg, Södertälje, Peter Pärlklo, SPIF och Jonas Andersson, Poseidon var också nöjda efteråt.

Linköpings Hans Jonsson hade något som liknade uppvisning på 400 m medley när han vann på 4.28.96.

stnämnda drog det längsta stråt med 11 hundradelars marginal och tiden 2.19.60.
I ryggsimmet såg vi fram emot Johanna Larssons comeback efter ett välbehövligt uppehåll efter fjolårets OS-satsning. Hennes inledningsgren tog ett mycket snöpligt slut, med diskvalifikation för avsiktlig tjuvstart. Av någon konstig anledning fanns hon ändå med i loppet - utom tävlan? Vägen låg nu i stället öppen för Ystads allroundtalang Veronica "Vera" Svensson, som pressade sitt personliga rekord med en dryg sekund till lovande 1.05.07. Silverplatsen togs av Moras Maria Olsson och bronsplatsen av Tritons Malin Håkansson som helt missade starten men gjorde en fin upphämtning.
På den dubbla distansen var Johanna av förklarliga skäl mycket försiktig i starten. Men sedan var det i gammal god stil hon simmade. Trots ringrost var det fin uppvisning hon bjöd på. 2.14.92 blev sluttiden. I skuggan av Johanna tog Maria Olsson silvermedaljen på 2.20.81 och "Vera" såg till att få sin tredje valör på medaljerna med 2.21.61.
Tio minuter efter finalen på 200 m ryggsim var det dags igen för ystadstjejen att hoppa i vattnet, nu på 400 m medley. Hon visade fantastisk styrka när hon taktiskt avvaktade något på fjärilssträckan för att sedan avgöra loppet med ett mycket bra ryggsim. Svåraste konkurrenten, jämnåriga Ulrika Jardfelt, Tureberg, närmade sig mycket på bröstsimmet men orkade inte fullfölja upphämtningen på det avslutande frisimmet. Veronicas segertid blev fina 4.57.91. Även Ulrika pressade sig under fem minuter med 4.59.86 och förra årets segrarinna Catharina Mattsson, Järfälla, tog bronset med 5.01.74.

På 200 m medley var förloppet identiskt med föregående

med den skillnaden att slutklämmen blev tvärtom. Kristianstads Sofia Hjort hade ledningen i 199 meter för att sedan förlora guldet med två hundradelars marginal till Kungälvs Anna-Karin Persson som fick 2.19.74 som segertid. Återigen hade vi en av Birgitta Hjalmarssons duktiga dalkullor på prispallen. Denna gången var det Lisa Lönns tur.
Denna gång blev det total spridning på guldmedaljerna i frisim. Malmö KK:s Malin Nilsson var inte långt ifrån att åtminstone ta dubbelt guld. Hon följde upp sin fina seger på 400 m frisim, 4.20.46, med två andraplatser. Dels på 800 m frisim där hon var precis efter Motalas Åsa Bloom som vann med tiden 8.51.19 och dels på 200 m frisim där hon så när hann ikapp friskt öppnande Liselotte Pettersson från Tureberg som vann grenen med 2.05.03.
På 400 m frisim blev det en ren skåneprispall med Nina Hansen, KSLS, som tvåa och Cecilia Holm Malmö KK, trea. Cecilia tog bronset även på 200 m och Linda Sälle tog bronset på 800 m. På sprinterdistanserna var Linda Olofsson, Älvsbyn, närmast dubbelseger med förstaplatsen på 100 m frisim, 58.00, och andraplatsen på 50 m frisim med 26.72. Segrade på 50 m gjorde Louise Karlsson med 26.40.
Silvermedaljen på 100 m frisim gick till Karlskronas Malin Ulveklint på 58.18 och Cecilia Landin från SK Lödde blev dubbel bronsmedaljör.

I frisimslagkapperna stod Malmö KK i en klass för sig.

Kvartetten Cecilia Holm, Malin Nilsson, Annika Rasmusson och Charlotte Linde simmade alla under minuten på korta frisimslagkappen och fick 3.56.20. Tvåa blev Kristianstad med 3.59.44 och Västerås blev överraskande trea med 4.00.48.
I den långa lagkappen presterade de fyra malmötjejerna alla under 2.10 sekunder med 8.31.46 som totaltid. Även här kom Kristianstad tvåa med 8.37.63 och Upsala S tog tredjeplatsen med 8.39.10.

Medleylagkappen såg länge ut att gå till Morakullorna

men Kristianstadflickorna ville upp i toppen och kämpade sig förbi. Nina Hansen, Sofia Hjort, Anna Lindberg och Eva Granlund heter guldflickorna som fick tiden 4.23.89. Mora fick 4.26.66 och tredje plats bärgades av Skäret, 4.32.11.
Vid en internationell jämförelse är det specialsimsätten som har starkast slag-



En trio bröstsimstjejer som driver varandra till stordåd. Fr.v Anna-Karin Persson, Kungälv silver, Katarina Remaeus, Tureberg brons och Louise Karlsson, Skäret guld, efter 200 m bröstsim.

kraft, med 100 m bröstsim och 100 m fjärilsim som toppar. Även i ryggsim och medley har det skett en utveckling mot det bättre där topparna bör hänga med bra internationellt. På frisim har vi en bit fram till toppen. I samtliga frisimsgrenar var såväl segertider som bredden sämre än föregående år. Totalt förbättrades vinnartiden bara i fem av tretton flickgrenar.
Efter fredagens finalplats trodde de flesta att Borlänges duktige frisimmare Pär Helgesson skulle simma hem en säker fyrklöver. Han inledde med att forsa fram på sitt eleganta sätt genom att vinna klart på 50 m frisim med tiden 23.74. Täbys Ola Frejd lyckades med tiden 24.21 hålla undan anstormande Thomas Dahlgren, Järfälla, med två hundradelar i silverfighten. Senare i samma finalpass imponerade åter Pär med en taktisk seger på 400 m frisim, där 14-årige uppsalatalangen Anders Kroon satsade mycket hårt från början och också ledde upp till 300 m. Neptuns Hans Rosmark var också klart med i bilden men tappade för mycket på tredje "hundringen", för att sedan avsluta mycket starkt vilket räckte till brons och en tid under fyra minuter, 3.59.17.

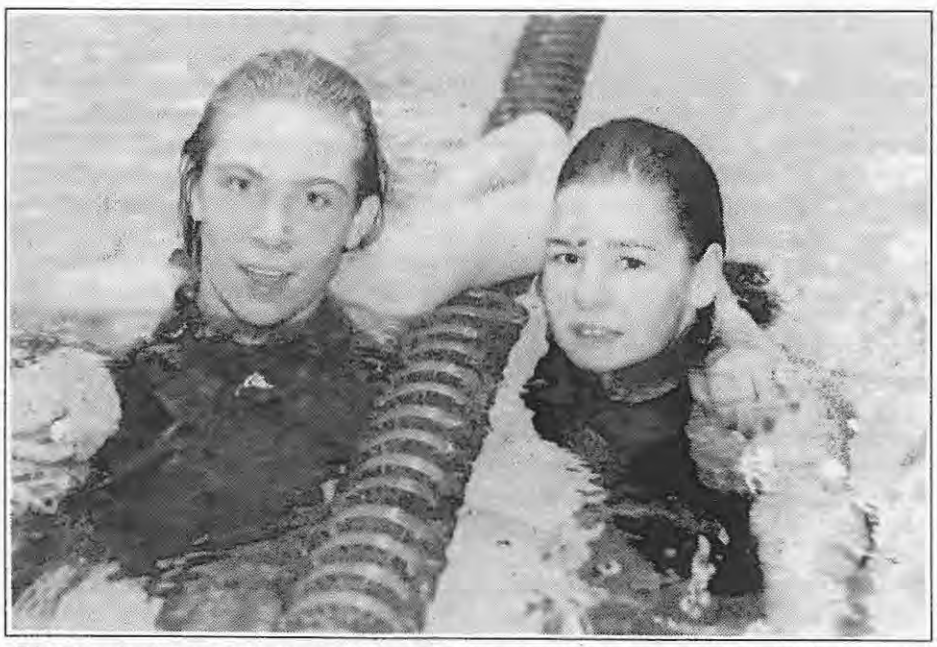
Finalpassets största applåd
fick Anders Kroon när han tog silvermedaljen med mycket lovande 3.58.97. Pärs fina segertid skrevs till 3.58.47.
Snabb på 50 meter, stark på 400, vem skulle rå på "Helge" i 200-metersfinalen? Pär tog också ett säkert grepp över händelserna och hade loppet i sin hand i tre fjärdedelar. Sedan kom Ola Frejd, Täby, mycket starkt och segade sig förbi på sluttampen. Segertiden blev 1.52.00. Pär tog andraplatsen 33 hundradelar efter och alltid spurtstarke René Vinasco, Neptun, knep bronset ytterligare 23 hundradelar efter.

Det är alltid lite extra spänning i luften inför finalen på 100 m fritt.

Denna gång var det också ett mycket ovisst finalfält. Stockholmspolisens Claes Eriksson fick en smakstart och sedan var det i stort sett klart. Ingen hann ifatt denne snabbe unge man, som slog handen i målplattan efter 51.29 sekunder. Sundsvalls Magnus "Fölet" Frölander överraskade med silverplats, 51.80 och Järfällas Fredrik Letzler kom med en raketspurt in på en tredje plats med 52.06. Pär Helgesson hamnade denna gång precis utanför prispallen och Thomas Dahlgren hamnade först på sjunde plats.
På killarnas långlopp över 1500 m frisim försökte unge Anders Kroon gå loss direkt och favoriten Hans Rosmark hakade på. Farten var lite väl tuff i början och framför allt Malmös Björn Möller plockade in undan för undan. När han väl var ifatt kunde ingen följa hans tempoökning. Det var helt hans lopp i fortsättningen. Segertiden blev fina 15.44.85. Hans Rosmark simmade upp till silverplatsen med 15.52.76 och den unge uppsalagrabben fick utomordentliga 15.58.00. Även Ola Strömberg från Upsala S lyckades kämpa sig under 16 minuter med 15.59.95.

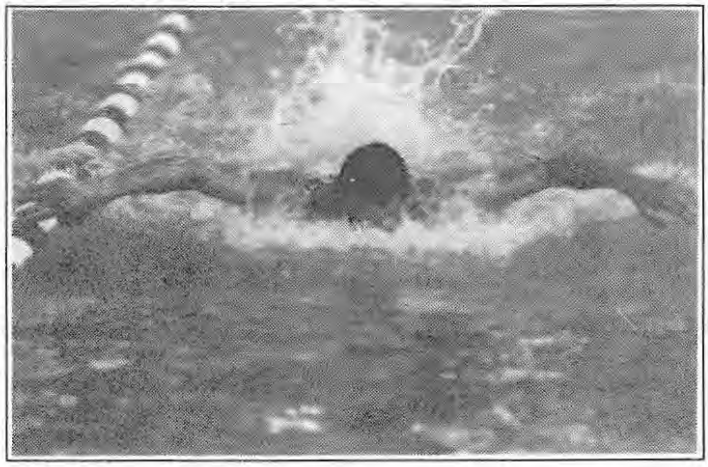
Bröstsimmet börjar få allt bättre fart
även på pojksidan. Dubbelsegraren Peter Karlsson från Västerås har hittat en vägvinnande stil med fin teknik i sina rörelser. Hans hundrameterstid 1.04.71 håller hög klass och han hade säkert också glidit under 2.20 på 200 m om han vågat satsa mer på den tredje "50:an". Nu blev hans sluttid två hundradelar långsammare än hans fjolårstid från Lund, 2.21.80.
På 100 m följdes Peter av två skåningar, Jon Lundqvist Poseidon och Michael Alpfors, Ran. På 200 m blev det Bert-Ola Eriksson, Kalix, på silverplats och Ola Frejd, Täby på bronsplats.

På ryggsimmet gällde det att hålla ordentligt i startpallen,
annars var risken uppenbar för diskning. På 200 m försvann hemmahoppet Henrik Cleverdahl redan i försöken och Kristianstads Dennis Fredriksson i finalen på grund av tjuvstarter. Daniel Lönnberg från Södertälje såg till att putsa Bengt Barons gamla mästerskapsrekord på 200 m ryggsim till fina 2.05.27. Stockholmspolisens Peter Pärlklo blev klar tvåa med 2.08.44 och Poseidons Jonas Andersson trea med 2.09.59.
På halva distansen var det betydligt jämnare. Peter ledde efter halva loppet men Daniel visade sig vara starkast på avslutningshalvan och vann med 58.29 före Peters 58.66 och hemmasonen Henrik Cleverdahl fick 59.36 på bronsplats.
Det blev dubbelseger även i fjäril för



På 200 m fjärilsim dominerade Moras Malin Persson (t.v.) från start till mål. Efter segern gratulerades hon av Ystads Veronica Svensson som blev tvåa.

Neptuns specialist Joakim Nyholm. På 100 m blev det dessutom dubbelt Neptun då "Jocke" hade klubbkompisen Robert Tollerud på andra plats. Deras tider blev 56.24 respektive 56.48. Norrköpings 16-årige fjärilstalang Ola Söderholm tog bronset med utmärkta 57.38.
På 200 m klev Ola upp ett pinnhål med fina 2.06.02 och striden om bronsmedaljen stod mellan klubbkompisarna Hans Jonsson och Anders Forvass från Linköping. Hans hade mest krafter mot slutet och fick 2.06.88 mot 2.07.00 för Anders. Joakim öppnade 200-metersloppet hårt och var på väg mot en sluttid ner mot två minuter, men kroknade något på slutet och vann på komfortabla 2.04.49.
Täbys Ola Frejd visade upp ett brett register med bland annat fyra medaljer varav två guld. På 200 m medley var det en jämn kamp med den dubble ryggsimsmästaren Daniel Lönnberg. Ola avgjorde till sin fördel på bröstsimssträckan och drygade ut sitt försprång och fick fina 2.06.13 som sluttid. Daniel ökade på sitt medaljförråd med ett silver och 2.08.63. Hans Jonsson, LASS, spurtade till sig sitt andra brons med 2.08.75.



Hemmasonen Ola Söderholm gav allt i varje lopp. På 200 m fjärilsim borrade han ner ansiktet i vattnet och tog silver med utmärkta 2.06.02. Joakim Nyholm, Neptun, vann.

På 400 m medley var det närmast uppvisning
av linköpingsgrabben Hans Jonsson som pressade sig till 4.28.96. De båda 17-årsgrabbarna Björn Möller, Malmö och Bert-Ola Eriksson, Kalix, hade en tuff uppgörelse om de övriga medaljerna. Björn drog nytta av sitt frisim där han hade bästa sträcktiden av alla och knep silvret med 4.32.17 medan Bert-Ola fick 4.32.37. Förra årets vinnare Peter Haraldsson, Malmö KK, var långt från sin toppform och slutade fyra med 4.37.62.
Järfällapojkarna gjorde mycket starka insatser i frisimslagkapperna där de var mycket nära det svenska juniorrekordet i båda. På 4x100 m frisim skiljde endast 8 hundradelar från nytt rekord. Fredrik Letzler inledde med 51.59. Fredrik Ekström hade 52.50. Thomas Dahlgren 50.74 och Akos Szemeneyi simmade hem järfällasegern med 53.24. I den långa frisimslagkappen simmade Thorbjörn Hansson i stället för Fredrik Ekström och kvartetten fick sluttiden 7.41.82, dryga sekunden över Upsala S juniorrekord.
Poseidon från Lund stred tufft i de båda lagkapperna med silver som belöning. På 4x100 m frisim var även de under 3.30 med 3.29.80.
Upsala S som i försöken gjorde en attack mot sitt eget rekord på 4x200 m frisim hade då 7.40.42 men klarade inte riktigt att nå fram i denna standard i finalen bland annat beroende på att två av simmarna deltog i den tidigare 1500-metersfinalen. Nu fick de nöja sig med bronsmedaljerna på en tid som låg tre sekunder över försökstiden.

Neptun tog bronset på 4x100 m frisim
och blev sedan mästare i medleylagkappen då hemmalaget som var först i mål blev diskvalificerade eftersom en av simmarna i ren glädje hoppade i vattnet innan alla lag simmat i mål. Neptuns tid blev 3.56.31 och i laget simmade Joakim Nyholm ryggsim, Fredrik Ek bröstsim, Robert Tollerud fjärilsim och René Vinasco frisim.
Det blev Stockholm även på andra plats genom Polisen med 3.59.15. De var en hel hundradel före Södertälje i mål.
På pojksidan ser det ganska ljust ut på sprintersidan, som har en mycket god bredd. När det gäller längre frisim finns det några yngre grabbar som vi förhoppningsvis får se mycket av i framtiden.
Specialsimsätten har en positiv utvecklingsbild. Segrartiderna i jämförelse med förra året förbättrades i samtliga simsätt. Vi får hoppas att utvecklingen fortsätter så att vi kan bredda den internationella konkurrensen även i andra simsätt än frisim.
Med årets slutfacit av JSM kan vi se fram med tillförsikt mot kommande internationella ungdomstävlingar som 6- och 8-nationers i Påsk samt junior-EM i engelska Leeds i sommar.
Go hard or Go home.

Sven-Bertil "Bebben" Mattsson



Triumf och tragik. SK Neptuns grabbar gör segertecknet efter 4x100 m medley. Robert Tollerud, Joakim Nyholm, René Vinasco och Fredrik Ek var mycket glada efter utnämningen till svenska juniormästare. Norrköpings KK:s fyra grabbar var dock snabbare i vattnet men i glädjen hoppade en av lagmedlemmarna i vattnet innan alla lag simmat i mål. Därför diskades lagkappens snabbaste lag. Sådan är regeln vilket inte är Neptuns fel. Däremot var det inte snyggt gjort att i samma sekund som Norrköpingsgrabben var i luften på väg ner i vattnet, peka finger och ropa "disk, disk, disk" till de förtvivlade. Efter att en ledsen kvartett fått besked av tränaren P A Blomqvist att världen inte gått under, reste de sig och gratulerade Neptun till mästerskapstiteln. Snyggt gjort.

KARLSBORG



VÄSTERGÖTLANDS HOPP

VI VILL GÄRNA ERBJUDA DIN KLUBB ETT ANNORLUNDA TRÄNINGSLÄGER HÄR I KARLSBORG. EN GIVEN FÖRUTSÄTTNING ÄR FÖRSTÅS ATT VI STÄLLER UPP MED FÖLJANDE

- Molidens Idrottsanläggning med sim-, sport-, styrke-, judo- och bordtennishall.

- En mängd boendealternativ från självhushåll till hotellstandard

- En turistbyrå med uppgift att serva er under er vistelse hos oss.

Några fritidproblem lär ni inte få. KARLSBORGS FÄSTNING med sina mystiska gångar sätter fantasin i rörelse. Vi har härliga båtturer på GÖTA KANAL, TIVEDEN med Kronofiske och nationalpark, FORSVIKS INDUSTRIMINNEN, massor av fina badplatser och mycket, mycket mer!

Vänd er till:
Håkan Ågren, Molidens Idrottsanläggning. Tel 0505/110 20
Bodil Wahlberg, Karlsborgs Turiskontor. tel 0505/121 20



Karlsborgs Turistkontor

Norra Kanalgatan 2
546 00 KARLSBORG Tel. 0505-121 20

Sim läger

Hässleholms FRITID * TYRINGE *

DET PERFEKTA ALTERNATIVET

I Tyringe, Hässleholms kommun, finns en sportanläggning - TYRS HOV - som innehåller sim-, is-, och idrottshall, kraftsport, bordtennis, bowling, cafeteria, restaurang och andra träningslokaler. I anslutning till anläggningen finns friidrotts-, fotbolls- och tennisanläggning samt elljusspår.

När Ni skall planera träningsläger, ha då TYRS HOV i tankarna.

Vi kan erbjuda Er:

*Specialpriser för simhallshyra

*Behaglig vatten- och lufttemperatur

* Förläggning på förstklassigt hotell eller självhushåll för 30 personer

*Närhet mellan förläggning och anläggning

* Social samvaro runt lägren

*Natursköna områden runt förläggning och anläggning

Tveka inte - ring oss för upplysningar

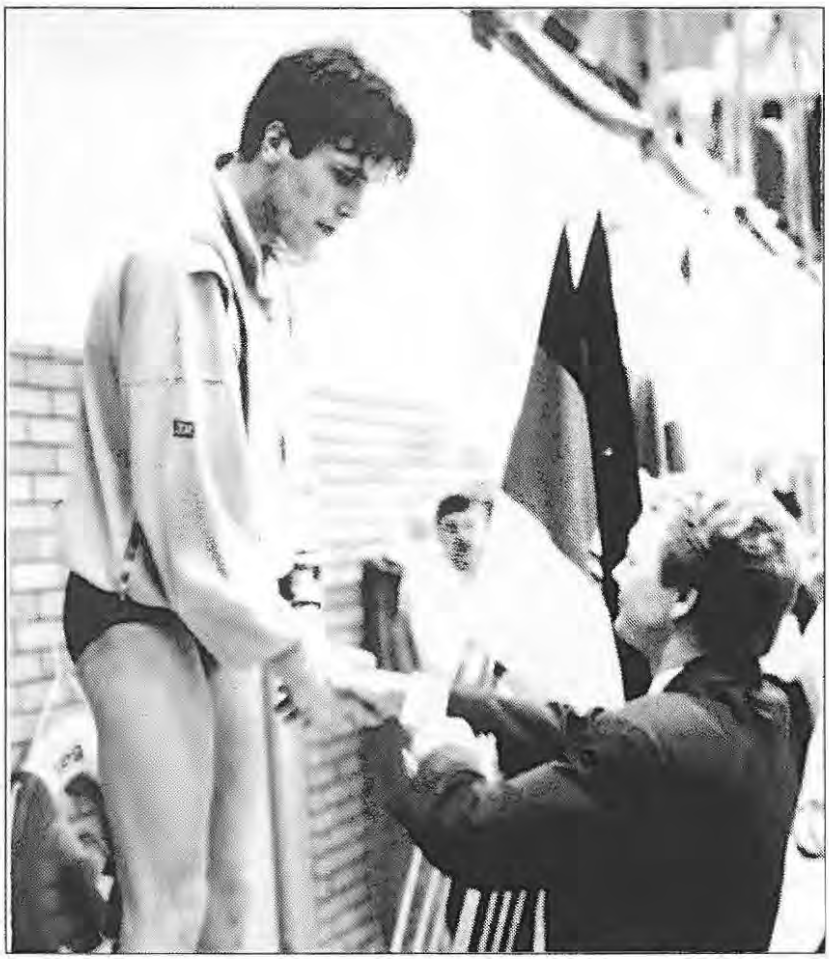
Tyrs Hovs Simhall

Gertie Broman Mats Daun

0451/501 73

Swedish Open med världsårsbästa

Efter ett sex veckor långt uppehåll fortsatte världscupen i februari med simningar i Paris, Berlin och Bonn. Sverige deltog inte i Paris men ett litet lag simmade mycket fort på de övriga ställena. De flesta förbättrade sina personliga rekord och i en del fall innebar detta världstider. Det blev också flera segrar. Herrarnas sprintcup var avgjord redan före Swedish Open. Frågan gällde bara om Anders Holmertz eller Tommy Werner skulle vinna.



Anders Holmertz tar emot priset efter sin seger och världsårsbästa på 200 m frisim av IBM:s Curt Troell.

Det gick trögt i början för svenskarna när världscupen fortsatte i Berlin. Eva Nyberg blev elva på 100 m frisim med 59.35 och Jan Stensson tolva på 100 m bröstsim, 1.06.5. De som höll ställningarna första dagen var Anders Holmertz på 200 m frisim och Jan Bidrman på 200 m medley.

Jan blev trea med viktiga världscupspoäng och tiden 2.06.29. Östtysken Patrick Kuhl vann. På 200 m fritt fick Anders för en gångs skull se sig slagen. Nu av Östtyskklands Uwe Dassler, 1.50.02 med Anders bara 5 hundradelar bakom. Sedan var det en dryg sekund till trean Martin Herrmann. Tommy Werner blev nia med 1.52.0.

Eva Nyberg inledde

andra dagen, sin 20:e födelsedag, mycket starkt i Berlin när hon blev fyra på 200 m frisim med personbästa, 2.03.06. Östtyskan Heike Friedrich vann, 2.01.00. På herrarnas 100 m fritt blev det ännu en gång dubbelt svenskt i topp. Anders Holmerz förbättrade sitt personliga rekord fram försöken genom att vinna, 50.73, 11 hundradelar före Tommy Werner och nästan en halv sekund före Dirk Richter, Östtyskland. Tävlingarna i Berlin simmades på lång bana.

I Berlin hade Jan Bidrman blivit diskad på 400 m medley. I Bonn tog han en rejäl revansch. Han blev trea på distansen då han förbättrade sitt eget svenska rekord till 4.15.91, en sänkning med nästan två sekunder.

Eva Nyberg fortsatte att simma fort i Bonn och hennes 56.55 på 100 m var den näst bästa tid hon gjort. Det räckte till sjunde plats. På herrarnas 100 m segrade Mike Fibbens, Storbritannien, med 48.95 före Stefan Volery, Schweiz, 48.98. Tommy Werner simmade i mål 25 hundradelar senare tätt följd av Anders Holmertz ytterligare tre hundradelar bakom. 49.25 var personligt rekord.

Susanne Börnike, Östtyskland, satte världsbästa på 200 m bröstsim, 2.22.92 och på herrarnas 200 m bröstsim blev det europarekord genom Nick Gillingham, Storbritannien, 2.09.81. Jan Stensson förbättrade sitt personliga rekord med en sekund till 2.16.72 när han blev sjua.

I försöken på 400 m frisim var Anders Holmertz snabbast med 3.46. Han strök sig till finalen då 100 m fritt simmades i samma finalpass. (Se också Anders krönika sist i tidningen). Finalen vanns av Uwe Dassler, Östtyskland, 3.43.65.

På 200 m fritt sista tävlingsdagen gjorde Eva Nyberg återigen en stark insats genom att ta sig till final med 2.01.40, också det den näst bästa tid hon gjort. Hon öppnade första hundra på 1.01 och simmade andra på 1.00.40.

I finalen fortsatte de svenska simmarna att förbättra sig.

Eva Nyberg blev femma med personbästa 2.00.67. Jan Stensson fick samma placering med personbästa, 1.02.22 och även Jan Bidrman blev femma. Hans 2.01.78 är bara en tiondel från svenska rekordet på 200 m medley.

Anders Holmertz fick på 200 m frisim ge

VÄRLDSCUPEN



Jan Bidrman och Anders Peterson flankerar västtysken Josef Hladky efter 200 m medley.



Regina Dittman vann både 100 m och 200 m frisim men var inte riktigt glad ändå.

sig för Uwe Dassler med två tiondelar, 1.45.78 mot 1.45.98. Tommy Werner blev trea med 1.46.02. Världscupen i Bonn simmades på kort bana och efter en transportdag på måndagen väntade Göteborg och Swedish Open på tisdagen. Då handlade det om lång bana och ett komplett svenskt landslag.

Det vimlade av OS-stjärnor

och andra snabbsimmare i Valhallabadet. Swedish Open fick en flygande start genom herrarnas 200 m frisim. Anders Holmertz dominerade loppet från start till mål och vann på världsårsbästa, 1.48.99, den bästa tiden sedan OS och Anders sjätte bästa tid på lång bana sedan han började simma. Tommy Werner blev tvåa på 1.50.38. Anders var mycket nöjd efteråt.

- Ja med tanke på att det här var det femte-sjätte tuffa loppet på en vecka så är jag förvånad över att det gick så fort. Kanske är det så att Tommy och jag sporrar varandra till dessa fina tider.

Eva Nyberg kom på 100 m frisim med en rasande spurt och var nära att gå förbi Östtysklands Regina Dittman som vann på 57.88, bara 5 hundradelar före Eva. Eva har aldrig varit i sådan fantastisk form någon vinter förut. Det förklarar hon med att hon fått vara frisk och kunnat träna ordentligt under hösten. Att hon sedan leder damernas sprintcup har gjort att hon känt sig extra stimulerad.

Damernas 100 m bröstsim innehöll fyra OS-finalister. Guldmedaljören från OS, Tanya Bogomilova från Bulgarien, vann med 1.10.71 före OS-åttan, Östtysklands Anette Rex, 1.11.88. Alison Higson, Kanada, som var fyra vid OS, blev nu trea med 1.11.93. Sedan kom Sveriges bröstsimshopp, Anna-Karin Persson, 1.13.86, som var mycket stolt då hon slog OS-tvåan Antoaneta Frenkeva med tre tiondelar.

Västtysklands Josef Hladky gav aldrig Jan Bidrman någon riktig chans på 200 m medley. Efter 50 m var han i en ledning som han aldrig släppte. Anders Peterson var också bra med och slutade trea, 2.06.70. Hladkys segertid skrevs till 2.04.64 mot Jan Bidrmans 2.06.55. De båda ex-tjeckerna hade mycket att prata om efter loppet och kommer att ses igen vid EM i augusti.

Damernas 400 m frisim hade inte en enda svenska i finalfältet

utan de åtta flickorna kom från sju olika nationer. Östtyska Peggy Buchse vann, 4.18.39 och Toby Smith, USA, blev sista flicka med 4.28.55.

Sovjets Alexander Galtsov, utsedd till Salnikovs efterträdare, vann 1500 m frisim på för årstiden fina 15.37.54. Henrik Jangwall var ende svensk under 16 minuter på en femteplats med 15.59.40.

Holländskan och nyutexaminerade barnläkaren Conny van Bentum var i särklass på 100 m fjärilsim och var mer än en sekund före tvåan Kanadas Moja Cater i mål, 1.02.05 mot 1.03.33. Carina Johansson var bra med ut på första längden men orkade inte riktigt utan slutade fyra med 1.04.32.

På 200 m frisim hade Eva Nyberg bara en sak i huvudet, att slå svenska rekordet, Ann Linders 2.02.69 från 1984. I ivern knöt sig simningen och Eva nådde en fjärdeplats med 2.05.01. Vid 100 m ledde hon och hon låg tvåa vid 150 m. Sedan tog det slut. Regina Dittman vann med 2.04.15.

Tommy Werner fick en efterlängtad revansch på 100 m frisim efter alla andraplatser bakom Anders Holmertz. Hans 50.77 är en av hans bästa någonsin och var 13 hundradelar bättre än Anders. Tommy förklarar vinterns fina simningar i världscupen med att han flyttat hem från USA.

- Jag är nog den förste svenske simmare som misslyckats med skolan i USA, berättade han efteråt och tänkte på Pär Arvidsson, Bengt Baron, Pelle Holmertz och andra, men jag valde i vinter att inte åka tillbaka. Jag fick inte ledigt från simningen.

Tommy har studerat vid Berkeley i fem terminer. Under förra hösten fick han ledigt för att kunna satsa på OS och världscupen. När han begärde förlängd ledighet under våren 1989 tog coachen Nort Thorntons tålamod slut och han bad Tommy stanna i Sverige. Nu jobbar Tommy på Karlskrona SS kansli i en satsning som Länsarbetsnämnden gör. Dessutom jobbar han ibland på en biluthyrningsfirma. Detta gör att han kan träna och tävla på sina egna villkor.

- Ja jag trivs nu och mår alldeles utmärkt.

På 50 m fjärilsim fortsatte Conny van Bentum sin fina simning. På andraplatsen fanns överraskande Helena Åberg som med en hundradels marginal höll finskan minna Salmela bakom sig. Tiderna blev 28.42, 29.25 och 29.26.

Jan Bidrman hade länge en fart på 400 m medley som tydde på svenskt rekord. Efter första hundra vände han på 1.02.08. Andra längden simmade han på 1.09.46 och Jan gick över till ett mycket starkt bröstsim, 1.13.47 och hade 3.24.91 vid 300 m. Frisimmet simmade han på 1.00.61, han var trött och sluttiden blev 4.25.52. Anders Peterson överraskade inte minst sig själv när han blev tvåa, 4.33.13.

Även i Göteborg simmades 400 m frisim utan Anders Holmertz. Kanadensaren Turlough O'Hare vann på 3.53.84 och bäste svensk blev Henrik Jangwall, 4.01.68. Även på 100 m ryggsim var det Kanada i topp. Mark Tewsbury vann på 57.43 före Georgy Michalev, Bulgarien, 58.08. Niklas Håkansson blev femma, 59.66.

Tom Ponting, Kanada, som överlägset leder fjärilscupen vann också i Göteborg. Hans 54.50 är mycket bra men så kom också Kanadas landslag direkt från sina mästerskap.

Damernas 50 m ryggsim fick simmas två gånger eftersom flera protesterade efter första loppet. Funktionärerna hade placerat ryggsimslinan vid målgång i "fel hål", hålen som håller målställningen på plats vid vattenpolomatcherna. Detta gjorde att flera flickor kom fel in i mål och Camilla Olsson berättade efter första loppet att hon blev mycket överraskad när väggen "kom för tidigt".



Conny van Bentum, nyutbildad barnläkare, simmade mycket fort när det var fjärilsim.

Sovjets Alexander Galtsov, spådd att bli efterträdare till giganten Vladimir Salnikov, vann 1500 m frisim och fick skriva sin första autograf på svensk mark till en av många beundrarinnor, Ulrika Lindgren.



Swedish Open och deltävlingen i världscupen i Göteborg blev för övrigt ett mycket bra arrangemang. Simmare och ledare från 17 nationer trivdes. Den östtyske tränaren Janosz Werger till och med så bra att han inte fanns med den östtyska truppen när den reste hem. (Se också journalen).

Guldmedaljören från 100 m bröstsim på OS vann i Göteborg de båda bröstsimsdistanserna.



MASTERS

Mastersgruppen som presenterades i förra numret av Simsport har nu glädjande nog blivit fulltalig. Detta i och med att Eva Höök från Stockholm ställde sig till förfogande.

Hon arbetar som personalsekreterare på socialförvaltningen. Ett jobb, som ger henne många möjligheter att arbeta med människor, vilket givetvis är en fördel för det ideella arbetet i Mastersgruppen. Sitt simmarförflutna har Eva i Hudiksvalls SS där hon tävlade med
viss framgång, speciellt då i bröstsim. Förkärleken för bröstsim sitter kvar, så att hon nu som masterssimmare tävlar just i bröstsim,
och även med stor framgång. Flera SM-tecken har hon plockat hem liksom
att hon ett flertal gånger satt svenska rekord.
Masters har hon bara ägnat sig åt sedan 1986 och det var faktiskt en av hennes systrar som övertalade henne att ställa upp. På det sättet fick man nämligen ihop ett familjelag bestående av systrar. Ett lag som tagit hem flera masterstitlar. Hur många familjer gör om det? Grattis och lycka till i fortsättningen, både i det egna simmandet och med mastersjobbet. Du är välkommen!

För MK Text: Torsten Lidén

FÄRDIGHOPPAT

Bruce Kimball, OS-silver i simhopp för USA 1984, dömdes i slutet av januari till 17 års fängelse för att i onyktert tillstånd ha kört bil och dödat två och skadat fyra personer.

Domaren, Harry Lee Coe kommenterade efteråt domen: "Förhoppningsvis varnar den här domen unga människor för konsekvensen av att kröa bil onykter."
1988 körde Bruce Kimball rakt in i en grupp tonåringar med en hastighet av mellan 115 och 145 km/h. Han var onykter och två av tonåringarna dödades och fyra fick svåra skador.

SALNIKOV NY CHEF

En av världens främsta simmare någonsin, Vladimir Salnikov, blir ny chefstränare för Sovjets simlandslag. Han avslutade sin aktiva karriär i världens bassänger med OS-guld i Söul på 1500 m frisim efter en mer än tio år lång karriär.

Vladimir Salnikov har världrekordet på 1500 m med 14.54.76 och svarade vid Europacupen i Göteborg 1982 för en av simningens absoluta höjdpunkter när han då vann distansen. TV:sportens Lennart Jelbe svarade för en nästan lika stor uppvisning när loppet förmedlades i TV:rutan. (Det var då det).
Vid OS i Moskva 1980 tog Salnikov tre guld.



LANDSLAGSNYTT — LANDSLAGSNYTT — LANDSLAGSNYTT

UTTAGNING TILL EM

Simkommittén har efter att ha hört tränarkonferensens synpunkter enhälligt beslutat att uttagningarna till alla individuella grenar och de fyra ordinarie medlemmarna i lag skall ske vid Svenska Simspelen i Falun.
SK har som normvärden beslutat att använda sig av den då aktuella Europa-rankingen.
Oavsett om en eller flera simmare simmar fortare vid SM i Landskrona än de som har blivit uttagna, kommer inga ändringar eller tillägg till uttagningen att göras.
Vid SM kommer endast lagkompletteringar att göras.
Detta beslut är fattat mot bakgrund av det misslyckande som 1988 års OS-uttagningsnormer visade sig bli. Trots att det var klart utsagt att kvalificeringar skulle göras i internationell konkurrens väntade merparten av simmarna till SM med att simma fort. Detta satte SK i en prekär situation gentemot SOK. Uttagningssituationen blev besvärlig och vår trovärdighet ifrågasattes.

Jag upprepar: Dörrarna till EM stängs efter Svenska Simspelen oavsett hur stor eller liten truppen kommer att bli.

SIMKOMMITTEN
Lars-Eric Paulsson

GENOMFÖRD STEG 3-KURS



Förbundets Steg 3 kurser för siminstruktörer arrangeras vart annat år. Det är den högsta reguljära utbildningen, och för att få gå den krävs att man är aktiv simtränare, har gått alla andra stegkurser, samt haft minst två års praktik efter Steg 2.

Samtliga kursdeltagare. Stående från vänster: Mikael Näsholm (Sollefteå), Robert Eklöf (Halmstad), Lars-Ole Tortensson (Södertälje), Peter Feldt (Lomma), Anders Hansson (Helsingborg), Mikael Eriksson (Umeå), Pelle Wikström (Borlänge), Jonas Nilsson (Sollentuna), Jan-Erik Karlsson (Nässjö), Mikael Edstedt (Sundbyberg), Maria Kvist (Östersund), Dan Forsberg (Umeå), Kent Andersson (Oxelösund), Peter Ringborn (Stockholm). Mellanraden från väster: Mikael Sjöborg (Täby), Peter Rennerstav (Täby), Bengt-Göran Kullner (Alingsås), Lena Berglund (Falköping), Anneli Blomgren (Täby) Knästående från vänster: Lena Erneborn (Borås), Kenneth Johansson (Uddevalla), Jan Olsson (Hallsberg), Ulrika Krämer (Helsingborg), Pia Westerblad (Växjö) samt Henrik Hasselberg (Stockholm).



Grupparbete är en omtyckt arbetsform. Dan Forsberg och Maria Kvist ser i alla fall ut att ha roligt!

1988 års kurs arrangerades i samarbete med Bosöns idrottsfolkhögskola, där två eminenta simföreläsare verkar som lärare till vardags, nämligen Ann-Chatrin Horn-Westergren och Lennart Gullstrand. Kurstiderna var 10-13 oktober, samt 5-8 december, alltså 8 dagar. Däremellan skulle deltagarna hinna med att göra uppgifter i den egna träningsgruppen på hemmaplan.

TUFFT PROGRAM

Det var ett digert program som väntade. Kurs varje dag mellan 8.45 och 20.10 med gräddan av svenska simexperter. Eller vad sägs om Stefan Carlsson, Torsten Buhre, Leif Ericsson, Pelle Holmertz, Bosse Hultén, Rolf Jonsson och Susanne Brokop. Ämnen som behandlades var simteknik, OS-redovisning, simfysiologi, idrottspsykologi, klubbutveckling, simmekanik, massage med mera. För att inte soffa till fullständigt arrangerades motion varje dag i form av innebandy, gympa typ Friskis och Svettis (den hårdare varianten) och lite simning. För att få den kulturella ådran tillfredsställd ingick ett teaterbesök på Stadsteatern. Ett kanske lite annorlunda, men mycket uppskattat inslag.

ERFARENHETSUTBYTE

När man ser på deltagarförteckningen på en sådan här kurs kommer man osökt att tänka på den sammanlagda erfarenheten som finns i gruppen. Under en så här pass lång kurs, när alla verkligen lär känna varandra, skapas ett positivt erfarenhetsutbytesklimat som alla har glädje av. Det pratas simning på pauser, under middagar och i rum och korridorer till långt in på natten. Jag hoppas att detta snack tränare emellan fortsätter, för vi har mycket att lära av varandra! Inte bara de bra saker vi har gjort, utan också våra misstag. Det är ju onödigt att andra skall göra samma tavlor som vi själva.

TILL SIST

ett tack till alla deltagare från en nöjd och i viss mån utpumpad kursledare. Det var inspirerande att få ha hand om er, och vi kommer säkert att stöta på varandra igen. Efter den här kursen känns det rätt att säga: "Jag tror på svensk simnings framtid."

Rolf Karlsson



Massage ingick också i kursen. Här är det Pelle Wikström som ger Mikael Edstedt en omgång. Visst ser han ut att njuta!





SLUTA FRYS I BASSÄNGEN

Våtdräkt Long John **545:-st**

3 mm dubbel nylon neopren
M, L, XL.
Speciellt lämplig för simlärare eller annan personal som tillbringar längre tider i vatten.
LÄTT, MJUK och SMIDIG i arbetet
Referenser: *LASS Linköping*
Gun Seilitz 013-13 96 08
Simhallen Linköping 013-20 71 56

Våtdräkt Shorty **345:-/st**

3 mm dubbel nylon neopren
S, M, L, XL.

5-Fingerhandske M, L. **29:-/par**

3 mm dubbel nylon neopren

ALLT SKALL BORT
GROSSISTERS INKÖPSPRIS
BEGRÄNSAT ANTAL

Försäljningsvillkor: exkl moms, exkl frakt, 5 st drkt/levtillf.
Betalningsvillkor: Postförskott
Beställningar skickas till:

Fame Sport AB, Box 464, 581 05 Linköping
tel. 013-27 04 15

GOTLAND IDROTTENS Ö

1989:

COOP SAM SIM

i Visby

13-14 maj 1989

Plats: Solbergabadet, Visby.
5 banor. Eltidtagning med display.

Vi garanterar minst tre starter / deltagare, om så önskas, lagkapperna oräknade.
Cop Sam Sim betyder återigen en tävling med prisbord av hög klass, med vandringspris, prestationspriser och minnesdiplom.

Upplysningar: Leif Söderdahl 0498-182 08 ,
Kjell Guy 0498- 185 84

Välkommen till Gotland på simmarfest !

WISBY SIMSÄLLSKAP

Tre säkra vinnare!
BELLMAN
PENNING LOTTERIET
TRISS

Pripps pluss ENERGY

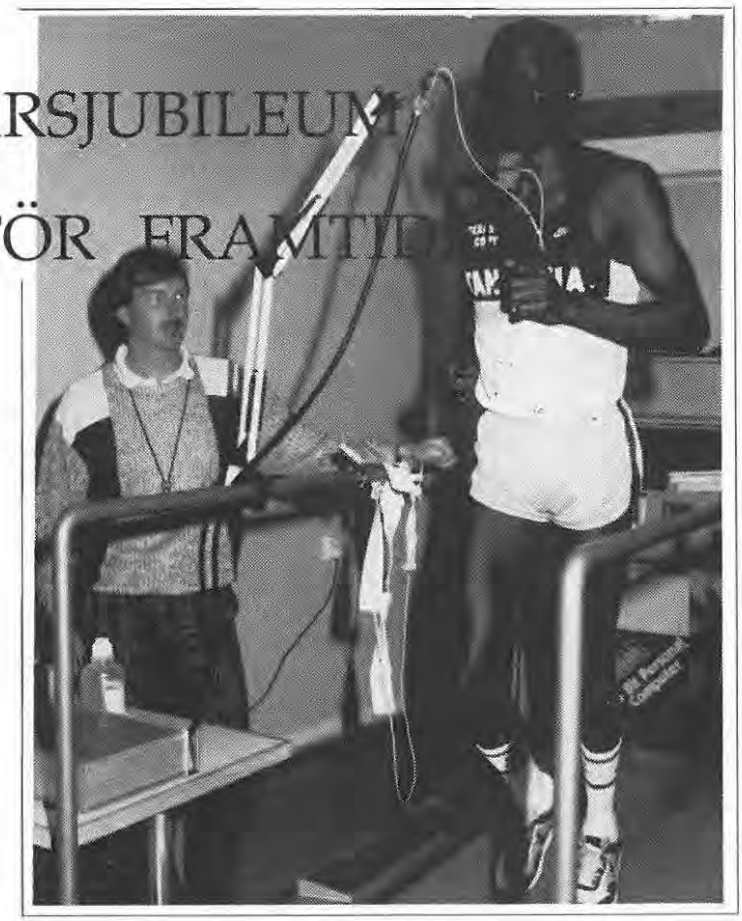
RES-TILL Gotland UTOMLANDS I SVERIGE
Gotlands Resor AB

Gotlands Resor AB
IDROTT TEL. 0498-799 68, 470 50

BOSÖNS 50-ÅRSJUBILEUM

ETT AVSTAMP FÖR FRAMTIDEN

I år firar Bosöns Idrottsinstitut 50-årsjubileum som den svenska riksidrottens utbildningscentrum. Mer än halva den tiden - sen 1961 - har också idrottsfolkhögskolan funnits och fungerat som en utbildningsresurs för idrottsgrabbar och idrottstjejer från hela landet. Sedan 1983, då den nya idrottshallen stod klar, har verksamheten på Bosön expanderat kraftigt. Det gäller inte minst utvecklingen av idrottspolikliniken, där simmarnas förre landslagstränare, Lennart Gullstrand jobbar heltid som föreståndare.



Lennart Gullstrand, simkommitténs medicinska grupp, arbetar på Bosön och är här tillsammans med Sulieman "Sulan" Nyambui, maratonsegrare både i Stockholm och Berlin 1988.

Idrottslinje i stället för idrottsgymnasium

Bosöns allmänna kurs kallas för idrottslinjen. Den fungerar som ett utbildningsalternativ för dem, som helt eller delvis, har missat sina gymnasiestudier - kanske på grund av för mycket idrottande. Man kan gå ett eller två år, beroende på förkunskaper. Linjen ger allmän behörighet för vidare högskolestudier, t ex på GIH.

Idrott är förstås profilämnet med tio lektioner per vecka. Seriöst satsande elitidrottare kan använda det mesta av den tiden till "egenträning". Då fungerar skolans lärare som handledare.

Idrottskonsulentlinjen

Bosöns fritidsledarlinje har döpts om till idrottskonsulentlinjen. Främsta orsaken till namnbytet är att nästan samtliga, som går ut från linjen, får jobb inom idrottssektorn. RF med special- och distriktsförbund, stora idrottsföreningar samt kommunala fritidsförvaltningar är exempel på framtida arbetsgivare. Det blir också fler och fler stimulerande "idrottsjobb" inom friskvården och turismen.

Bosöns idrottspoliklinik

I Bosöns idrottspoliklinik hittar vi Lennart Gullstrand. Han var landslagstränare för de svenska simmarna under åren 1977-1981 och OS-tränare 1980 och 1984. För fyra år sedan kom han till Bosön som lärare och förra sommaren åtog han sig jobbet som heltidsanställd poliklinikföreståndare. Under Lennart Gullstrands ledning har Bosön utvecklat moderna och sofistikerade testmetoder. Det må sedan gälla uthållighet, styrka, snabbhet eller teknik. Bosön samarbetar nära med Fysiologen 9 (gamla GIH-fysiologen). Där sker det mesta av forskningen, medan Bosön mera tar hand om den praktiska tillämpningen. Bosöns poliklinik har fått flera landslag som "kunder", så småningom också simlandslaget.

Bosön har det mesta

Lennart Gullstrand framhåller, att Bosön fungerar utmärkt som ett tränings- och utbildningscentrum för svensk idrott. Ett centralt läge med Stockholm inom nära räckhåll. Ett brett idrottskunnande bland lärarna. Utmärkta träningslokaler för en hel rad med idrotter. Näringsriktig mat, logimöjligheter, idrottspoliklinik samt tillgång till idrottsmedicinsk expertis, som kan göra hälsokontroller, skadebedömningar och kostanalyser, är annat som talar för Bosön. Fast Lennart har ändå en stor önskan inför framtiden: en riktig 25-metersbassäng eller ännu hellre en 50-metersbassäng. Då skulle Bosön enligt Gullstrand bli nära nog perfekt.

Skriv och begär information

Alla som vill veta mer om Bosön som tränings- och utbildningscentrum kan skriva direkt till Bosöns Idrottsinstitut, 181 47 Lidingö, eller ringa tel. 08-767 93 00. Skolans långkurser har intagning varje år. Sista ansökningsdatum till idrottskonsulentlinjen är den 1 april och till allmän kurs, idrottslinjen, den 1 maj. Välkommen med Din ansökan.

Jerker Thorén
Lärare vid Bosöns idrottsfolkhögskola

MÄSTERSKAPSPOÄNG 1988

	Simning	Hopp	Konstsim	Polo	Totalt
1. Malmö KK	3.641				3.641
2. SPIF	1.275	872		332	2.479
3. Helsingborgs S	2.096,5				2.096,5
4. KSLS	2.071				2.071
5. Jönköpings SS	745	1.267	33		2.045
6. SK Poseidon	1.197,5	398			1.595,5
7. Upsala S	1.363				1.363
8. Borlänge SS	1.155		166		1.321
9. Södertörns SS	1.158,5				1.158,5
10. Malmö SS	55	1.070			1.125
11. Södertälje SS	1.065				1.065
12. Västerås SS	700	7		260	967
13. Järfälla S	735,5		36	156	927,5
14. S 02	599	48	42	228	917
15. Turebergs IF	892				892
16. SS Mora	886				886
17. SK Ran	704			120	824
18. Örebro SA	721	37	54		812
19. SOIK Hellas	13	530		236	779
20. SK Neptun	586	17	43	96	742
21. Skärets SS	729,5				729,5
22. Mariestads SS	701,5				701,5
23. Skövde SS		690			690
24. Växjö SS	238,5		428		666,5
25. LASS	470		42	152	664
26. Karlskoga IF	10	649			659
27. Umeå SS	555,5				555,5
28. Norrköpings KK	514				514
29. Luleå SS	474,5				474,5
30. Motala SS	462				462
31. Falu SS	440				440
32. Ystads SS	585				385
33. Varbergs Sim	349				349
34. Spårvägens GOIF	341				341
35. Ludvika SS			317		317
36. Fagersta SK			316		316
37. SK Laxen	309				309
38. Tunafors SK	40			268	308
39. Hagfors SS	299,5				299,5
40. SK Team Vexio	272	18			290
41. Täby Sim	278,5				278,5
42. SK Triton	277				277
43. SKK	18			256	274
44. SK Korrugal	259				259
45. Kungälvs SS	251				251
46. Lugi				240	240
47. Kalix SS	233				233
48. Sydsim	217,5				217,5
49. KarlskronaSS	511				511
50. Karlstads SS	96			84	180
51. SK Ägir	172				172
52. Piteå Sim	170				170
52. Sjöbo SS	170				170
54. Sälfle SS	165				165
55. Mölndals Ass	151				151
56. SK Elfsborg	147				147
57. Älvsby SS	145				145
58. Ängelholms SS	144				144
59. Kalmar SS	143				143
60. Väsby SS	112				112
61. Strängnäs SS	100				100
62. SS Kanalen				98	98
63. S7I Hässleholm	96				96
64. GKKN	91				91
65. Sandvikens SOHK	40	48			88
66. Limhamns SS	82				82
67. Oxelösunds SS	80				80
68. Åkersberga SS	78				78
69. Solna SS	77				77
90. SK Lödde	73				73
71. Ronneby SS	72				72
72. Kristinebergs SK	71				71
73. Iggesunds SS	71				71
74. Ljungby SS	71				71
75. SS Artemis	67				67
76. Österlen Sim	66				66
77. Sim 77 Stenungssund	59				59
78. Kumla SS	56				56
79. Timrå SK	52				52
80. SS Stimmet	51				51
81. Katrineholms SS	50				50
82. Landskrona SS	36				36
83. Åmåls SS	34				34
83. Klippans SS	34				34
85. Gävle SS	31				31
86. Uddevalla SF	30				30
87. Malungs SS	29,5				29,5
88. Eskilstuna SS	28				28
89. Hallsbergs SK	23				23
90. Sandvik IK	21				21
91. Skara SS	20				20
92. Vansbro AIK	19				19
93. Hudiksvalls SS	18				18
93. Österby SS	18				18
95. Sollefteå ASS	17				17
96. Ösmo SS	16				16
97. KK Karpen	14				14
97. Trelleborg SS	14				14
99. Bromölla SS	12				12
99. Skellefteå-Rönnsk. SS	12				12
101. Ale SK	10				10
101. SK Näcken	10				10
103. Deje SS	9				9
103. Nässjö SLS	9				9
103. Trollhättans SS	9				9
106. Karlshamns SK	8				8
106. SK 1970 Sandared	8				8
106. Sundsvalls SS	8				8
106. Tyringe SS	8				8
110. Brunflo Sim	7				7
111. Hanvikens SK	6				6
112. Filipstads IF	4				4
113. Åhus SS	3				3
114. Nyköpings SS	2				2
114. Härnösands SS	2				2
114. Falkenbergs SS	2				2
114. SS Delfin	2				2

ÄVEN DEN STARKASTE IS HAR SINA SVAGA PUNKTER

- VASS
- BRYGGA
- BRO
- UTLOPP
- RÄNNA
- UDDE
- SUND
- GRUND



Svenska Livräddningssälskapet-Simfrämjandet

GKKN
SIMTRÄNARE SÖKES

Göteborgs Kappsimningsklubb/Najaden, i dagligt tal GKKN, söker huvudtränare att ansvara för klubbens totala träningsverksamhet.

Vi har ett mycket bra ungdomsmaterial att arbeta med och bedriver i huvudsak vår träning i Nya Valhallabadet. Där finns också vårt kansli med den service Du behöver.

Vi är beredda att diskutera hel-, halv- eller deltid och hjälper givetvis till med det Du behöver. Hör av dig snarast så att vi får träffas.

Ring till:
Bertil Meyer, 031-51 54 74, bost.
Per-Åke Svensson, 0303-296 14, bost.

GKKN, Valhallabadet, 412 51 Göteborg,
Tel. 031-814353

Odsherreds Idræts-og svømmehal



Træningslejr i perioden 15/6-1/8 1989
Weekend-ophold hele året

▪

Svømmehal med seks 25 meter baner
Børnebassin
1 og 3 meter vippe, rutchebane,
sauna og solarie

▪

Idrætshal i internationale mål

▪

Udendørs faciliteter med tennisbaner,
fodbold- og håndboldbaner

▪

Moderne cafeteria
hvor der serveres lækker hjemmelavet mad

Ring for nærmere oplysning:
Inspektør Leif Dige, telefon 03 41 70 68
Odsherred Idræts- og Svømmehal
Ravnsbjergvej 25 - DK-4560 Vig

TRÄNINGSLÄGER I SIGTUNA

Simhallar • Idrottshall • Kursgårdar • Bra förläggning

För vidare information kontakta

Bernt Engström
0760-26291

Inkomstkälla för föreningar



AQUABUG – en världssuccé

Låt oss berätta mer om 1987 års stora succé på campingplatser, hotell, turistparker, stormarknader och andra platser där ungdom i åldrarna 4 till 12 år vistades!
AQUABUG är batteridrivna båtar med olika ljudeffekter som föraren själv kan reglera.
Mynt eller polett startar båten. Timer för önskad körtid. Fyra olika båtmodeller. Begär offert, lönsamhetskalkyl och referenslista.
Beställ Din AQUABUG-anläggning i tid och Ni får sommarens garanterat mest lönsamma och uppskattade attraktion. City ordnar finanseringen

Ring eller skriv för ytterligare information.

City

CITY GOLF AB
Box 427
891 28 Örnsköldsvik
Tel 0660 - 513 00, 513 40

Saluför även bangolf (minigolf)

LÄGERPLATS MJÖLBY

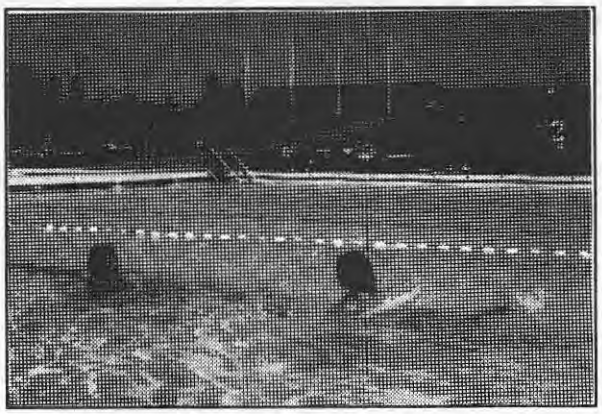


TRÄNINGSLÄGER

Mjölby Fritidsförvaltning erbjuder simklubbar ett mycket billigt alternativ för träningsläger i internatform med gångavstånd till goda träningsmöjligheter i tempererad 50m-bassäng.

Helpension med logi i 2-bäddsrum, frukost, lunch och middag samt kvällsmål, inklusive lokal- och anläggningskostnader från

145:- per person och dygn



För bokning och förfrågningar skriv eller ring

MJÖLBY KOMMUN
Fritidskontoret
Box 500
595 00 MJÖLBY

Tel. 0142- 85 234

ÄVEN DEN STARKASTE IS HAR SINA SVAGA PUNKTER

- VASS
- BRYGGA
- UDDE
- SUND
- GRUND
- UTLOPP



i s d u b b a r n a

Svenska Livräddningssällskapet - Simfrämjandet

Rapport 2 från kongressen "SWIM 2000" i Venlo, Holland

I Österrike anser man att den kunskap och de erfarenheter om SPRINTsimning vi idag besitter är väldigt begränsade.
De s k SPRINTERS Österrike presenterat i internationell simning, t ex Kristin Otto, Silke Hörner och Jörg Woithe, har alla nått fram till sina framgångar på 50 meter ur det normala träningsprogrammet för de österrika 100- och 200-meterssimmarna.
Dr Pfeiffer presenterade några grundläggande reflexioner kring "sprints" i simning.
- 50 meter sprintsimning är inte renodlade sprintarbeten ur fysiologisk synpunkt.
Arbetstiden motsvarar 22-30 s eller 20-30 simcykler att jämföras med 100 m löpning, 10 s.

- Dr Pfeiffer ställer sig tveksam till riktigheten i den vanliga föreställningen bland simmare och tränare att det är LÄTT att nå en hög kapacitet på 50-metersdistanserna genom att bara öka styrketräningen samtidigt som man minskar uthållighetsträningen rejält.
Två praktiska exempel på att det är möjligt att nå resultat på detta sätt utgör Kristin Otto och Matt Biondi. Dr Pfeiffer anser dock att dessa är övergångsfenomen som har möjlighet tack vare att prestationsnivån på 50-metersdistanserna hittills ligger långt från den maximalt möjliga.

-Den dagen vi får se simmare förbereda sig enbart f ör 50-metersdistanser kommer en stark förbättring av resultaten att ske.

- Förutsättningen för att detta skall ske är att simningen utvecklar en teori och metodologi för just sprintsimning.

FRITID FLEN

Violstaden hälsar

DIN klubb välkomna till oss på träningsläger. Vi ordnar övernattning och simträning under samma tak. Intresserad ? Kontakta Aina Madsen Tel: 0157-191 15

FÖRLÄGG ERT TRÄNINGSLÄGER I SJÖBO

VI KAN ERBJUDA ER

– 50 m BASSÄNG, 7 BANOR
– LÄGERHUS, 20 BÄDDAR
– 4 CAMPINGSTUGOR 4–BÄDDS

I DIREKT ANSLUTNING:
– SERVERING, KIOSK
– CAMPING
– MINIGOLFBANA
– TENNISBANA
– MOTIONSSPÅR O STRÖVOMRÅDEN

För vidare information:
Fritidsnämnden, Sjöbo kommun
Tel: 0416/27 201, 27 202, 27 203

SJÖBO KOMMUN



SIM-LÄGER I SÖDERKÖPING

Här finner Du möjligheterna till ett lyckat träningsläger.

I **SÖDERKÖPING** finns mycket att uppleva. Du kan vandra omkring i den **GAMLA STA'N** eller besöka **KOLMÅRDENS DJURPARK,** åka en tur på **GÖTA KANAL** eller uppleva **S:T ANNA SKÄRGÅRD**

Vill Du ha mera information om träningsläger i **SÖDERKÖPING,** ring då GERT WAHLBÄCK tel. 0121/181 57.

BOXHOLMS KOMMUN

SIMLÄGER I BOXHOLM

Boxholm ligger i södra Östergötland vid länsgränsen till Småland.

Vi erbjuder Er förening:
* 25 meters simbassäng med 4 banor. Ni disponerar hela simhallen för Er själva.
* Logi på hotell eller klassrum.
* Gångavstånd till alla aktiviteter.

Dessutom finns närhet till märkta motionsstigar styrketräningshall, bordtennis och sporthall.

Vi offererar ett paketpris på:
frukost, lunch, middag, logi på hotell eller i klassrum, simhall, styrketräningshall och sporthall.

Välkommen med förfrågningar och bokningar till:
Lars Ståhlberg eller Barbro Jonsson tel. 0142-510 80.
Säkrast mellan kl. 08.30-12.00.

Östtysklands erfarenheter och åsikter om sprintsimning.

Östtyskarna utgår från att det finns ett nära samband mellan prestationskurvan för varje simmare och dennes framtida utveckling av prestationen. *Se figur.*

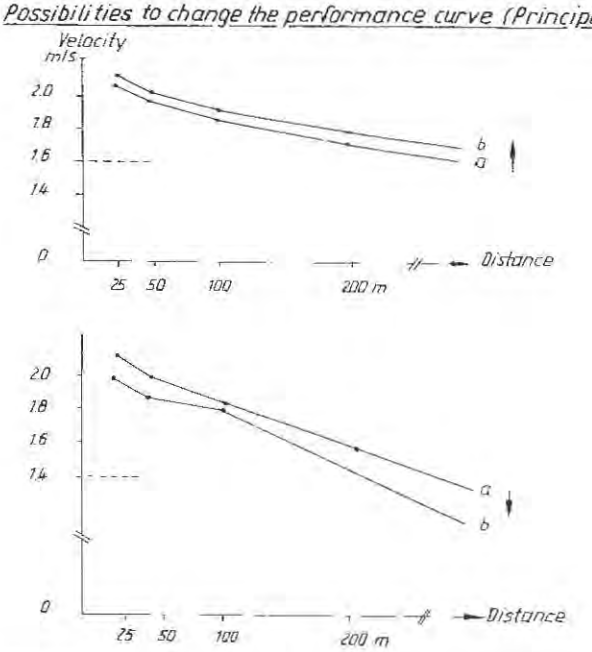
En simmare som är orienterad mot en kortare distans visar en brantare kurva än en som föredrar medel- eller långdistans. När en simmare vill förbättra sin prestation på någon punkt på kurvan, d v s för någon given distans, kan han/hon teoretiskt välja två vägar.

1. Genom att höja hela prestationskurvan till en högre nivå, d v s förbättra prestationerna från en högre konditionsnivå.

2. Genom att ändra kurvans dynamik, t ex genom att försumma uthållighet och betona sprint.

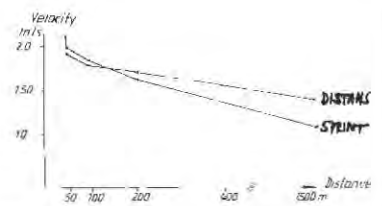
2

Possibilities to change the performance curve (Principle)



1

Specified performance curves for sprinters and long-distance swimmers (principle)



3

Under perioden I (80-82) skedde en allmän förbättring av prestationsförmågan över samtliga distanser.

I period II utvecklas sprintförmågan på bekostnad av uthålligheten.
I period III är prestationskurvan ineffektiv.

Enligt östtysk erfarenhet är detta möjligt endast för en kort tid och när nivån på hela prestationskurvan är hör, som i fallet med Otto och Biondi. På lång sikt leder endast den första möjligheten till framgång.

Ett exempel på detta synsätt och detta sätt att utvärdera träningen på utgör Jörg Woithes tidsutveckling under perioden 1980-88.

Som en förklaring

till att östtyskarna anser att sprinters även behöver ha relativt goda prestationer över längre distanser anger man att en sprintersimmare behöver väldigt god vattenkänsla.

Även om det inte föreligger entydiga data för att förklara detta begrepp, har varje tränare sin idé om vad det innebär. Counsilman pekar på faktorer som neuromotor, känslighet till vattenflödet och trycket på kroppsdelar samt en väldigt god koordination.

Dr Pfeiffer anser att s k sensomotoriska färdigheter, (förmåga att bibehålla rörelsemönster d v s teknik), endast kan utvecklas när simmaren fortsätter att medvetet försöka simma fortare efter att ha utfört uttröttande träningsarbete. Endast då strävar simmaren efter en simteknik som ger honom maximal framdrivning och minimal uppbromsning.

Likaledes viktigt för sprintprestationer är förhållandet mellan maximalstyrka och förmågan att utveckla hög effekt.

Forts nästa sida.

3 *Progress of Joerg Woithe's Performances from 1980 to 1988*

Period	Year	Distance : 50	100	200	1500
I.	1980	23.17	50.21	1:51.80	16:48
	1982	22.73	49.60	1:50.53	16:38
II.	1984	22.77	50.02	1:53.04	17:12
	1987	22.47	51.18	1:54.2	17:27
III.	1988	22.98	51.72	1:55.7	17:42

I Performance curve generally raised

II Sprint performance improved=steeper curve

III Ineffective performance curve

Ett flertal författare pekar på nödvändigheten av att etablera en hög maximal styrka för att klara av att utveckla en effektiv framdrivning. För att klara detta är en hög maximal styrka nödvändig i kombination med en hög rörelsehastighet. Enligt ösittysk erfarenhet innebär detta att utföra styrketräning av maximal typ. Somliga forskare föreslår att styrketräningen skall vara specifik, vilket Dr Pfeiffer instämmer i med reservationen att först måste en god bas av allmän styrkeutveckling vara etablerad.

Sambandet mellan mängd och intensitet.

När det gäller MÄNGD och INTENSITET i träningen är receptet "minska mängden och öka intensiteten" alltför allmänt hållet. Om man ser till endast simträningen skall man hålla i minnet att mängden måste ökas stegvis och att ökningarna måste komma tätare.

Att för en sprinter öka mängden simning är motsägande till önskan att utveckla högeffektsförmågan, då uthållighet och styrkeutveckling inte följer varandra samtidigt. Dr Pfeiffer föreskriver i stället att man startar från allmänna prestationsgrunder och lägger in perioder då träningen görs huvudsakligen på land eller i vattnet. Först därefter utvecklar man de specifika kvaliteterna.

Även här anser Dr Pfeiffer att man skall sträva efter effekt, (power), på land för att sedan kunna sprintersimma. Även denna träning skall ökas stegvis.

Som avslutning

betonade Dr Pfeiffer ytterligare en gång att vi är endast i inledningen av utvecklandet av TRÄNINGSMETODOLOGI för sprintsimning, 50 m och kortare.

Min egen reflektion i anslutning till Dr Pfeiffers tal var hur korrekt hennes påstående om inställningen till sprintgrenarna som varande lätta att slå sig fram i är. Personligen tror jag att simidrotten kommer att utvecklas till att de kortare distanserna får större betydelse och röner mer intresse. Konkurrensen kommer att öka hastigt och detta kommer att kräva speciella träningsprogram för dessa kortare distanser.

Det kommer att ställa höga krav på simklubbarna att rekrytera dessa talanger som är mest lämpade för snabbsimningen, då jag kan gissa att dessa talanger sammanfaller med de som "behövs" i grenar som t ex ishockey. Dessutom är jag övertygad om att det är nödvändigt att renodla simträningen efter vilka kvaliteter de olikadistanserna kräver för att simningen skall utvecklas snabbare.

Sist en uppmaning: Det finns flera simtränare och snabbsimmare i Sverige med stora erfarenheter och kunskaper av att utforma och genomföra träning riktad mot ren sprintförmåga. Det vore ytterst givande att i Simsport få ta del av dessa erfarenheter och åsikter.

TRÄNINGSLÄGER I DET SOLIGA JUGOSLAVIEN -OS VINNARE 88

Förbered säsongen i ett av Europas billigaste länder.

Här kommer värmen redan i april. Utomhusbassängerna håller en bra standard och en bra behaglig temperatur. Jugoslavien har en lång och traditionsrik sim och vattenpolotradition. Här finns alla förutsättningar för ett bra arrangemang till ett mycket lågt pris.

SPLIT	50 m bassäng utomhus
ROVINJ	50 m bassäng utomhus, 25 m inomhus
DUBROVNIK	50 m utomhus
KOTOR	25 m inomhus
KUPARI	33 m inomhus
POREC	25 m inomhus

Yugotours

Olof Palmes Gata 14. 103 61 STOCKHOLM
Tel. 08- 11 00 31 eller 23 22 50

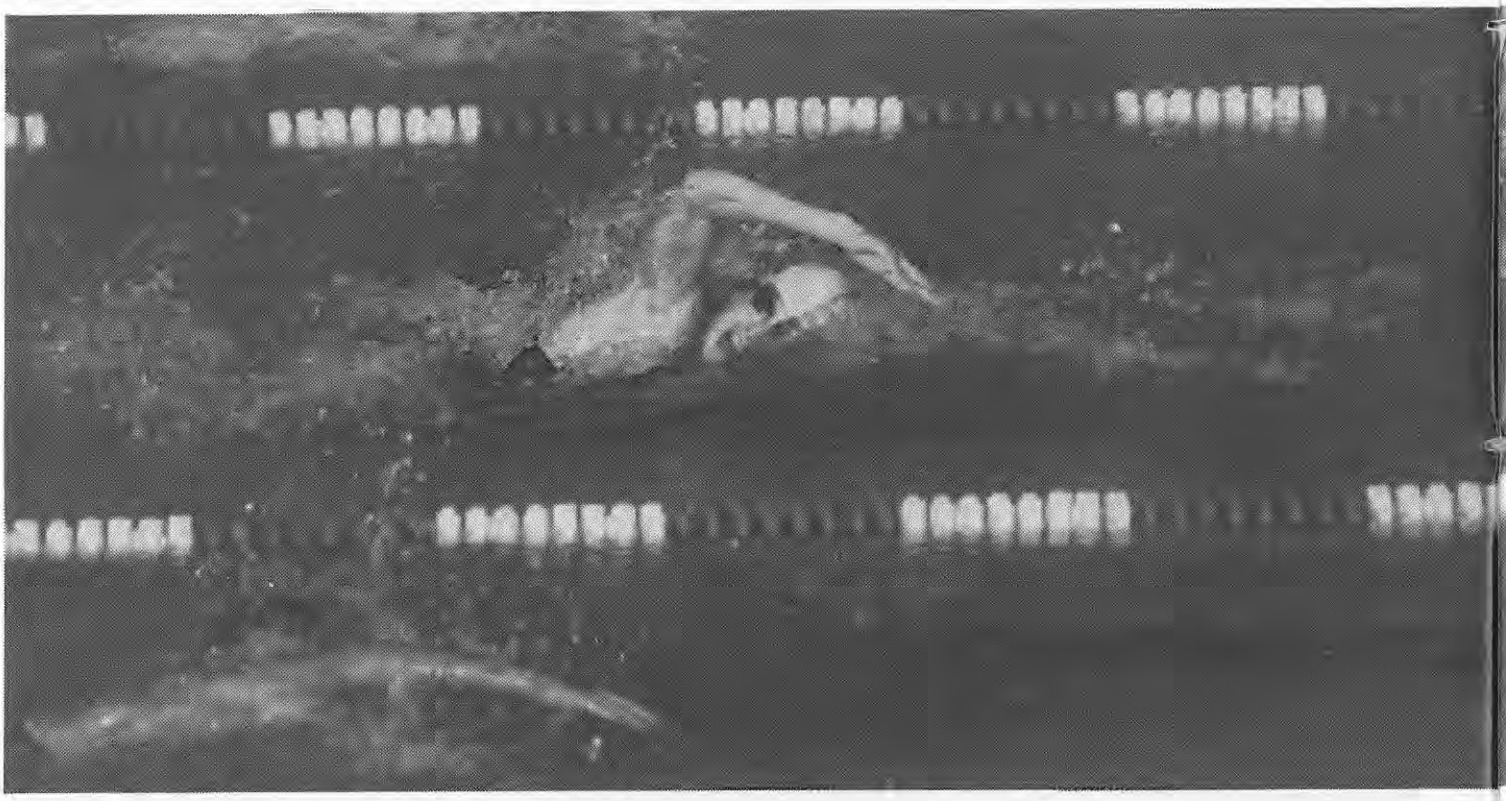
ATT SIMMA FORTARE

Av Per Holmquist



UPPVÄRMNING - FÖRE EN TÄVLING.

Vad är uppvärmning? Varför har vi uppvärmning före en tävling? Vad gör det för nytta? Vad vinner vi på att värma upp? Ja, det är frågor som många simmare ställer sig idag före en tävling. Uppvärmning är ju alltid något som vi har gjort. Det tillhör vår kultur och tradition att värma upp före ett fysiskt utförande



I mitt jobb som simtränare på amerikansk collegenivå är det helt enkelt ett måste att kunna få simmarna att göra en rätt uppvärmning före en tävling. Jag tycker att tränare av idag inte har så stort intresse av simmarnas uppvärmning före tävlingar som de har för träningarna och själva tävlingarna. Uppvärmning är en väldigt viktig del av tävlingen och kanske den del som är absolut den viktigaste för att uppnå goda resultat på tävlingarna.

Mitt arbete med simmare

både på college- och simklubbsnivå i USA och som erfaren simmare själv, har gjort mig mycket intresserad och har framförallt ökat mitt vetande för att kunna utforma ett vettigt och bra uppvärmningsprogram. Jag har därför läst en hel del simmarböcker och forskningsprojekt som har nåtts på detta område, speciellt ifrån olika tidsskrifter om vetenskap om simning i USA.

Hela syftet med en uppvärmning

är ju först och främst att kunna förbereda kroppen för en fysisk ansträngning. Vi vill förbereda kroppen genom att höja muskeltemperaturen och att mjuka upp musklerna. Att höja muskeltemperaturen är väldigt viktigt och hela poängen med uppvärmningen. När vi höjer temperaturen drar musklerna sig samman mycket snabbare än vid normal temperatur. Även nervimpulserna ökas och förbättras vid en ökad muskeltemperatur. Vi får också mindre motstånd till rörelse. En ökad muskeltemperatur sänker invärtes viskositet (cirkulation). Dessa förändringar förser oss med en invärtes omgivning som är mycket bättre förberedd på (till) snabbare reaktionstider och mycket mer kraftfulla rörelser. Många amerikanska forskare anser också att lungventilation och "hjärtproduktion" också är höjt vid en högre muskeltemperatur. Detta visar på möjligheten att uppvärmning förbättrar syre transporten.

Eftersom ökad muskeltemperatur är proportionell till arbetsintensitet, skulle man ju kunna tro att en kraftig eller hård uppvärmning skulle vara bättre än en lätt uppvärmning. Så är dock inte fallet. En alltför hård uppvärmning, fast den ökar muskeltemperaturen, kan orsaka syra och trötthet i musklerna. Detta kan ju sedan i sin tur orsaka trötthet tidigt i loppet som de simmar. Därför, för att kunna planera en uppvärmning som hjälper istället för att skada det fysiska uppträdandet, måste vi veta den minimala intensiteten och uthålligheten av vigorös arbete som vill producera den önskvärda ökningen i muskeltemperatur utan att orsaka oönskad trötthet.

Vad beträffar uthållighet

har man rapporterat att uppvärmningar av medelmåttig intensitet som är 15 till 30 minuter långa kommer att öka muskeltemperaturen. Försök att avsluta din uppvärmning cirka 20-30 minuter före din start. Det har också rapporterats effekten av uppvärmningen varar 35 till 85 minuter. Vilperioden innan ett lopp kan vara väsentligt kortare om bara lågintensiv simning är använd. Ja, den borde faktiskt vara kortare i sådana fall. Muskeltemperaturen kommer troligen inte att bli höjd till samma grad vid lågintensiv simning som den skulle bli med en uppvärmning som innehåller och består av medelmåttig intensiv ansträngning och lite sprinting.

Hur kan simmarna då veta om deras uppvärmning har varit bra och har ökat deras muskeltemperatur?

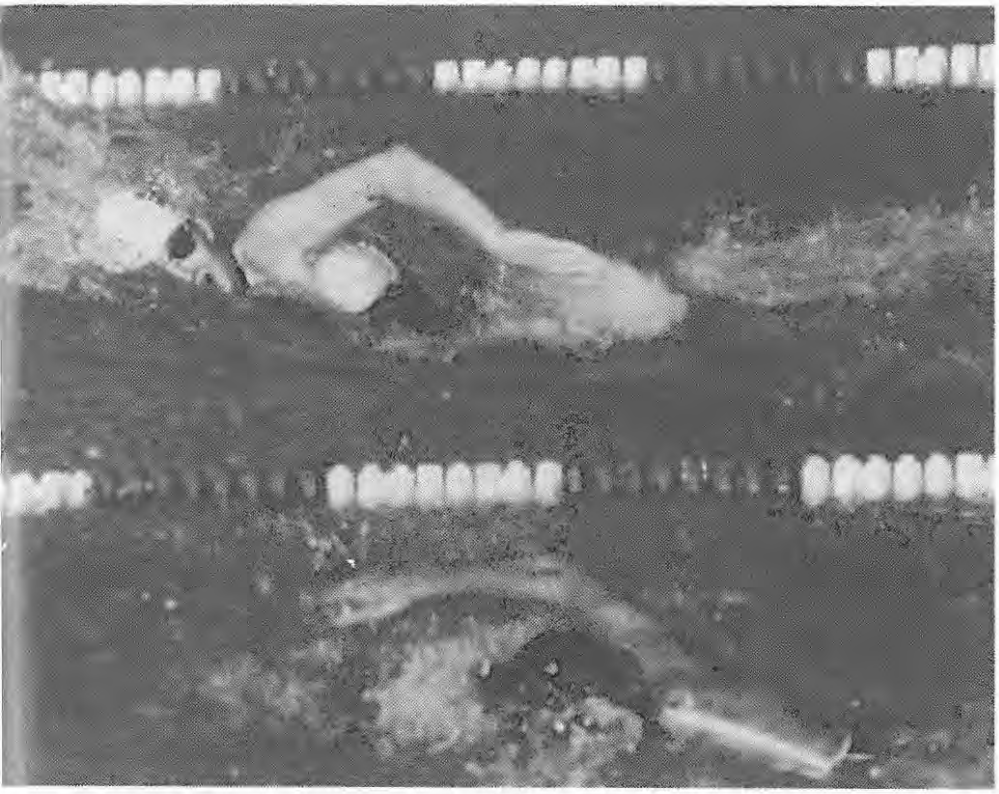
Jo, uppvärmningen ska åstadkomma en känsla av värme och rödaktig hud. Båda är goda tecken på ökad muskeltemperatur.

Vad är då bäst?

Jo, en uppvärmning som varar i cirka 15-30 minuter vid 30-50% ansträngning ökar muskeltemperaturen och därför förbättrar uppträdandet. Några korta sprint sets ska också ingå i uppvärmningen för de hjälper till att öka muskeltemperaturen utan att orsaka trötthet.

Andra viktiga fördelar

som uppvärmning kan åstadkomma är att strechingen av musklerna, upplösningen av sammanhängande vävnader och ökad



spänstighet kommer att förbättra simsättets effektivitet och dra ner chanserna till ledskador o.d. Uppvärmningen gör också att vi får en repetitions effekt. Under uppvarmningstiden kan vi rätta till simningen, starterna och vändningarna inför tävlingen. Tävlingsstrategin kan bli planerad här och man kan öva tävlingsfarten under uppvärmningen. Den slutliga anledningen till varför vi värmer upp är för att vi ska kunna lära känna tävlingsbassängen samt att inrikta kroppen och hjärnan på tävlingsdistansen. Att få upp psyket och få ett positivt synsätt till det vi snart ska utföra och göra.

Medelmåttig intensiv simning,
förutom dess medverkan till ökad muskeltemperatur, är också en utmärkt metod till att stretcha muskler, lösa upp sammanhängande vävnader, öva starter och vändningar, simteknik m.m. Det vore också på sin plats med lite smidighetsträning för axlar och vrister under uppvärmningen för att underlätta stretchingen av musklerna.

Strategi och tävlingsfart
kan man öva genom att simma några "underdistanser", upprepningar. 100 meterssimmare kan simma några 25:or och 50:or. Några av dessa kan vara från startpallen på utgångsfart och några av dem kan vara från en vändning vid önskvärd fart för de mittersta två längderna av loppet. 50 meterssimmare ska helst dra gränsen vid 25:or från startpallen. Man har rapporterat att användningen av sprints under uppvärmningen har varit väldigt nyttig i sprintloppen. 200 meterssimmare kan simma några 50:or från startpallen och några 50:or med och från en vändning med lämplig utgångsfart för första halvan av deras lopp. 400 meters simmare bör lämpligast simma 50:or och 100:ar för att öva farten. Långdistanssimmare bör lämpligen öva sin farthållning genom att simma 100:ar.

Kom ihåg att
alla simbassänger är olika. De känns olika och har alla olika siktproblem. De har alla olika startpallar och Vändningsväggarna kan variera något otroligt från bassäng till bassäng. Därför är det ytterst viktigt att man övar och blir van vid dessa saker under uppvärmningen. Var särskilt noga med att öva starter och vändningar tills dess att man känner sig säker och har lärt sig bassängen utantill. Man måste bli van att vända vid tävlingsfart och riktigt kunna vändningen.

Slutligen,
uppvärmningen måste också användas till att hitta den rätta mentala balansen. Att få ett positivt synsätt till loppen och till tävlingen. Försök att bli av med alla negativa tankar och se det roliga i det hela. Simning är ju trots allt till för att vi ska ha kul!

En sammanfattning av ovanstående följer här nedan. Det är vad jag rekommenderar för en lyckad uppvärmning:

1. Gör lite stretching på land 5-15 minuter innan du hoppar i vatt net. Detta gör att du blir mjukare och ditt simsätt blir lugnare och mer effektivt.
2. Använd sedan 15-30 minuter till att simma vid 30-50% ansträng ning. Detta gör att du får igång kroppen och ökar muskeltempe raturen, syretransporten m.m. Simningen bör göra så att du känner dig lite varm och huden blir lite röd. Detta är en perfekt tidpunkt att öva dina offensiva och defensiva planer. Se dig själv simma väl. Gör dig av med negativa tankar. Koncentrera dig på att simma perfekt med fin teknik. Gör så att ditt simsätt känns bra och effektivt och kraft fullt.
3. Använd lite tid till att öva starter och vändningar, tills dess att du känner dig bekväm och inte kommer att ha några problem under loppet. Öva även lag kappsstarter nu.
4. Simma några upprepningar i täv lingsfart. Både utgångsfart och den fart du skall ha i mitten av loppet.
5. Avsluta uppvärmningen med nå gra 25:or och/eller 50:or. Detta gör att du blir säker på att din mu skeltemperatur har ökat eller är nådd.
6. Avsluta din uppvärmning 15-30 minuter innan ditt första lopp. Detta gör att kroppen får tid till att vila lite och återhämta sig. Sam tidigt som du får tid till att samla dig och ladda upp.
7. Kanske vill du hoppa i vattnet ännu en gång för att bibehålla din flexibilitet och känslan för loppet. Detta bör i så fall bli 5-10 minuter före start. Kanske vill du även köra lite stretching för att behålla mjukheten. Detta bör avslutas 2-4 minuter före start.
8. You are ready!

Lycka till!

DELSBO

Vi har utomhusbassäng, 25m, 6 banor
med 26° i vattnet, i anslutning till grönområde.

Tennisplan och grusplan
Motionsspår
Servering och kiosk
Kanot och vandringsleder, 3 mil väster om glada "Hudick", mitt emellan två badsjöar.
500 meter till badsjö
1 km till Dellensjöarna.

För vidare information och bokning ring
0653-160 26

Träningsläger i LYSEKIL

SIMHALL, 6 banor. Öppen hela året.
Olika alternativ för övernattning, även med självhushåll.

Lysekil är en utpräglad semesterort där det finns möjlighet till salta bad, fisketurer, mm.

Rekvirera broschyrer.

Kontaktpersoner: Marita Hermansson och Leif Olsson

LYSEKILS FRITIDSNÄMD
Tel: 0523-190 00 vx

KULTUR OCH FRITID

EKÄNGSBADET SURAHAMMAR
-lätt att nå, värt att åka till!
Ca 25 km norr om Västerås.

Du tränar på Ekängsbadet
i 25 m bassäng med 6 banor.
Du bor på vandrarhemmet Bruksgården
med 96 bäddar i 2, 4 eller 6 bäddsrum. Hög standard.
Du äter på Midgårdsservering
Frukost, lunch och middag. Husmanskost med rikligt tilltagna portioner.
Allt inom gångavstånd!

Upplysningar och bokningar per tfn. 0220/307 00
eller 0220/336 60.

Välkommen till Ekängsbadet hälsar Kultur och Fritid

TRÄNINGS~ LÄGER LINDÅNGS~ BADET 1989

50 m x 25 m bassäng 10 minuter
från centrum i Malmö.
Förläggning och mat på fritidsgård nära bassäng.
Tillgång till video och laktatmaskin.
Allt inklusive träningstider, mat och logi för 1000.- per person och vecka.

FÖR INFORMATION RING:
040-12 23 86
LIMHAMNS SIMSÄLLSKAP

En Mästare

Anette Philipsson

I Simsports serie om En Mästare är det dags för en av de stora mästarna. Detta inte sagt som något annat än att Anette Philipsson verkligen är en av de stora. Hennes storhet ligger i det sätt på vilket hon är och uppträder. Att hon under åren som gått också varit stor i bassängerna runt om i världen har inte blivit tillräckligt uppmärksammat. Hon är på många sätt ett föredöme för andra och vid sidan av sin aktiva karriär, som långt ifrån är slut, lär hon de yngre. Senast hon blev mästare var vid SM på 400 m medley, sommaren 1988. Vid Nordiska Mästerskapen deltog hon utom tävlan och förbättrade sitt eget svenska rekord på 200 m medley. I augusti simmas EM i Bonn. Oavsett vilken tro - låt oss alla be att hon finns med. Anette Philipsson behövs på många sätt.



Vatten och bad har alltid lockat Anette även om lockarna idag fått ge vika för det korta håret.

En Mästare

Svensk simning kan tacka
en bristfällig konståkningsorganisation i Linköping för att Anette Philipsson skänkt simningen åtskilliga höjdpunkter de senaste åren.

- Ja det är riktigt. När jag var yngre provade jag på det mesta och valde till sist mellan konståkning och simning. Det var en sådan fantastisk ordning i simklubben, Linköpings Allmänna SimSällskap att de "vann". Där fanns alltid tränare på plats och det var alltid ordning med tider och annat som gjorde att det kändes riktigt att satsa på simning i stället för konståkning. Det har jag aldrig ångrat. Jag har sedan dess alltid tillhört samma klubb, vilket jag heller inte ångrat.

Anette Philipsson är nog en av de mest talanglösa simmare som så småningom blivit världsartist.

Hon började simma i LASS som 10-åring, i Lek o Plask, och hamnade sedan i den väl fungerande organisationen i medleyskolan. Utan en tanke på att det var i medley hon senare skulle skörda sina stora framgångar, trivdes hon bra och gjorde allt för att hänga med. Hos tränaren Björn Pettersson hamnade hon när hon var 13 år.

- Från det jag började i LASS höll jag nog på i två års tid med att jobba för att få vara med. Jag kunde inte dyka i som de andra gjorde, eller kanske riktigare, jag vågade inte, och det gjorde att jag var tvingad att simma desto fortare. Men så en söndag tog pappa mig med till simhallen när det var allmänhetens åkning och så lärde han mig att dyka i från kanten. Sedan dess har det gått bättre men det tog två år.

Anettes stora lycka
var att få vara med i simgemenskapen. Hon vann inga stora tävlingar utan alla ansåg att hon hade för lite "fjutt" i armarna. Hennes sista år i Sum-Sim gick bättre. Då kvalade hon i i flera grenar och blev fyra som bäst på 400 m medley. Men det som inspirerade henne mest att fortsätta var en annan, lika ung simmare.

- Ja, tänk att Sofia Kraft vann. Hon var ju helt fantastisk. Jag minns att jag tyckte det var orättvist att vi som lika gamla och att hon ändå var så mycket bättre. Det gällde också Agneta Eriksson som vann nästan allt hon ställde upp i.

Men Anette gav sig inte
utan jobbade vidare. Den första gren hon kvalade in på till seniorernas SM var 200 m bröstsim och, hur fantastiskt det än låter idag, 100 m frisim. Då gjorde hon strax över minuten. Men sedan blev det medley.

- Jo men innan det gällde det att ta en plats i laget på SM. Vi var fem-sex tjejer som konkurrerade om platserna och lyckan var att få simma i medleylaget. Jag tror att vi som bäst kom fyra 1979 på SM. Jag hade då en träningskompis, Annika Lindholm och vi är lika gamla. Annika var alltid bättre än jag och mitt mål var att hänga med. Vi drog varandra till bättre resultat men jag är nog den som haft mest hjälp. 1981 slutade Annika att simma men då hade jag fått "blodad tand" på simning på hög nivå. I Borlänge 1980 hade jag kvalat in på 200 m medley och sänkte mitt personbästa med omkring fem sekunder och blev trea. Då kändes det som: **"Oj jag kan simma medley också" och sedan har det blivit så.**

Simningens inneboende väsen, att alla har en möjlighet oavsett kön eller ålder, och LASS organisation gjorde att Anette fortsatte simma. Detta att hon fick vara med fastän hon inte alltid var bäst gav henne en möjlighet att tycka om simningen och allt som fanns runt omkring.

- Jag låg nästan alltid sist i slingan på träningen men fick ändå vara med i gemenskapen. Det var så viktigt för självkänslan att bli behandlad som alla andra även om jag inte hade några som helst problem hemma eller i skolan. I LASS och hos Björn fick jag chansen att vara med och jag tror att det var ett lysande exempel på vad ungdomsidrott är när den är som bäst. De där första åren betydde nog väldigt mycket för min fortsatta karriär.

Uttagningar till ungdoms- och juniorlandslag sporrade givetvis men själv hade hon känslan av att hon kom med som en tillfällighet enligt "bananskalsprincipen" och hon tyckte själv att hon inte var tillräckligt duktig för att få vara med. Den känslan gjorde att hon alltid ansträngde sig extra när hon väl var uttagen. Det har hon fortsatt med. Även om hon innerst inne var rätt nöjd när hon för första gången lyckades kvala in till EJM i Skövde 1980.

- Ja då tyckte jag faktiskt att jag var ganska bra. Det var en fantastisk känsla att få vara med där också. Jag hade kvalat in på både 200 m och 400 m medley och det gick bra. Jag kom trea på 200 m medley och det var min absolut största framgång. Jag bad pappa fotografera så mycket som möjligt när jag var i landslagsdress för jag var så övertygad om att det aldrig skulle hända igen. Och tänk där fanns en Agneta Eriksson som kom tvåa på 100 m frisim och jag var med i samma landslag. Det var en känsla det.

Svensk konståkning har gått miste om en världstalang för hade Anette satsat lika hårt på skridskorna som hon gjort på simningen hade hon blivit bland de bästa där också. Här på ett privatläger i Oberstdorf, Västtyskland.



Avesta
Simläger i Horndals simhall

I södra Dalarna, ca 190 km från Stockholm, finner du en utmärkt simhall för läger.

-4 st 25 meters banor
-sporthall i samma byggnad
-logi i Rossgårdens vandrarhem
-fördelaktiga tider och priser

Upplysningar genom badhusföreståndare
Anders Nilsson, tel. 0226/851 50

Avesta Fritidsnämd, Box 54, 774 01 Avesta





GÄLLIVARE

Simträning i Gällivare simhall inneb[illegible] skidåkning på Dundret. Det som gör ett träningsläger i Gällivare till ett läger utöver det vanliga. Till ett läger och man minns länge. Det är inte bara de fina träningsmöjligheterna för simning.

Tre simhallar (tempererad bassäng, sporthall, bowlinghall) ridhus, fotbollsplan med konstgräs, golf minigolf och friidsbana

Bokningar och forfrågningar:
Gällivare Fritidskontor
0970 – 186 65
Simhallsföreståndare
Krister Karlsson
0970 – 186 71

Friska GÄLLIVARE

19 TRÄNINGSLÄGER 89

DANMARK
BULGARIEN
GREKLAND
SPANIEN
POLEN
FRANKRIKE
JUGOSLAVIA
ENGLAND
HOLLAND
MALTA
ISRAEL
CYPERN
MAROCKO
PORTUGAL
JERSEY
ITALIEN
TJECKOSLOVAKIEN

Låt resan bli en segerresa! Res med

SRF NIKE TOURS IATA

GÖTEBORG 031-40 71 70 **MALMÖ 040-10 03 70** STOCKHOLM 08-663 30 75

Beställ katalog Träningsläger 89

TRÄNINGS-LÄGER

Himnabadet 1,2 mil från Linköping erbjuder till humana priser:

-50 m bassäng
-Omklädning med bastu
-Servering
-Golfbana
-Fritidsgårdsfilial
-Logimöjligheter

Kontakta Ewa Rytjärn via Linköpings simhalls badkontor.
Tel. 013-20 71 56

Efter en landskamp mot Sovjetunionen har Anette Philipsson varit bofast i seniorlandslaget.

Sedan dess har hon varit med på OS, VM och EM och vid dessa mästerskap varit bland de 10-12 bästa. Vid EM 1985 var hon sexa på 200 m medley och i B-final på 400 m. Hon har ofta varit nionde flicka. Detta i en gren som kräver att hon är bra i alla simsätt. Anette Philipsson har allstå sedan 1981 varit bland världens främsta medleysimmare men då en av simlandslagets herrar alltid tagit medalj vid olika mästerskap har Anette fått finna sig i att alltid stå i bakgrunden. Det har hon accepterat. Nästan.

- Jo men det är ju så att för massmedia gäller det att vara bäst eller bra en gång. Gör man bara det en enda gång så har de något att skriva hem om. Även om jag varit bra i väldigt många år men snäppet under de bästa killarna så har det inte varit samma sak. Så har ju jag ett handikapp som inte killarna har. Jag är tjej.

Det viktigaste för Anette

är inte att bli uppmärksammad utan att att hon själv får känna att hon uppnått det maximala. Att hon sprängt en ny gräns för sig själv. Att hon flyttat fram det möjligas gräns ytterligare en bit. För om det är något Anette gillar så är det gränser. Gränser som är en utmaning. Gränser som hon vill passera.

- Jo men det är det det hela handlar om. Att veta var gränsen går. För mig är idag allt annat ointressant. Jag vill nu veta var gränsen går. Hur fort kan jag simma och orkar jag ett år till. Jag har så mycket annat att slåss med. För mig har det alltid gällt att ta reda på vad som krävs för att få vara med. Jag har tagit reda på det och accepterat de regler som gällt. Sedan har jag sett över om jag har kunnat satsa det som behövts och därefter bestämt mig för om jag haft möjlighet att vara med eller ej. Än så länge har det stämt. Mina målsättningar i landslaget har varit att först och främst ta reda på vad som gällt, sedan kvala in och väl på plats i det stora, internationella mästerskapet, göra mitt absolut bästa.

I början av augusti 1988 var det för de insatta i ämnet självklart att manager Paulssons nominering av Anette Philipssons till OS-landslaget inte skulle få något motstånd.

Sveriges Olympiska Kommitté, SOK, tyckte annorlunda. Anette fick nej av SOK och det är en lätt underdrift att säga att hon var arg då.

- Rätt. Jag blev störtförbannad, ursäkta uttrycket. I rena ilskan blev det ett par svenska rekord på 200 m medley vid en tävling hemma och vid Nordiska Mästerskapen. Jag vet inte vad som blev fel men någon har någonstans gjort fel. Jag vet inte om det var Lars-Eric Paulsson eller om det var SOK, men någonstans blev det fel. Och det drabbade mig. Det har mig veterligen aldrig hänt tidigare att någon blivit petad som varit nominerad i en idrott som simning. Nu fick vi först beskedet, några stycken, att vi var uttagna för OS och sedan kom det bara ett: "Nehej, tyvärr du är inte med. Otur. Det var ju synd osv." Något har inte klaffat och det har inte kommit fram tillräckligt väl. Då menar jag att någon har gjort fel men eftersom inte jag varit med och sett alla led från det jag blivit uttagen, utslagen, medtagen, så kan jag inte själv säga var felet fanns. Att det sedan blev ett par svenska rekord så att jag kom med är mycket Björn Petterssons förtjänst för han påminde mig direkt efter nejet vilket jobb jag lagt ner och hur jag satsat för att få komma med.

Att Anette kan bli så arg

att hon sätter svenska rekord är svårt att tro. Hon har alltid varit vänligheten själv och också alltid lika bussig och hjälpsam mot andra. Idag, som veteran i landslaget, gör hon vad hon kan för att hjälpa dem som nu är nya.

- Jag fungeras som så att ser jag något som jag inte tycker är bra så försöker jag göra något åt det. Det är ju bättre än att alla går och gnäller men inte gör något. Blir det sedan ändå inte så som jag tänkt så jag i alla fall försökt göra något. Men jag lägger mig aldrig i för iläggandets skull bara för att jag är jag. Kan jag däremot göra en insats, med min erfarenhet, så gör jag det.

Idag har Anette vid sidan av sin egen simning ett tränarjobb på kanten i Linköping. Som en av sina många uppgifter ser hon till att få dessa yngre tjejer att tänka själva.



Familjen har alltis ställt upp för Anette och hennes simning. Här är syskonen samlade med fr v Mattias, Miche, Cecilia och Anette.



Några i juniorlandslaget vid EJM i Skövde 1980. Anette i flätor näst längst till höger ovanför Anders Peterson.

- Ja det är viktigt att de tänker själva för tyvärr är det inte så många som gör det i den åldern. Vi tjejer har ju handikappet i idrott att vara just tjejer och det är något vi måste slåss med. Jag menar att för en kille är det självklart att säga att han skall satsa allt på att komma med i hockeylaget till VM eller OS. Det accepterar alla som något vettigt och beundrar killen för hans målmedvetenhet. Men skulle en tjej göra samma sak, säga att hon ett år framåt skall satsa all sin tid och kraft på att komma med till OS, så tittar omvärlden på henne med lite underliga ögon.

Det är inte riktigt rumsrent för en tjej att göra så.

Jag har aldrig accepterat det synsättet och jag har haft turen att vara omgiven av förstående pojkvän och föräldrar som hjälpt till. Utan dem hade jag inte haft en chans att få uppleva allt jag varit med om. Det är också mycket viktigt att få dessa yngre tjejer att se sig själva som individer. Att de inte jämför sig hela tiden med den som är bättre utan att de jämför sig med sig själva. De måste sätta sina egna gränser och inte försöka bry sig om andras. Jag har själv alltid satt mina egna gränser och jag är fortfarande nyfiken på var de går någonstans. På många sätt är det samma sak i landslaget. Jag minns när jag var ny. Då var det aldrig ens frågan om att närma sig de som var äldre och varit med förut, utan längst bak, tyst och stilla, var vad som gällde. Nu tycker jag det är viktigt att de som begår premiär i landslaget har någon att vända sig till med frågor och annat som de behöver diskutera. Med tanke på att vi i landslaget har en ålderskillnad på ibland mer än tio år och att vi oftast är ute väldigt länge vid läger och tävlingar så är det ännu viktigare att allt fungerar.

Anette Philipsson har varit med länge.

Hon har sett simmare komma och gå och är en av mycket få tjejer som hållit sig kvar i toppen, inte bara i Sverige utan också i världen. Någon speciell damsatsning för att få tjejerna att stanna kvar tror hon inte på.

- Nej. Simningen är en av de mest jämlika idrotterna och skall så förbli. Jag tror inte det hjälper att göra speciella satsningar. Det är attityden hos den aktive som måste ändras. Vi tjejer måste själva visa vad vi kan. Sätta våra egna gränser.

Så länge samhället ser ut som det gör kommer vi aldrig att få samma möjligheter. Vi måste ta oss de möjligheterna själva i vårt sätt att satsa. Det går. Om vi bestämmer oss men det kan vi bara göra själva.

Vid sidan av all träning och tävling på elitnivå har Anette hunnit med att skaffa sig en högskoleutbildning. Hon har också, mellan varven, skaffat sig körkort och haft varje timma inrutad de senaste tio åren. När hon ser tillbaka gör hon det med glädje.

- Ja det är inte många som fått chansen att uppleva allt jag gjort. Alternativet hade ju varit att gå färdigt skolan, jobba i kiosk något år för att kanske fortsätta på högskolan, skaffa familj och ja, sedan är det klart. Det är givetvis inget fel i att välja den vägen, men jag ville lite mer. Det som retar mig då är att den erfarenhet jag fått som aktiv idrottsman inte räknas när jag skall söka jobb. Då är det viktigare att ha stått vid bandet på Saab än att ha klarat sig själv i världen, med nya språk, resor och mycket annat.



Det är lätt att se Anette Philipsson som tjejen som klarar allt.

Det gör hon nästan också även om hon mellan träningspassen och studierna inte riktigt klarar av att på flygeln "riva av" Rachmaninoffs fjärde pianosonat, eller vad det kan vara.

- Rätt men jag spelade tvärflöjt en gång. Jag provade för en tid sedan men hade glömt nästan allt. Tyvärr. Riktigt allt går inte.

Som simmare har Anette alltid haft svårt att få ekonomin att gå ihop. Föräldrar, klubb och stipendier tilsammans med ett snålt leverne har hjälpt till. Med rötter på kontinenten, mamma kommer från Bayern i Tyskland, har Anette en mycket vid och tolerant syn på omvärlden. Hon anser det vara självklart att aldrig röra alkohol i samband med träning och tävling, det är fullständigt uteslutet, men hon har aldrig riktigt förstått hysterin i Sverige runt alkohol. Däremot tycker hon om att laga mat även om det oftast blir mikrovågsugnen som fått hjälpa till. Som många simmare älskar hon att resa och de senaste åren har hon tagit alla chanser att se världen i samband med tävlingarna.

- Ja det där med hotelldöd är en onödig företeelse men jag förstår om de yngre inte "vågar" ta initiativ till att följa med på utflykter och annat. Det var inte alltid så lätt när man var yngre. Men nu är det ju så att jag ligger inte och drar mig hemma så varför skall jag göra det när vi är ute?

När det gäller dopingfrågor

så har hon själv varit utsatt för oklarheter. Hon vill ha klara regler om vad som gäller och tror också att det finns doping inom simningen.

- Tyvärr är det nog så men jag vill inte tro att vi har det i Sverige. Däremot finns det nog i andra länder. Men det kan ju också vara så att andra simmare tränar mer och annorlunda än vad vi gör.

Efter OS tog Anette en paus från simningen och gjorde färdig skolan. Hon har ändå haft styrfart i bassängen. Det är det där med gränserna och målsättningen igen. Gränser och målsättning har också varit något som hennes tränare Björn Pettersson ständigt predikat. De har tillsammans satt målen men också resonerat igenom vad som krävs för att nå dit. När så Anette en gång accepterat vad som krävs för att nå fram så har hon också lyckats.

Anette Philipsson har i flera år bjudit sin publik på verliga höjdpunkter. De hon själv sätter främst är 400 m medley på SM i Linköping, våren 1987, var hon fick kraft till de sista längderna undrar hon än idag och EM-finalen på 200 m medley i Sofia 1985. Det är efter de loppen och de resultaten hon får betalt för allt jobb. Det är då hon upptäcker att ännu en gräns är nådd, ännu ett mål är uppnått.

I augusti i år simmas EM i Bonn, Västtyskland.

I början av februari lät Anette Philipsson ingen utomstående veta om hon har för avsikt att vara med i bassängen. Vi är många som hoppas att hon finns där och vi vill gärna att hon hittar en gräns till att spränga. Men skulle hon bestämma sig för att gränserna i simningen är nådda så har vi ändå mycket att tacka henne för. Hennes sätt att vara och påverka omgivningen på kan ge mycket för kommande simmare. Anette Philipsson har aldrig strävat efter egen uppmärksamhet efter framgångarna. Det har räckt för henne att veta att hon lyckats med det hon föresatt sig. Det är väl det som gjort henne till

En Mästare

GOLDEN-CUP
SPORTSWEAR FROM TRIUMPH INTERNATIONAL

Swedish Open, World Cup 6

Göteborg 14-15 februari 1989, 50 m

Finaler
Damer
100 m frisim
1. Regina Dittmann, GDR, 57.88
2. Eva Nyberg, SWE, 57.93
3. Allison Higson, CAN, 57.94
3. Conny van Bentum, HOL, 57.94
5. Claudia Osterkamp, FRG, 58.69
6. Karen Pickering, ENG, 58.79
7. Joanna Coull, ENG, 58.91
8. Helena Kälvehed, SWE, 59.05

200 m frisim
1. Regina Dittmann, GDR, 2.04.15
2. Conny van Bentum, HOL, 2.04.36
3. Cornelia Florkowski, FRG, 2.04.74
4. Eva Nyberg, SWE, 2.05.01
5. Joanna Coull, ENG, 2.05.87
6. Stefanie Bofinger, FRG, 2.07.20
6. Debbie Wurzburger, CAN, 2.07.20
8. Anna Hansen, Helsingborgs S, 2.08.27

400 m frisim
1. Peggy Buchse, GDR, 4.18.39
2. Laurence Bensimon, FRA, 4.19.40
3. Debbie Wurzburger, CAN, 4.20.71
4. Karen Mellor, ENG, 4.22.76
5. Erin Holland, CAN, 4.23.94
6. Cristina Sossi, ITA, 4.24.60
7. Antoaneta Strumenlieva, BUL, 4.27.77
8. Toby Smith, USA, 4.28.55

800 m frisim
1. Cristina Sossi, ITA, 8.50.22
2. Debbie Wurzburger, CAN, 8.51.53
3. Peggy Buchse, GDR, 8.55.46
4. Karen Mellor, ENG, 8.57.09
5. Antoaneta Strumenlieva, BUL, 8.59.15
6. Erin Holland, CAN, 9.01.27
7. Anette Möller, Varberg Sim, 9.13.35
8. Toby Smith, USA, 9.14.80

50 m ryggsim
1. Anja Eichhorst, GDR, 30.25
2. Anne-Marie Andersen, CAN, 30.30
3. Lea Loveless, USA, 30.47
4. Katherine Read, ENG, 31.05
5. Malin Håkansson, SK Triton, 31.15
6. Camilla Olsson, SWE, 31.18
7. Nancy Gribben, CAN, 31.71
8. Anette Rex, GDR, 32.50

100 m ryggsim
1. Anja Eichhorst, GDR, 1.04.29
2. Lea Loveless, USA, 1.04.61
3. Anne-Marie Andersen, CAN, 1.04.76
4. Camilla Olsson, SWE, 1.06.09
5. Katherine Read, ENG, 1.06.21
6. Nancy Gribben, CAN, 1.06.65
7. Nina Hansen, KSLS, 1.07.76
8. Malin Håkansson, SK Triton, 1.08.69

50 m bröstsim
1. Tanya Bogomilova, BUL, 32.75
2. Allison Higson, CAN, 32.96
3. Anette Rex, GDR, 33.19
4. Anna-Karin Persson, SWE, 33.54
5. Loise Karlsson, SWE, 33.71
6. Antoaneta Frenkeva, BUL, 33.95
7. Anna-Karin Forslin, MASS, 35.18
8. Mildred Muis, HOL, 35.29

100 m bröstsim
1. Tanya Bogomilova, BUL, 1.10.71
2. Anette Rex, GDR, 1.11.88
3. Allison Higson, CAN, 1.11.93
4. Anna-Karin Persson, SWE, 1.13.86
5. Antoaneta Frenkeva, BUL, 1.14.15
6. Katarina Remaeus, Turebergs IF, 1.16.11
7. Catarina Mattsson, SWE, 1.16.37
8. Anna Rosengren, Falu SS, 1.18.21

50 m fjärilsim
1. Conny van Bentum, HOL, 28.42
2. Helena Åberg, SWE, 29.25
3. Minna Salmela, FIN, 29.26
4. Carina Johansson, SWE, 29.46
5. Malin Persson, SS Mora, 29.65
6. Mojca Cater, CAN, 29.92
7. Claudia Osterkamp, FRG, 30.06
8. Caterina Borgato, ITA, 30.38

100 m fjärilsim
1. Conny van Bentum, HOL, 1.02.05
2. Mojca Cater, CAN, 1.03.33
3. Elli Roussaki, GRE, 1.04.06
4. Carina Johansson, SWE, 1.04.32
5. Malin Persson, SS Mora, 1.04.80
6. Peggy Buchse, GDR, 1.04.87
7. Marja Pälvinen, FIN, 1.05.37
8. Carina Helgesson, Malmö KK

200 m medley
1. Allison Higson, CAN, 2.18.35
2. Marianne Muis, HOL, 2.18.50
3. Laurence Bensimon, FRA, 2.19.32
4. Korina Meier, GDR, 2.20.85
5. Helena Kälvehed, SWE, 2.22.68
6. Mildred Muis, HOL, 2.24.05
7. Lea Loveless, USA, 2.26.20
8. Mojca Cater, CAN, 2.26.63

400 m medley
1. Korina Meier, GDR, 4.52.70
2. Marianne Muis, HOL, 4.57.13
3. Tracey Atkins, ENG, 5.01.37
4. Katherine Read, ENG, 5.03.66
5. Mildred Muis, HOL, 5.04.23
6. Monica Forsaeus, Säffle SS, 5.06.74
7. Ivana Corzi, ITA, 5.08.72
8. Anna-Lena Nilsson, Malmö KK, 5.10.52

Herrar
100 m frisim
1. Tommy Werner, SWE, 50.77
2. Anders Holmerz, SWE, 50.90
3. Jochen Bruha, FRG, 51.26
4. Alexei Borislavski, URS, 51.75
5. Yuri Bashkatov, URS, 51.76
6. Göran Titus, SWE, 51.87
7. Ingolf Rasch, GDR, 52.05
8. Magnus Eriksson, Borlänge SS, 52.10

200 m frisim
1. Anders Holmertz, SWE, 1.48.99
2. Tommy Werner, SWE, 1.50.38
3. Roberto Gleria, ITA, 1.51.98
4. Turlough O'Hare, CAN, 1.52.29
5. Gary van der Meulen, CAN, 1.52.62
6. Mark Phillips, CAN, 1.53.74
7. Göran Titus, SWE, 1.54.26
8. Jochen Bruha, FRG, 1.54.37

400 m frisim
1. Turlough O'Hare, CAN, 3.53.84
2. Gary van der Meulen, CAN, 3.56.73
3. Alex Galtsov, URS, 3.57.88
4. Henrik Jangwall, SWE, 4.01.68
5. Ian Wilson, ENG, 4.02.64
6. Mark Phillips, CAN, 4.03.91
7. Harry Taylor, CAN, 4.05.69
8. Rob Darzynkiewicz, USA, 4.12.90

1500 m frisim
1. Alex Galtsov, URS, 15.37.54
2. Harry Taylor, CAN, 15.49.98
3. Rob Darzynkiewicz, USA, 15.53.33
4. Ian Wilson, ENG, 15.56.02
5. Henrik Jangwall, SWE, 15.59.40
6. Hans Roosmark, SK Neptun, 16.42.18
7. Geir Andersen, Malmö KK, 16.45.98
8. Robert Johnsson, Malmö KK, 16.59.49

50 m ryggsim
1. Mark Tewsbury, CAN, 26.72
2. Georgy Michalev, BUL, 27.26
3. Valerio Gambalvo, ITA, 27.62
4. Göran Sköld, Södertörns SS, 27.71
5. Daniel Lönnberg, SWE, 28.20
6. Babis Papanikolaou, GRE, 28.28
7. Nicklas Håkansson, SWE, 28.35
8. Lars-Ove Jansson, Upsala S, 28.46

100 m ryggsim
1. Mark Tewsbury, CAN, 57.43
2. Georgy Michalev, BUL, 58.08
3. Bernd Glombitza, FRG, 58.89
4. Grant Robins, ENG, 59.01
5. Nicklas Håkansson, SWE, 59.66
5. Göran Sköld, Södertörns SS, 59.66
7. Babis Papanikolaou, GRE, 1.00.01
8. Daniel Lönnberg, SWE, 1.00.19

50 m bröstsim
1. Ron Dekker, HOL, 29.33
2. Jon Cleveland, CAN, 29.53
3. Alexander Mayer, FRG, 29.79
4. Petri Suominen, FIN, 29.88
5. Jan Stensson, SWE, 30.00
6. Per Andersson, SK Poseidon, 30.66
7. David Solomon, Solna SS, 30.77
8. Anders Stensson, Hagfors SS, 30.86

100 m bröstsim
1. Jon Cleveland, CAN, 1.04.59
2. Petri Suominen, FIN, 1.04.61
3. Ron Dekker, HOL, 1.05.29
4. Jan Stensson, SWE, 1.05.37
5. Alexander Mayer, FRG, 1.05.65
6. Peter Berggren, Skäret SS, 1.07.63
7. Ander Stensson, Hagfors SS, 1.08.14
8. Peter Guldbrand, Skäret SS, 1.09.02

50 m fjärilsim
1. Tom Ponting, CAN, 24.90
2. Vladimir Tkacenko, URS, 25.42
3. Christer Wallin, SWE, 25.53
4. Ingolf Rasch, GDR, 25.71
5. Anders Rasmusson, SWE, 25.79
6. Riku Aramu, FIN, 26.00
7. Göran Titus, SWE, 26.03
8. Jan Karlsson, Borlänge SS, 26.10

100 m fjärilsim
1. Tom Ponting, CAN, 54.50
2. Josef Hladky, FRG, 56.20
3. Christer Wallin, SWE, 56.34
4. Leonardo Michelotti, ITA, 56.94
5. Joakim Nyholm, SK Neptun, 56.95
6. Anders Rasmusson, SWE, 57.06
7. Ingolf Rasch, GDR, 57.10
8. Stefan Gullberg, SPIF

200 medley
1. Josef Hladky, FRG, 2.04.64
2. Jan Bidrman, SWE, 2.06.55
3. Anders Peterson, SWE, 2.06.70
4. Jeff Sheehan, CAN, 2.08.45
5. Bernd Glombitza, FRG, 2.09.50
6. Mike Meldrum, CAN, 2.09.52
7. Babis Papanikolaou, GRE, 2.10.57
8. Roger Wiland, Upsala S, 2.11.07

400 m medley
1. Jan Bidrman, SWE, 4.25.52
2. Anders Peterson, SWE, 4.33.13
3. Mike Meldrum, CAN, 4.33.15
4. Roger Wiland, Upsala S, 4.37.35
5. Kris Habl, USA, 4.39.84
6. Rob Darzynkiewicz, USA, 4.41.78
7. Bert-Ola Eriksson, SWE, 4.43.29
8. Geir Andersen, Malmö KK

ÄVEN DEN STARKASTE IS HAR
SINA SVAGA PUNKTER
● VASS
● BRYGGA
● UDDE
● SUND
● GRUND
● UTLOPP
i s d u b b a r n a
Svenska Livräddningssällskapet-Simframjandet

MARKARYDS KOMMUN
-aktiv, attraktiv...

SIMLÄGER I SYDVÄSTRA SMÅLAND

-Vi har simhall året runt

-Vi har tempererat utomhusbad

-Vi har vandrarhem

-Vi har skolförläggning
med och utan självhushåll

-Vi har hotell

Ring badföreståndaren tel. 0433-120 78
så hjälps vi åt att plocka fram ett
simläger som passar dig.

TRÄNINGSLÄGER I FLORIDA FÖR SIMSPORT

Världens förnämsta vattensportcentra.
Fantastiska The Mission Bay Aquatic Centra i Florida.

*2 st 50 m uppvärmda simbassänger
*Separat bassäng för simhopp
*Styrketräningsanläggningar

Prata gärna med en av våra nöjda kunder:
Åke Hansson, simlärare vid Pitedalens Folkhögskola, Älvsbyn Tel. 0929-107 15

För ytterligare information
och broschyr

ÄLVSBY RESEBYRÅ
Storgatan 6 - Älvsbyn - 0929 - 117 35

SIMLÄGER I KLIPPANS KOMMUN

VI KAN ERBJUDA

VID SIMHALLSBADET I KLIPPAN
Träning i 25 eller 50 m bassäng inomhus vid veckoslut eller sommarläger.

VID FRILUFTSBADET I LJUNGBYHED
Träning i 50 m bassäng utomhus.

VID FRILUFTSBADET I ÖSTRA LJUNGBY
Träning i 25 m bassäng utomhus.
Övernattning finns att tillgå i olika prislägen

Upplysningar: Eivo de la Cueva 0435/28 200
Anders Johansson 0435/28 194

VÄLKOMMEN TILL KLIPPANS KOMMUN!

KLIPPAN
FRITID & TURISM

Glöm inte Röstånga friluftsbad som ett alternativ för 1989 års sommarsimläger. Utförlig annons i nästa nummer

Svalövs kommun

Turism och Fritid
0418-630 00



INTERNATIONAL SWIMMING AND WATER POLO

is the official magazine of **FINA**



The colour magazine, distributed to all FINA member countries, is quarterly published in English

Please send me International Swimming and Water Polo

1 year, 4 issues	☐	by ordinary mail $ 12
	☐	by air mail $ 16
2 years, 8 issues	☐	by ordinary mail $ 23
	☐	by air mail $ 31
3 years, 12 issues	☐	by ordinary mail $ 34
	☐	by air mail $ 46

Mr/Mrs .....

Address .....

Country .....

(please use block letters)

Order through: H–1145 Budapest
Gyarmat u. 52.
HUNGARY

SUM-SIM
Här är nya programmet

Pass 1

Grennr.	Ålderklass	Gren
1.	Fl 12 år o yngre	4x100 m frisim
2.	Po 12 år o yngre	400 m frisim
3.	Fl 13 år	200 m bröstsim
4.	Po 13 år	100 m frisim
5.	Fl 11 år o yngre	100 m bröstsim
6.	Po 14 år	200 m frisim
7.	Fl 14-15 år	200 m fjärilsim
8.	Po 15-16 år	50 m ryggsim
9.	Fl 13 år	50 m frisim
10.	Po 13 år	200 m medley
11.	Fl 11 år o yngre	100 m ryggsim
12.	Po 15-16 år	200 m bröstsim
13.	Fl 14-15 år	50 m frisim
14.	Po 14 år	200 m ryggsim
15.	Fl 12 år	100 m fjärilsim
16.	Po 15-16 år	1500 m frisim
17.	Fl 14-15 år	4x100 m medley
Pass 2		
18.	Po 13 år o yngre	4x100 m frisim
19.	Fl 11 år o yngre	400 m frisim
20.	Po 14 år	200 m bröstsim
21.	Fl 12 år	100 m frisim
22.	Po 12 år o yngre	100 m bröstsim
23.	Fl 13 år	200 m frisim
24.	Po 15-16 år	200 m fjärilsim
25.	Fl 14-15 år	50 m ryggsim
26.	Po 14 år	50 m frisim
27.	Fl 12 år	200 m medley
28.	Po 12 o yngre	100 m ryggsim
29.	Fl 14-15 år	200 m bröstsim
30.	Po 15-16 år	50 m frisim
31.	Fl 13 år	200 m ryggsim
32.	Po 13 år	100 m fjärilsim
33.	Fl 14-15 år	800 m frisim
34.	Po 14-16 år	4x100 m medley
Pass 3		
35.	Po 13 år o yngre	4x100 m medley
36.	Fl 11 år o yngre	200 m medley
37.	Po 15-16 år	400 m medley
38.	Fl 14-15 år	200 m ryggsim
39.	Po 14 år	100 m fjärilsim
40.	Fl 12 år	100 m ryggsim
41.	Po 12 år o yngre	100 m fjärilsim
42.	Fl 11 år o yngre	100 m frisim
43.	Po 15-16 år	50 m fjärilsim
44.	Fl 14-15 år	50 m bröstsim
45.	Po 13 år	400 m frisim
46.	Fl 13 år	200 m medley
47.	Po 15-16 år	200 m frisim
48.	Fl 12 år	100 m bröstsim
49.	Po 14 år	1500 m frisim
50.	Fl 13-15 år	4x100 m frisim
Pass 4		
51.	Fl 12 år o yngre	4x100 m medley
52.	Po 12 år o yngre	200 m medley
53.	Fl 14-15 år	400 m medley
54.	Po 15-16 år	200 m ryggsim
55.	Fl 13 år	100 m fjärilsim
56.	Po 13 år	100 m ryggsim
57.	Fl 11 år o yngre	100 m fjärilsim
58.	Po 12 år o yngre	100 m frisim
59.	Fl 14-15 år	50 m fjärilsim
60.	Po 15-16 år	50 m bröstsim
61.	Fl 12 år	400 m frisim
62.	Po 14 år	200 m medley
63.	Fl 14-15 år	200 m frisim
64.	Po 13 år	100 m bröstsim
65.	Fl 13 år	800 m frisim
66.	Po 14-16 år	4x100 m frisim

Konstsim
Ludvika Synchro Open
3-5 februari 1989

ELIT SOLO

1	Eva Johnsson	Borlänge SS	226.32
2	Nina Holpers	Borlänge SS	218.05
3	Virpi Joki Hollanti	Fagersta SK	215.83
4	Karin Lobenius	Fagersta SK	207.67
5	Johanna Karlsson	Växjö SS	206.15
6	Helen Sverlsson	Växjö SS	206.12
7	Lotta Sjölin	Växjö SS	201.42
8	Sara Lindholm	Ludvika SS	200.53

ELIT PAR

1	E Johnsson/Nina Holpers	Borlänge SS	180.935
2	D Boysen/L Magnussen	Odense SLF	151.520
3	Maria Paavo/Ellen Sölver	Ludvika SS	150.735
4	R Madsen/Chr. Hansen	Odense SLF	147.385

KLASS I SOLO

1	Susanne Vakker	Odense SLF	131.85
2	Sabina Strain	Fagersta SK	126.78
3	Kristina Ståhl	SS Kanalen	126.02
4	Marie Gustavsson	Järfälla S	123.90
5	Ulrika Larsson	Ludvika SS	123.63
6	Camilla Rosenqvist	Järfälla S	123.32
7	Anna Agermark	Växjö SS	122.60
8	Louise Öberg	S 02	120.92

KLASS I PAR

1	M. Gustavsson/C. Rosenqvist	Järfälla S	125.41
2	J. Björnsson/A. Jondelius	S 02	122.125
3	A. Palm/A. Törnberg	Ludvika SS	119.425
4	A.. Nordström/K. Thuresson	Jönköping SS	112.95
5	U. Larsson/A. Andersson	Ludvika SS	112.85
6	A. Mannström/J. Lindholm	SS Kanalen	111.765

KARLSHAMN
-med flaggan i topp

TRÄNINGSLÄGER

förlägger Ni lämpligen på Väggabadet, Karlshamn. Sommartid i 50 m utomhusbassäng och vintertid inomhus i 25 m bassäng, båda i lättsummet havsvatten.

Välkommen med Era anmälningar till badmästare Kent Andersson,

Tel. 0454- 812 26

* Cafeteria med pensionsmöjligheter finns inom anläggningen.

* Stugor och camping finns inom gångavstånd.

* Många fritidsaktiviteter inom kommunen, skärgårdsturer, utflykter m.m.

Välkomna till
Karlshamns kommun, Väggabadet. Fritidsförvaltningen

GOLDEN-CUP
SPORTSWEAR FROM TRIUMPH INTERNATIONAL

SM Juniorer, simning

Damer Finaler

50 m frisim
1. Louise Karlsson, Skäret SS, 26.40
2. Linda Olofsson, Älvsby SS, 26.72
3. Cecilia Landin, SK Lödde, 26.84
4. Malin Ulveklint, Karlskrona SS, 27.01
5. Ulrika Jardfelt, Turebergs IF, 27.04
6. Malin Persson, SS Mora, 27.61
7. Anna Åhlund, Västerås SS, 28.22

100 m frisim
1. Linda Olofsson, Älvsby SS, 58.00
2. Malin Ulveklint, Karlskrona SS, 58.18
3. Cecilia Landin, SK LÖdde, 58.21
4. Anna Söderström, Upsala S, 58.34
5. Ulrika Jardfelt, Turebergs IF, 58.94
6. Annika Rasmusson, Malmö KK, 59.35
7. Madeleine Ohlsson, SK Ran, 1.00.49

200 m frisim
1. Liselotte Pettersson, Södertörns SS, 2.05.03
2. Malin Nilsson, Malmö KK, 2.05.26
3. Cecilia Holm, Malmö KK, 2.05.48
4. Madeleine Ohlsson, SK Ran, 2.05.6
5. Nina Hansen, KSLS, 2.07.39
6. Annika Rasmusson, Malmö KK, 2.07.85
7. Anna Hultgren, Varbrg-Sim, 2.10.75

400 m frisim
1. Malin Nilsson, Malmö KK, 4.20.46
2. Nina Hansen, KSLS, 4.21.51
3. Cecilia Holm, Malmö KK, 4.22.92
4. Anna Söderström, Upsala S, 4.23.18
5. Linda Sälle, Mariestads SS, 4.25.15
6. Ann-Sofie Jönsson, Tunafors SK, 4.25.97
7. Åsa Bloom, Motala SS, 4.26.16

800 m frisim
1. Åsa Bloom, Motala SS, 8.51.19
2. Malin Nilsson, Malmö KK, 8.51.50
3. Linda Sälle, Mariestads SS, 9.00.40
4. Ann-Sofie Jönsson, Tunafors SK, 9.04.46
5. Liselotte Pettersson, Södertörns SS, 9.09.43
6. Cecilia Holm, Malmö KK, 9.09.51
7. Nina Hansen, KSLS, 9.10.1

4x100 m frisim
1. Malmö KK, 3.56.20, Cecilia Holm, 59.06, Malin Nilsson, Annika Rassmusson, Charlotte Lindhe
2. Kristianstads SLS, 3.59.44, Nina Hansen, 59.15, Anna Lindberg, Eva Granlund, Sofia Hjort
3. Västerås SS, 4.00.48, Tina Carlsson, 59.05, Catharina Blom, Anna Åhlund, Anneli Sundström
4. Upsala S, 4.01.84, Anna Söderström, 59.82, Anna Haag, Ewa Ulmander, Anna Carlsson
5. Skäret SS, 4.02.28 Kajsa Karlsson, 1.02.48, Louise Karlsson, Anette Ask, Marika Jacobsson
6. Södertörn SS, 4.03.05, Liselotte Pettersson, 58.41, Charlotte Zygmunt, Linda Barteisson
7. Mariestads SS, 4.05.31, Anette Lindborn, 1.01.34, Linda Sälle, Johanna Larsson, Jenny Larsson

4x200 m frisim
1. Malmö KK, 8.31.46, Cecilia Holm, 2.07.64, Annika Rasmusson, Malin Nilsson, Charlotte Linde
2. Kristianstads SLS, 8.37.63, Nina Hansen, 2.06.50, Anna Lindberg, Eva Granlund, Sofia Hjort
3. Upsala S, 8.39.10, Anna Söderström, 2.09.00, Ewa Ulmander, Anna Carlsson, Anna Haag
4. Järfälla S, 8.43.29, Åsa Stangrund, 2.09.24, Catharina Mattsson, Lena Eriksson, Marie Birgersson
5. Tureberg IF, 8.45.12, Ulrika Jardfelt, 2.08.12, Annika Remaeusm Katarina Remaeus, Sofia Lindström
6. Helsingborgs S, 8.47.47, Malin Pttersson, 2.09.46, Cecilia Svensson, Pernilla Pettersson, Lotta Magnusson
7. Västerås SS, 8.48.29, Tina Carlsson, 2.08.19, Catharina Blom, Anna Åhlund, Anneli Sundström

100 m ryggsim
1. Veronica Svensson, Ystads SS, 1.05.07
2. Maria Olsson, SS Mora, 1.05.65
3. Malin Håkansson, SK Triton, 1.06.80
4. Annika Rasmusson, Malmö KK, 1.07.58
5. Ulrika Jardfelt, Turebergs IF, 1.07.96
6. Camilla Johansson, Växjö SS, 1.08.40
0. Johanna Larsson, Mariestads SS, diskv.

200 m ryggsim
1. Johanna Larsson, Mariestads SS, 2.14.92
2. Maria Olsson, SS Mora, 2.20.81
3. Veronica Svensson, Ystads SS, 2.21.61
4. Malin Håkansson, SK Triton, 2.26.73
5. Linda Olsson, SK Korrugal, 2.26.80
6. Camilla Johansson, Växjö SS, 2.27.68
7. Martina Aronsson, Spårvägens GoIF, 2.27.76

100 m bröstsim
1. Anna-Karin Prsson, Kungälvs SS, 1.10.49, SJR
2. Louise Karlsson, Skäret SS, 1.11.37
3. Katarina Remaeus, Tureberg IF, 1.13.42
4. Sofia Hjort, KSLS, 1.13.62
5. Lisa Lönn, SS Mora, 1.13.69
6. Anna Stiberg, Umeå SS, 1.14.20
7. Catharina Mattsson, Järfälla S, 1.14.9

200 m bröstsim
1. Louise Karlsson, Skäret SS, 2.33.3
2. Anna-Karin Persson, Kungälvs SS, 2.34.36
3. Katarina Remaeus, Turebergs IF, 2.35.11
4. Sofia Hjort, KSLS, 2.38.10
5. Catharina Mattsson, Järfälla S, 2.39.51
6. Anna Stiberg, Umeå SS, 2.39.52
7. Charlotte Humling, Sandvikens SoHK, 2.40.05

100 m fjärilsim
1. anna Lindberg, KSLS, 1.01.97
2. Christina Öhlund, Piteå Sim, 1.03.90
3. Malin Persson, SS Mora, 1.04.24
4. Lotta Magnusson, Helsingborgs S, 1.04.63
5. Lena Eriksson, Järfälla SS, 1.05.66
6. Cecilia Landin, SK Lödde, 1.06.18
7. Maria Olsen, SK Ägir, 1.07.10

200 m fjärilsim
1. Malin Persson, SS Mora, 2.18.60
2. Veronica Svensson, Ystads SS, 2.19.60
3. Christina Öhlund, Piteå Sim, 2.19.71
4. Liselotte Pettersson, Södertörns SS, 2.22.87
5. Therese Isaksson, SK Neptun, 2.24.6
6. Lena Eriksson, Järfälla S, 2.25.09
7. Ann-Sofie Jönsson, Tunafors SK, 2.25.38

200 m medley
1. Anna-Karin Persson, Kungälvs SS, 2.19.74
2. Sofia Hjort, KSLS, 2.19.76
3. Lisa Lönn, SS Mora, 2.22.41
4. Ulrika Jardfelt, Turebergs IF, 2.23.74
5. Eva Ulmander, Upsala S, 2.23.99
6. Catharina Mattsson, Järfälla S, 2.25.59
7. Lena Eriksson, Järfälla S, 2.26.86

400 m medley
1. Veronica Svensson, Ystads SS, 4.57.91
2. Ulrika Jardfelt, Tureberg IF, 4.59.86
3. Catharina Mattsson, Järfälla S, 5.01.74
4. Katarina Remaeus, Tureberg IF, 5.03.94
5. Eva Ulmander, Upsala S, 5.05.78
6. Lourette Håkansson, SK Elfsborg, 5.10.73
7. Erika Ståhl, SK Korrugal, 5.12.7

4x100 m medley
1. Kristianstads SLS, 4.23.89, Nina Hansen, 1.08.01, Sofia Hjort, Anna Lindberg, Eva Granlund
2. SS Mora, 4.26.66, Maria Olsson, 1.06.20, Lisa Lönn, Malin Persson, Sara Axelsson
3. Skäret SS, 4.32.11, Anette Ask, 1.10.42, Louise Karlsson, Åsa Gustavsson, Marika Jacobsson
4. Malmö KK, 4.33.85, Annika Rasmusson, 1.09.40, Malin Nilsson, Cecilia Holm, Charlotte Linde
5. Manestad SS, 4.34.19, Johanna Larsson, 1.04.67, Anna Vikström, Linda Sälle, annette Lindborn
6. Tureberg IF, 4.34.58, Ulrika Jardfelt, 1.08.17, Annika Remaeus, Katarina Remaeus, Sofia Lindström
7. SK Triton, 4.36.78, Malin Håkansson, 1.08.30, Christina Tsiparis, Petra Mattsson, Pernilla Björnström

Herrar Finaler

50 m frisim
1. Pär Helgesson, Borlänge SS, 23.74
2. Ola Frejd, Täby Sim, 24.21
3. Thomas Dahlgren, Järfälla S, 24.23
4. Claes Eriksson, SPIF, 24.26
5. Fredrik Sjöstedt, SK Poseidon, 24.27
6. Jacob Andersson, Helsingborgs S, 24.36
7. Magnus Frölander, Sundsvalls SS, 24.37

100 m frisim
1. Claes Eriksson, SPIF, 51.29
2. Magnus Frölander, Sundsvalls SS, 51.80
3. Fredrik Letzler, Järfälla S, 52.06
4. Pär Helgesson, Borlänge SS, 52.3
5. Daniel Lönnberg, Södertälje SS, 52.30
6. Fredrik Sjöstdt, SK Poseidon, 52.71
7. Thomas Dahlgren, Järfälla S, 53.03

200 m frisim
1. Ola Frejd, Täby Sim, 1.52.00
2. Pär Helgesson, Borlänge SS, 1.52.33
3. Rene Vinasco, SK Neptun, 1.52.56
4. Fredrik Letzler, Järfälla S, 1.54. 66
5. Henric Carlsson, Upsala S, 1.55.38
6. Hans Rosmark, SK Neptun, 1.55.68
7. Thomas Dahlgren, Järfälla S, 1.56.76

400 m frisim
1. Pär Helgesson, Borlänge SS, 3.58.47
2. Anders Kroon, Upsala S, 3.58.97
3. Hans Rosmark, SK Neptun, 3.59.17
4. Rene Vinasco, SK Neptun, 3.59.17
5. Björn Möller, Malmö KK, 4.00.52
6. Henric Carlsson, Upsala S, 4.03.06
7. Ola Strömberg, Upsala S, 4.04.62

1500 m frisim
1. Björn Möller, Malmö KK, 15.44.85
2. Hans Rosmark, SK Neptun, 15.52.76
3. Anders Kroon, Upsala S, 15.58.08
4. Ola Strömberg, Upsala S, 15.59.95
5. Henric Carlsson, Upsala S, 16.13.48
6. Christian Jacobsson, S 02, 16.25.53
7. Joakim Adolfsson, Norrköpings KK, 16.28.8

4x100 m frisim
1. Järfälla S, 3.28.07, Fredrik Letzler, 51.59, fredrik Ekström, Thomas Dahlgren, Akos Szemeneyi
2. SK Poseidon, 3.29.80, patrik Flinkberg, 53.80, Jonas Andersson, Fredrik Sjöstedt, Jon Lundqvist
3. SK Neptun, 3.32.68, Rene Vinasco, 52.79, Robert Tollerud, Hans Rosmark, Joakim Nyholm
4. Södertälje SS, 3.33.25, Patrik Robertsson, 53.38, Dick Broman, Jörgen Uhsimäki, Daniel Lönnberg
5. Stockholmspolisens IF, 3.33.25, Peter Pärlklo, 53.27, Fredrik Wahlberg, Claes Eriksson, Niklas Lehammar
6. Upsala S, 3.36.46, Kenneth Nyman, 53.50, Henrik Karlsson, Ola Strömberg, Anders Kron
7. Jönköping SS, 3.38.51, Peter Martinsson, 53.69, Andreas Dencker, Petter Lind, Per Hasselberg

GOLDEN-CUP
SPORTSWEAR FROM TRIUMPH INTERNATIONAL

Norrköping 3-5 februari 1989, 25 m

4x200 m frisim
1. Järfälla S, 7.41.82, Fredrik Letzler, 1.53.99, Torbjörn Hansson, Akos Szemenyei, Thomas Dahlgren
2. SK Poseidon, 7.42.64, Fredrik Sjöstedt, 1.55.42, Jonas Andersson, Patrik Flinkbrg, Jon Lundqvist
3. Upsala S, 7.43.51, Knneth Nyman, 1.55.88, Henric Carlsson, Ola Strömberg, Anders Kroon
4. SK Neptun, 7.44.14, Rene Vinasco, 1.53.58, Robert Tollerud, Hans Rosmark, Johan Bevinder
5. Helsingborgs S, 7.51.88, Jacob Andersson, 1.54.92, Magnus Gustavsson, Thomas Landin, Mac Ewerthz
6. Malmö KK, 7.52.90, Peter Haraldsson, 1.57.73, Björn Möller, Christian Bivesand, Kaj Gradevik
7. Norrköpings KK, 7.56.20, Robert Jonsson, 1.59.08, Martin Nyberg, Ola Söderholm, Henrik Cleverdahl

100 m ryggsim
1. Daniel Lönnberg, Södertälje SS, 58.29
2. Peter Pärlklo, SPIF, 58.66
3. Henrik Cleverdahl, Norrköpings KK, 59.36
4. Dennis Fredriksson, KSLS, 59.88
5. Hans Jonsson, LASS, 1.00.51
6. Andreas Dencker, Jönköpings SS, 1.00.82
7. Kent Asp, SK Triton, 1.01.26

200 m ryggsim
1. Daniel Lönnberg, Södertälje SS, 2.05.27
2. Peter Pärlklo, SPIF, 2.08.44
3. Jonas Andersson, SK Poseidon, 2.09.54
4. Anders Kroon, Upsala S, 2.10.67
5. Andreas Dencker, Jönköping SS, 2.10.69
6. Martin Svensson, Jönköping SS, 2.11.41
0. Dennis Fredriksson, KSLS, diskv.

100 m bröstsim
1. Peter Karlsson, Västerås SS, 1.04.71
2. Jon Lundqvist, SK Poseidon, 1.06.29
3. Michael Alpfors, SK Ran, 1.06.91
4. Andras Heligren, Strängnäs SS, 1.06.93
5. Jonas Larsson, Sjöbo SS, 1.07.09
6. Pierre Johansson, Kristineberg SK, 1.07.11
7. Marcus Olsson, Sundsvalls SS, 1.09.90

200 m bröstsim
1. Peter Karlsson, Västerås SS, 2.21.80
2. Bert-Ola Eriksson, Kalix SS, 2.23.22
3. Ola Frejd, Täby Sim, 2.23.37
4. Jon Lundqvist, SK Poseidon, 2.23.85
5. Joakim Adolfsson, Norrköpings KK, 2.25.56
6. Nicklas Bohman, Södertälje SS, 2.26.28
7. MMikael Sjösvärd, LASS, 2.27.09

100 m fjärilsim
1. Joakim Nyholm, SK Neptun, 56.24
2. Robert Tollerud, SK Neptun, 56.48
3. Ola Söderholm, Norrköpings KK, 57.38
4. Michael Alpfors, SK Ran, 58.28
5. Fredrik Letzler, Järfälla S, 58.49
6. Fredrik Wahlberg, SPIF, 58.53
7. Martin Nyberg, Norrköpings KK, 59.94

200 m fjärilsim
1. Joakim Nyholm, SK Neptun, 2.04.49
2. Ola Söderholm, Norrköpings KK, 2.06.02
3. Hans Jonsson, LASS, 2.06.85
4. Anders Forvass, LASS, 2.07.00
5. Kenneth Nyman, Upsala S, 2.08.37
6. Henrik Cleverdahl, Norrköpings KK, 2.08.50
7. Torbjörn Hansson, Järfälla S, 2.10.1

200 m medley
1. Ola Frejd, Täby Sim, 2.06.13
2. Daniel Lönnberg, Södertälje SS, 2.08.63
3. Hans Jonsson, LASS, 2.08.75
4. Henrik Cleeverdahl, Norrköpings KK, 2.08.9
5. Jon Lundqvist, SK Poseidon, 2.10.86
6. Dennis Wikström, SK Ägir, 2.11.12
7. Nicklas Bohman, Södertälje SS, 2.11.18

400 m medley
1. Hans Jonsson, LASS, 4.28.96
2. Björn Möller, Malmö KK, 4.32.17
3. Bert-Ola Eriksson, Kalix SS, 4.32.33
4. Peter Haraldsson, Malmö KK, 4.37.62
5. Nicklas Bohman, Södertälje SS, 4.37.79
6. Joakim Adolfsson, Norrköpings KK, 4.39.65
7. Dennis Wikström, SK Ägir, 4.50.93

4x100 m medley
1. SK Neptun, 3.56.31, Joakim Nyholm, 1.01.70, Fredrik Ek, Robert Tollerud, Rene Vinasco
2. Stockholmspolisens IF, 3.59.15, Peter Pärlklo, 58.81, Pierre Andersson, Fredrik Wahlberg, Claes Eriksson
3. Södertälje SS, 3.59.16, Daniel Lönnberg, 59.26, Nicklas Bohmna, Patric Robertsson, Jörgen Kusimäki
4. SK Poseidon, 3.59.49, Jonas Andersson, 1.01.04, Jon Lundqvist, Peter Sallenhag, Fredrik Sjöstedt
5. Kristianstad SLS, 4.00.83, Dennis Fredriksson, 59.47, Henrik Persson, Johan Fröjd, Conny Andersson
6. Västerås SS, 4.06.10, Jan Brangefält, 1.04.91, Peter Karlsson, Patrik Isaksson, Johan Nordenmark
0. Norrköpings KK, diskv, Henrik Cleverdahl, 1.00.23

HJORTENBERGSBADET

Fakta om simhallen
4 bassänger och 2 bubbelpooler innehåller totalt 1 200 kubikmeter vatten.
Simhallen har kostat 26 milj.kronor att anlägga.
Yta: ca 4000 kvm., volym: 17 500 kbm.
I simhallen finns motionsbassäng, (tävlingsbad), vågbassäng, undervisningsbassäng, varmbassäng, vattenrutschkana, bubbelpooler, relaxavdelning, servering, bastu, läktare och omklädningsrum i tre avdelningar.
Två värmepumpar återvinner värmen från anläggningen. All energi från avlopps- och duschvatten tas tillvara i en värmeväxlare.

HJORTENBERGSBADET
Stockholmsvägen
611 90 Nyköping

Tel: förest. 0155-48911
utebad 489 12
kassa 489 15

DET KOMPLETTA TRÄNINGSLÄGRET FÖR BREDD OCH ELIT
Brunflo träningscenter

Bara ett stenkast söder om Östersund. Inte långt från korsningen E 75 och riksväg 81.
En kvarts bilväg till järnvägsstationen eller flygbussen. Det perfekta träningsalternativet för simning. Granne med den varierande och spännande fjällvärlden. Där det finns möjlighet att komplettera träningsaktiviteterna med fjällfiske, vandring, kanotpaddling, vildmarksliv mm på sommaren.
Storsjön med ädelfisk ligger på gångavstånd från träningscetrat.

Fritidkontoret, Östersund Telefon 063-228 20
Fack
831 82 ÖSTERSUN

fritidens ÖSTERSUND

Ja, tack! sänd mig ytterligare information
Namn .....
Adress .....
Postnr/Ort .....

JSM Försök

Damer

50 m frisim

1. Malin Ulveklint, Karlskrona SS, 26.92, 2. Linda Olofsson, Älvsby SS, 27.03, 3. Cecilia Landin, SK Lödde, 27.05, 4. Louise Karlsson, Skäret SS, 27.14, 5. Malin Persson, SS Mora, 27.42, 6. Anna Lindberg, KSLS, 27.56, 7. Ulrika Jardfelt, Turebergs IF, 27.61, 8. Anna Söderström, Upsala S, 27.74, 9. Malin Nilsson, Malmö KK, 27.86, 10. Anna Åhlund, Västerås SS, 27.86, 11. Catharina Mattsson, Järfälla SS, 27.90, 12. Camilla Rosengren, SPIF, 27.92, 13. Åsa Carlsson, Norrköpings KK, 28.02, 14. Lisa Lönn, SS Mora, 28.09, 15. Katarina Gimsér, SK Poseidon, 28.15, 16. Annelie Borvander, Simavdelningen 1902, 28.23, 17. Madeleine Ohlsson, SK Ran, 28.31, 18. Malin Larsson, Södertörns SS, 28.48.

100 m frisim

1. Cecilia Landin, SK Lödde, 58.31, 2. Louise Karlsson, Skäret SS, 58.37, 3. Malin Ulveklint, Karlskrona SS, 58.67, 4. Linda Olofsson, Älvsby SS, 59.44, 5. Madeleine Ohlsson, SK Ran, 59.54, 6. Annika Rasmusson, Malmö KK, 59.55 7. Anna Söderström, Upsala S, 59.74, 8. Ulrika Jardfelt, Turebergs IF, 59.89, 9. Malin Nilsson, Malmö KK, 1.00.04, 10. Karin Ridderstolpe, SPIF, 1.00.08, 11. Anna Lindberg, KSLS, 1.00.30, 12. Malin Pettersson, Helsingborgs S, 1.00.30, 13. Tina Carlsson, Västerås SS, 1.00.46, 14. Mia Pettersson, Tyringe SS, 1.00.47, 15. Catharina Mattsson, Järfälla S, 1.00.50, 16. Anna Åhlund, Västerås SS, 1.00.52, 17. Petra Meuller, SS Stimmet, 1.00.97, 18. Anna Hultgren, Varberg Sim, 1.01.08, 19. Katarina Gimsér, SK Poseidon, 1.01.35, 20. Åsa Stangrund, Järfälla S, 1.01.84, 21. Lena Eriksson, Järfälla S, 1.02.55.

200 m frisim

1. Liselotte Pettersson, Södertörns SS, 2.05.67, 2. Cecilia Holm, Malmö KK, 2.06.82, 3. Madeleine Ohlsson, SK Ran, 2.07.20, 4. Nina Hansen, KSLS, 2.07.42, 5. Annika Rasmusson, Malmö KK, 2.08.23, 6. Malin Nilsson, Malmö KK, 2.08.53, 7. Anna Hultgren, Varbergs Sim, 2.08.83, 8. Malin Pettersson, Helsingborgs S, 2.09.00, 9. Christina Öhlund, Piteå Sim, 2.09.49, 10. Petra Arinder, Sydsim, 2.09.59, 11. Tina Carlsson, Västerås SS, 2.09.87, 12. Linda Sälle, Mariestad SS, 2.10.3, 13. Anette Lindbom, Mariestad SS, 2.10.67, 14. Catharina Blom, Västerås SS, 2.10.81, 18. Petra Meuller, SS Stimmet, 2.10.92, 19. Charlotte Linde, Malmö KK, 2.10.97, 20. Ann-Sofie Jönsson, Tunafors SK, 2.11.12, 21. Anna Söderström, Upsala S, 2.11.4, 22. Katarina Gimser, SK Poseidon, 2.11.51, 23. Linda Olofsson, Älvsby SS, 2.11.82.

400 m frisim

1. Åsa Bloom, Motala SS, 4.24.54, 2. Nina Hansen, KSLS, 4.24.75, 3. Cecilia Holm, Malmö KK, 4.24.80, 4. Malin Nilsson, Malmö KK, 4.24.80, 5. Ann-Sofie Jönsson, Tunafors SK, 4.26.88, 6. Anna Söderström, Upsala S, 4.28.28, 7. Linda Sälle, Mariestads SS, 4.28.31, 8. Liselotte Pettersson, Södertörns SS, 4.28.48, 9. Anette Lindbom, Mariestads SS, 4.28.67, 10. Anna Hultgren, Varberg Sim, 4.29.96, 11. Åsa Stangrund, Järfälla S, 4.30.13, 12. Linda Olsson, SK Korrugal, 4.31.29, 13. Anna Haag, Upsala S, 4.33.32, 14. Catharina Blom, Västerås SS, 4.33.40, 15. Malin Johansson, Kumla SS, 4.33.92, 16. Petra Arinder, Sydsim, 4.35.11, 17. Malin Pettersson, Helsingborgs S, 4.35.91, 18. Andrea Bolin, Kalmar SS, 4.39.27, 19. Cecilia Andersson, Ängelholms SS, 4.40.46, 20. Sofia Olsson, SK Korrugal, 4.41.08.

800 m frisim

8. Annika Rasmusson, Malmö KK, 9.15.84, 9. Anna Huitgren, Varberg Sim, 9.16.8, 10. Anette Lindbom, Mariestad SS, 9.18.55, 11. Linda Olsson, SK Korrugal, 9.22.21, 12. Ulrika Forsberg, SK Laxen, 9.22.24, 13. Johanna Forsberg, Motala SS, 9.22.29, 14. Malin Johansson, Kumla SS, 9.22.44, 15. Petra Arinder, Sydsim, 9.23.3, 16. Lena Ek, Bodens SK, 9.24.25, 17. Lena Eriksson, Järfälla S, 9.26.52, 18. Sofia Olsson, SK Korrugal, 9.32.29, 19. Åsa Stangrund, Järfälla S, 9.35.58, 20. Cecilia Andersson, Ängelholms SS, 9.35.72.

4x100 m frisim

1. Malmö KK, 3.58.51, 2. Kristianstads SLS, 4.00.59, 3. Västerås SS, 4.01.90, 4. Upsala S, 4.02.88, 5. Skäret SS, 4.03.66, 6. Södertörns SS, 4.03.76, 7. Mariestads SS, 4.03.89, 8. Stockholmspolisens IF, 4.04.46, 9. Turebergs IF, 4.04.77, 10. Helsingborgs S, 4.05.12, 11. SK Triton, 4.06.42, 12. Järfälla S, 4.06.53, 13. SK Poseidon, 4.07.69, 14. Örebro SA, 4.07.95, 15. SK Korrugal, 4.10.96, 16. Norrköpings KK, 4.11.58, 17. Sydsim, 4.13.90.

4x200 m frisim

1. Malmö KK, 8.37.57, 2. Upsala S, 8.40.65, 3. Kristianstads SLS, 8.46.40, 4. Järfälla S, 8.47.04, 5. Tureberg IF, 8.47.12, 6. Helsingborg S, 8.49.99, 7. Västerås SS, 8.51.68, 8. Stockholmspolisens IF, 8.52.67, 9. Tunafors SK, 8.52.77, 10. SK Poseidon, 8.53.38, 11. SK Triton, 8.55.26, 12. Jönköpings S, 8.57.27, 13. Örebro SA, 8.57.75, 14. Södertälje SS, 8.59.87, 15. SK Laxen, 9.11.63.

100 m ryggsim

1. Johanna Larsson, Mariestads SS, 1.05.41, 2. Veronica Svensson, Ystads SS, 1.06.46, 3. Maria Olsson, SS Mora, 1.06.47, 4. Malin Håkansson, SK Triton, 1.07.84, 5. Ulrika Jardfelt, Turebergs IF, 1.08.07, 6. Annika Rasmusson, Malmö KK, 1.08.23, 7. Camilla Johansson, Växjö SS, 1.09.19, 8. Katarina Remaeus, Turebrgs IF, 1.09.29, 9. Helena Persson, Filipstads IF, 1.09.30, 10. Eva Ulmander, Upsala S, 1.09.57, 11. Tina Karrbom, ÖSA, 1.09.83, 12. Pernilla Björnström, SK Triton, 1.10.07, 13. Linda Olsson, SK Korrugal, 1.10.22, 14. Radmila Cica, SK Korrugal, 1.10.23, 15. Lisa Lundqvist, Umeå SS, 1.10.27, 16. Linda Barthelsson, Södertörns SS, 1.10.82, 17. Anette Ask, Skäret SS, 1.10.91, 18. Marie Lindman, SK Neptun, 1.10.98, 19. Annelie Johansson, Västerås SS, 1.11.5, 20. Linda Granholm, Kungälvs SS, 1.12.36, 21. Marika Jacobsson, Skäret SS, 1.12.53, 22. Tina Fröjd, Sydsim, 1.12.73, 23. Malin Larsson, Södertörns SS, 1.13.22.

200 m ryggsim

1. Johanna Larsson, Mariestad SS, 2.17.18, 2. Maria Olsson, SS Mora, 2.23.05, 3. Veronica Svensson, 2.23.39, 4. Nina Hansen, KSLS, 2.26.89, 5. Malin Håkansson, SK Triton, 2.27.16, 6. Martina Aronsson, Spårvägens GoIF, 2.27.49, 7. Linda Olsson, SK Korrugal, 8. Camilla Johansson, Växjö SS, 2.28.65, 9. Tina Kärrbom, ÖSA, 2.28.80, 10. Linda Barthelsson, Södertörns SS, 2.30.87, 11. Anette Ask, Skäret SS, 2.31.51, 12. Annika Rasmusson, Malmö KK, 2.32.75, 12. Pernilla Björnström, SK Triton, 2.34.06, 14. Annelie Johansson, Västerås SS, 2.35.56.

100 m bröstsim

1. Anna-Karin Persson, Kungälvs SS, 1.11.16, 2. Louise Karlsson, Skäret SS, 1.12.65, 3. Katarina Remaeus, Turebergs IF, 1.13.36, 4. Lisa Lönn, SS Mora, 1.13.40, 5. Sofia Hjort, KSLS, 1.13.90, 6. Anna Stiberg, Umeå SS, 1.14.38, 7. Catharina Mattsson, Järfälla S, 1.14.58, 8. Johanna Karlsson, SS Stimmet, 1.15.11, 9. Charlotte Humling, Sandvikens SoHK, 1.15.66, 10. Lourette Håkansson, SK Elfsborg, 1.16.08, 11. Andrea Bolin, Kalmar SS, 1.16.28, 12. Therese Gustavsson, SK Poseidon, 1.16.30, 13. Lena Eriksson, Järfälla S, 1.16.5, 14. Anne Hector, Sundsvalls SS, 1.16.91, 15. Sara Månsson, Tyringe SS, 1.17.05, 16. Anita Söderlund, Umeå SS, 1.17.42, 17. Annika Remaeus, Turebergs IF, 1.17.52, 18. Monica Nilsson, GKKN, 1.17.74, 19. Sarah Svedberg, Stockholms KK, 1.17.87, 20. Linda Andersson, GKKN, 1.18.47, 21. Jenny Axelsson, Norrköpings KK, 1.18.75, 22. Anna Thelandersson, Osby SS, 1.18.85, 23. Jessica Kristoffersson, Sydsim, 1.19.27, 24. Susanne Ahl, Spårvägens GoIF, 1.19.71, 25. Phillippa Ingulfsson, Stockholms KK, 1.21.26.

200 m bröstsim

1. Katarina Remaeus, Turebergs IF, 2.35.04, 2. Anna-Karin Persson, 2.37.0, 3. Louise Karlsson, Skäret SS, 2.38.59, 4. Sofia Hjort, KSLS, 2.39.03, 5. Charlotte Humling, Sandvikens SoHK, 6. Catharina Mattsson, Järfälla S, 2.40.40, 7. Anna Stiberg, Umeå SS, 2.40.94, 8. Johanna Karlsson, SS Stimmet, 2.41.46, 9. Lisa Lönn, SS Mora, 2.43.33, 10. Lourette Håkansson, SK Elfsborg, 2.43.38, 11. Andrea Bolin, Kalmar SS, 2.44.12, 12. Therese Gustavsson, SK Poseidon, 2.44.23, 13. Annika Remaeus, Turebergs IF, 2.44.28, 14. Eva Ulmander, Upsala S, 2.44.93, 15. Christina Holm, Jönköping SS, 2.44.99, 16. Carolina Hindsjö, SK Neptun, 2.45.63, 17. Jeanette Richter, Helsingborgs S, 2.45.75, 18. Sarah Svedberg, Stockholms KK, 2.45.83, 19. Anita Söderlund, Umeå SS, 2.45.96, 20. Monica Nilsson, GKKN, 2.46.34, 21. Anna-Bella Hakala, Väsby SS, 2.48.84, 22. Jenny Axelsson, Norrköpings KK, 2.52.7, Anna-Karin Dahlström, SS Stimmet, diskv.

100 m fjärilsim

1. Malin Persson, SS Mora, 1.04.17, 2. Anna Lindberg, KSLS, 1.04.20, 3. Christina Öhlund, Piteå Sim, 1.04.72, 4. Cecilia Landin, SK Lödde, 1.05.23, 5. Lena Eriksson, Järfälla S, 1.05.28, 6. Lotta Magnusson, Helsingborgs S, 1.05.30, 7. Maria Olsen, SK Ägir, 1.07.25, 8. Malin Strömberg, Österlen Sim, 1.07.56, 9. Therese Sandberg, Oxelösunds SS, 1.07.67, 10. Erika Ståhl, SK Korrugal, 1.08.91.

200 m fjärilsim

1. Malin Persson, SS Mora, 2.20.62, 2. Christina Öhlund, Piteå Sim, 2.20.90, 3. Veronica Svensson, Ystad SS, 2.22.23, 4. Liselotte Pettersson, Södertörns SS, 2.23.64, 5. Ann-Sofie Jönsson, Tunafors SK, 2.25.62, 6. Lena Eriksson, Järfälla S, 2.26.27, 7. Therese Isaksson, SK Neptun, 2.26.36, 8. Maria Olsen, SK Ägir, 2.26.60, 9. Erika Ståhl, SK Korrugal, 2.27.2, 10. Andrea Bolin, Kalmar SS, 2.27.73, 11. Anna Ericsson, Norrköpings KK, 2.27.84, 12. Maria Kindlundh, SK Poseidon, 2.27.90, 13. Ulria Jardfelt, Turebergs IF, 2.28.62, 14. Therese Sandberg, Oxelösunds SS, 2.28.74, 15. Annelie Johansson, Västerås SS, 2.28.97, 16. Anna Lindberg, KSLS, 2.29.01, 17. Tine Bengtsson, Växjö SS, 2.30.18, 18. Pernilla Cullin, Sjöbo SS, 2.30.82, 19. Gisela Lundberg, SK Neptun, 2.31.43, 20. Pia Gröndahl, SK Neptun, 2.33.76, 21. Linda Cornelius, Ronneby SS, 2.34.47

200 m medley

1. Anna-Karin Persson, Kungälvs SS, 2.22.10, 2. Sofia Hjort, KSLS, 2.22.76, 3. Catharina Mattsson, Järfälla S, 2.23.97, 4. Ulrika Jardfelt, turebergs IF, 2.24.07, 5. Lisa Lönn, SS Mora, 2.24.25, 6. Eva Ulmander, Upsala S, 2.24.48, 7. Lena Eriksson, Järfälla S, 2.24.60, 8. Katarina Remaeus, Turebergs IF, 2.24.72, 9. Charlotte Humling, Sandvikens SoHK, 2.27.12, 10. Andrea Bolin, Kalmar SS, 2.28.72, 11. Tina Carlsson, Västerås SS, 2.29.21, 12. Lourette Håkansson, SK Elfsborg, 2.29.45, 13. Jeanette Richter, Helsingborgs S, 2.29.47, 14. Malin Johansson, Kumla SS, 2.29.55, 15. Maria Olsen, SK Ägir, 2.30.28, 16. Erika Ståhl, SK Korrugal, 2.31.12, 17. Ann-Sofie Jönsson, tunafors SK, 2.33.20.

400 m medley

1. Veronica Svensson, Ystad SS, 5.00.57, 2. Katarina Remaeus, Tureberg IF, 5.02.58, 3. Malin Persson, SS Mora, 5.03.07, 4. Catharina Mattsson, Järfälla S, 5.04.56, 5. Eva Ulmander, Upsala S, 5.04.92, 6. Ulrika Jardfelt, Tureberg IF, 5.05.19, 7. Erika Ståhl, SK Korrugal, 5.11.25, 8. Lourette Håkansson, SK Elfsborg, 5.11.75, 9. Charlotte Humling, Sandvikens SoHK, 5.12.24, 10. Anna Ericsson, Norrköpings KK, 5.13.94, 11. Malin Johansson, Kumla SS, 5.14.77, 12. Ann-Sofie Jönsson, Tunafors SK, 5.14.86, 13. Lena Eriksson, Järfälla S, 5.18.91, 14. Maria Olsen, SK Ägir, 5.21.90, 15. Anna-Bella Hakala, Väsby SS, 5.22.87, 16. Jeanette Richter, Helsingborgs S, 5.22.96, 17. Martina Aronsson, Spårvägens GoIF, 5.23.34, 18. Katarina Gimser, SK Poseidon, 5.27.76.

4x100 m medley

1. Kristianstads SLS, 4.30.1, 2. SS Mora, 4.31.44, 3. Skäret SS, 4.34.47, 4. Malmö KK, 4.35.31, 5. Mariestad SS, 4.35.48, 6. Tureberg IF, 4.36.2, 7. SK Triton, 4.36.49, 8. Växjö SS, 4.37.43, 9. Södertörn SS, 4.37.48, 10. SK Poseidon, 4.37.59, 11. Stockholmspolisens IF, 4.38.01, 12. Örebro SA, 4.38.76, 13. Helsingborgs S, 4.39.94, 14. Norrköpings KK, 4.40.02, 15. SK Neptun,

4.20.24, 16. Västerås SS, 4.40.53, 17. Stockholms KK, 4.40.75, 18. Järfälla S, 4.41.31, 19. SK Korrugal, 4.41.96, 20. Spårvägens GoIF, 4.42.63, 21. Södertälje SS, 4.42.9, 22. Upsala S, 4.44.01, 23. Sydsim, 4.46.39.

JSM Försök

Herrar

50 m frisim

1. Magnus Frölander, Sundsvalls SS, 23.92, 2. Claes Eriksson, SPIF, 23.94, 3. Fredrik Sjöstedt, SK Poseidon, 23.95, 4. Dennis Fredriksson, KSLS, 24.25, 5. Ola Frejd, Täby Sim, 24.25, 6. Pär Helgesson, Borlänge SS, 24.37, 7. Thomas Dahlgren, Järfälla S, 24.39, 8. Jacob Andersson, Helsingborg S, 24.40, 9. Dick Broman, Södertälje SS, 24.49, 10. Martin Nyberg, Norrköpings KK, 24.52, 11. Fredrik Letzler, Järfälla S, 24.56, 12. Daniel Larsson, ÖSA, 24.58, 13. Fredrik Ekström, Järfälla S, 24.67, 14. Peter Martinsson, Jönköpings SS, 24.71, 15. Patrik Isaksson, Västerås SS, 24.72, 16. Patrik Robertsson, Södertälje SS, 24.87, 17. Patrik Flinkberg, SK Poseidon, 24.90 18. Anders Davidsson, Västerås SS, 24.93, 19. Pierre Johansson, Kristinebergs SK, 25.10, 20. Anders Lindgren, Älvsby SS, 25.14, 21. Pär Ola Olsson, GKKN, 25.14, 22. Andreas Fahlén, Västerås SS, 25.34, 23. Kjell Mogren, Sundsvalls SS, 25.40, 24. Mathias Ivansson, SK Laxen, 25.43, 25. Joakim Petersson, Sudnsvalls SS, 25.49, 26. Robert Bengtsson, Ystad SS, 25.52, 27. Per Hasselberg, Jönköping SS, 25.69, 28. Andreas Hellgren, Strängnäs SS, 25.72, 29. Stefan Carlsson, Mölndals ASS, 25.83.

100 m frisim

1. Claes Eriksson, SPIF, 51.73, 2. Magnus Frölander, Sundsvalls SS, 52.07, 3. Daniel Lönnberg, Södertälje SS, 52.14, 4. Thomas Dahlgren, Järfälla S, 52.22, 5. Pär Helgesson, Borlänge SS, 52.54, 6. Fredrik Letzler, Järfälla S, 52.66, 7. Fredrik Sjöstedt, SK Poseidon, 52.70, 8. René Vinasco, SK Neptun, 52.74, 9. Jacob Andersson, Helsingborgs S, 52.75, 10. Martin Nyberg, Norrköpings KK, 52.77, 11. Jonas Andersson, SK Poseidon, 52.94, 12. Dennis Wikström, SK Ägir, 53.60, 13. Daniel Larsson, ÖSA, 53.74, 14. Peter Martinsson, Jönköpings SS, 54.01, 15. Patrik Flinkberg, SK Poseidon, 54.01, 16. Dick Broman, Södertälje SS, 54.55, 17. Anders Davidsson, Västerås SS, 54.58, 18. Jörgen Uusimäki, Södertälje SS, 54.75, 19. Per Hasselberg, Jönköpings SS, 56.46.

200 m frisim

1. Pär Helgesson, Borlänge SS, 1.52.96, 2. Thomas Dahlgren, Järfälla S, 1.54.11, 3. René Vinasco, SK Neptun, 1.54.38 4. Ola Frejd, Täby Sim, 1.54.87, 5. Hans Rosmark, SK Neptun, 1.55.02, 6. Björn Möller, Malmö KK, 1.55.14, 7. Fredrik Letzler, Järfälla S, 1.55.35, 8. Henric Carlsson, Upsala S, 1.55.36, 9. Claes Eriksson, SPIF, 1.55.65, 10. Ulf Areblad, Umeå SS, 1.55.75, 11. Jacob Andersson, Helsingborgs S, 1.55.81, 12. Jörgen Uusimäki, Södertälje SS, 1.56.73, 13. Bert-Ola Eriksson, Kalix SS, 1.58.32, 14. Stefan Carlsson, Mölndals ASS, 1.59.66.

400 m frisim

1. Ola Strömberg, Upsala S, 4.02.25, 2. René Vinasco, SK Neptun, 4.02.26, 3. Anders Kroon, Upsala S, 4.02.38, 4. Henric Carlsson, Upsala S, 4.02.44, 5. Pär Helgesson, Borlänge SS, 4.02.60, 6. Hans Rosmark, SK Neptun, 4.04.09, 7. Björn Möller, Malmö KK, 4.05.02, 8. Ulf Areblad, Umeå SS, 4.06.60, 9. Joakim Adolfsson, Norrköpings KK, 4.09.84, 10. Christian Bivesand, Malmö KK, 4.10.22, 11. Torbjörn Hansson, Järfälla S, 4.13.64, 12. Bert-Ola Eriksson, Kalix SS, 4.13.66, 13. Pauli Kortteinen, Katrineholms SS, 4.18.88.

1500 m frisim

8. Mathias Liljeblad, Falu SS, 16.30.80, 9. Torbjörn Adolfsson, Jönköpings SS, 16.31.94, 10. Nicklas Lehammar, SPIF, 16.36.65, 11. Ulf Areblad, Umeå SS, 16.48.11, 12. Ulrik Järnö, Umeå SS, 17.02, 55, 13. Jonas Brodin, Väsby SS, 17.08.48.

4x100 m frisim

1. Järfälla S, 3.31.05, 2. Södertälje SS lag 2, 3.33.10, 3. SK Poseidon, 3.33.33, 4. Stockholmspolisens IF, 3.34.07, 5. SK Neptun, 3.35.86, 6. Upsala S, 3.36.14, 7. Jönköping SS, 3.36.45, 8. Helsingborgs S, 3.36.79, 9. Kristianstads SLS, 3.38.0, 10. Sundsvalls SS, 3.38.02, 11. Norrköpings KK, 3.38.19, 12. Västerås SS, 3.38.78, 13. Upsala S, 3.40.33, 14. Malmö KK, 3.41.53, 15. Sydsim, 3.43.36, 16. Örebro SA, 3.44.31, 17. Umeå SS, 3.44.97, 18. Södertälje SS lag 1, 3.45.50.

4x200 m frisim

1. Upsala S, 7.40.42, 2. SK Poseidon, 7.47.65, 3. Järfälla S, 7.48.14, 4. SK Neptun, 7.49.58, 5. Malmö KK, 7.51.12, 6. Helsingborgs S, 7.53.01, 7. Norrköpings KK lag 1, 7.54.63, 8. Stockholmspolisens IF, 7.54.84, 9. Jönköpings SS, 7.56.94, 10. Södertälje SS, 7.58.05, 11. Kristianstads SLS, 7.58.71, 12. Västerås SS, 7.59.62, 13. Sundsvalls SS, 8.03.64, 14. Örebro SA, 8.11.28, 15. Umeå SS, 8.12.57, 16. Norrköpings KK lag 2, 8.23.17.

100 m ryggsim

1. Peter Pärlklo, SPIF, 59.15, 2. Daniel Lönnberg, Södertälje SS, 59.37, 3. Henrik Cleverdahl, Norrköpings KK, 1.00.53, 4. Andreas Dencker, Jönköpings SS, 1.00.99, 5. Hans Jonsson, LASS, 1.01.33, 6. Kent Asp, SK Triton, 1.01.63, 7. Dennis Fredriksson, KSLS, 1.01.74, 8. Dennis Wikström, SK Ägir, 1.01.76, 9. Jonas Andersson, SK Poseidon, 1.01.76, 10. Joachim Eriksson, SK Ran, 1.01.77, 11. Martin Svensson, Jönköpings SS, 1.02.21, 12. Thomas Landin, Helsingborgs S, 1.02.76, 13. Torbjörn Karlsson, Kungälvs SS, 1.03.02, 14. Pär Gustafsson, Ängelholms SS, 1.03.29, 15. Björn Sund, Karlskoga SF, 1.03.53, 16. Tomas Hjerts, SK Elfsborg, 1.03.55, 17. Emil Alm, Väsby SS, 1.04.24, 18. Peter Ljungqvist, GKKN, 1.04.8, 19. Stefan Carlsson, Mölndals ASS, 1.04.87.

200 m ryggsim

1. Daniel Lönnberg, Södertälje SS, 2.09.54, 2. Dennis Fredriksson, KSLS, 2.10.34, 3. Peter Pärlklo, SPIF, 2.10.98, 4. Martin Svensson, Jönköpings SS, 2.11.08, 5. Andreas Dencker, Jönköpings SS, 2.11.68, 6. Jonas Andersson, SK Poseidon, 2.11.71, 7. Anders Kroon, Upsala S, 2.11.95, 8. Kent Asp, SK Triton, 2.12.59, 9. Joachim Eriksson, SK Ran, 2.14.06, 10. Anders Larsén, Skäret SS, 2.14.08, 11. Thomas Landin, Helsingborgs S, 2.14.57, 12. Anders Olsson, Malmö KK, 2.15.79, 13. Emil Alm, Väsby SS, 2.17.23 14. Torbjörn Karlsson, Kungälvs SS, 2.19.12, 15. Tomas Hjerts, SK Elfsborg, 2.21.12, 16. Robert Dolama, Växjö SS, 2.21.13, 00. Genrik Cleverdahl, Norrköpings KK, diskv.

100 m bröstsim

1. Peter Karlsson, Västerås SS, 1.05.47, 2. Jon Lundqvist, SK Poseidon, 1.06.53, 3. Andreas Hellgren, Strängnäs SS, 1.07.08, 4. Michael Alpfors, SK Ran, 1.07.50, 5. Pierre Johansson, Kristinebergs SK, 1.07.75, 6. Marcus Olsson, Sundsvalls SS, 1.08.22, 7. Jonas Larsson, Sjöbo SS, 1.08.24, 8. Henrik Persson, KSLS, 1.08.44, 9. Mikael Sjösvärd, LASS, 1.08.76, 10. Niklas Elisson, Södertörns SS, 1.08.89, 11. Peter Hammar, Hallsbergs SK, 1.09.50, 12. Mats Evertsson, Hallsbergs SK, 1.10.34.

200 m bröstsim

1. Ola Frejd, Täby Sim, 2.23.00, 2. Jon Lundqvist, SK Poseidon, 2.24.29, 3. Peter Karlsson, Västerås SS, 2.25.07, 4. Mikael Sjösvärd, LASS, 2.26.27, 5. Joakim Adolfsson, Norrköpings KK, 2.26.44, 6. Bert-Ola Eriksson, Kalix SS, 2.26.52, 7. Nicklas Bohman, Södertälje SS, 2.26.54, 8. Henrik Persson, KSLS, 2.27.08, 9. Michael Alpfors, SK Ran, 2.27.49, 10. Pierre Johansson, Kristinebergs SK, 2.29.00, 11. Lars Eriksson, Hudiksvalls SS, 2.29.38, 12. Jonas Larsson, Sjöbo SS, 2.29.75, 13. Conny Wennberg, Spårvägens GoIF, 2.30.36, 14. Marcus Olsson, Sundsvalls SS, 2.30.40.

100 m fjärilsim

1. Joakim Nyholm, SK Neptun, 56.73, 2. Robert Tollerud, SK Neptun, 57.18, 3. Ola Söderholm, Norrköpings KK, 58.14, 4. Fredrik Wahlberg, SPIF, 58.41, 5. Michael Alpfors, SK Ran, 58.42, 6. Fredrik Letzler, Järfälla S, 58.42, 7. Martin Nyberg, Norrköpings KK, 58.59, 8. Daniel Larsson, ÖSA, 58.92, 9. Kenneth Nyman, Upsala S, 59.07, 10. Patric Robertsson, Södertälje SS, 59.65, 11. Kjell Mogren, Sudnsvalls SS, 59.80, 12. Mats Funke, Kumla SS, 59.93, 13. Pär Svensson, GKKN, 1.00.22, 14. Ola Andersson, Ängelholms SS, 1.00.28, 15. Petter Lindh, Jönköpings SS, 1.00.30, 16. Jonas Åkesson, Södertälje SS, 1.00.47, 17. Ulf Areblad, Umeå SS, 1.00.49, 18. Fredrik Forslund, Falu SS, 1.01.01, 19. Johan Thunberg, Umeå SS, 1.01.35, 20. Per Hasselberg, Jönköpings SS, 1.01.55, 21. Andreas Hellgren, Strängnäs SS, 1.04.16.

200 m fjärilsim

1. Ola Söderholm, Norrköpings KK, 2.06.51, 2. Anders forvass, LASS, 2.07.00, 3. Joakim Nyholm, SK Neptun, 2.07.09, 4. Kenneth Nyman, Upsala S, 2.08.56, 5. Hans Jonsson, LASS, 2.09.25, 6. Robert Tollerud, SK Neptun, 2.09.38, 7. Henrik Cleverdahl, Norrköpings KK, 2.09.79, 8. Torbjörn Hansson, Järfälla S, 2.09.93, 9. Fredrik Wahlberg, SPIF, 2.10.50, 10. Akos Szemenyei, Järfälla S, 2.10.78, 11. Cristoffer Grundits, Malmö KK, 2.10.93, 12. Petter Lindh, Jönköpings SS, 2.11.51, 13. Fredrik Isaksson, SK Laxen, 2.11.81, 14. Mats Funke, Kumla SS, 2.12.13, 15. Dennis Wikström, SK Ägir, 2.12.36, 16. Peter Haraldsson, Malmö KK, 2.13.40.

200 m medley

1. Ola Frejd, Täby Sim, 2.08.72, 2. Daniel Lönnberg, Södertälje SS, 2.09.95, 3. Jon Lundqvist, SK Poseidon, 2.10.13, 4. Henrik Cleverdahl, Norrköpings KK, 2.11.01, 5. Nicklas Bohman, Södertälje SS, 2.11.26, 6. Hans Jonsson, LASS, 2.11.28, 7. Dennis Wikström, SK Ägir, 2.11.43, 8. Peter Haraldsson, Malmö KK, 2.11.91, 9. Michael Alpfors, SK Ran, 2.12.71, 10. Pär Gustafsson, Ängelholms SS, 2.14.03, 11. Peter Martinsson, Jönköpings SS, 2.14.07, 12. Robert Jonsson, Norrköpings KK, 2.14.42, 13. Björn Möller, Malmö KK, 2.14.60, 14. Andreas Wiberg, Norrköpings KK, 2.14.71, 15. Fredrik Isaksson, SK Laxen, 2.14.88, 16. Kaj Gradevik, Malmö KK, 2.14.90, 17. Peter Hedlund, Sundsvalls SS, 2.18.27, 00. Bert-Ola Eriksson, Kalix SS, diskv.

400 m medley

1. Hans Jonsson, LASS, 4.33.52, 2. Björn Möller, Malmö KK, 4.37.73, 3. Nicklas Bohman, Södertälje SS, 4.38.7, 4. Bert-Ola Eriksson, Kalix SS, 4.39.91, 5. Peter Haraldsson, Malmö KK, 4.40.00, 6. Dennis Wikström, SK Ägir, 4.40.23, 7. Joakim Adolfsson, Norrköpings KK, 4.40.58, 8. Jon Lundqvist, SK Poseidon, 4.41.58, 9. Johan Ferraro, LASS, 4.43.32, 10. Hans Rosmark, SK Neptun, 4.44.58, 11. Kaj Gradevik, Malmö KK, 4.44.97, 12. Pär Gustafsson, Ängelholms SS, 4.45.26, 13. Robert Jonsson, Norrköpings KK, 4.45.58, 14. Torbjörn Hansson, Järfälla S, 4.46.67, 15. Andreas Wiberg, Norrköpings KK, 4.49.17.

4x100 m medley

1. Norrköpings KK lag 1, 3.56.5, 2. SK Poseidon, 3.57.84, 3. SK Neptun, 3.58.83, 4. Stockholmspolisens IF, 4.00.19 5. Södertälje SS lag 1, 4.01.02, 6. Kristianstads SLS, 4.01.36, 7. Västerås SS, 4.03.21, 8. Järfälla S, 4.03.44, 9. Linköpings ASS, 4.03.46 10. Jönköpings SS, 4.04.18, 11. Sundsvalls SS, 4.05.66, 12. Upsala S, 4.06.75, 13. Malmö KK, 4.06.89, 14. SK Laxen, 4.08.42, 15. Södertörns SS, 4.11.31, 16. Södertälje SS lag 2, 4.11.71, 17. GKK Najaden, 4.12.19, 18. Solna SS, 4.19.01, 19. Sydsim, 4.20.93, 00. Norrköpings KK lag 2, diskv.

BUBBLAN 3



På bilden ovan har jönköpingshopparen Jim Davis precis lämnat avsatsen 10 meter över havet, eller bassängvattenytan. Han säger något, men vad? Fyll i din egen text i "bubblan" med det du tror att Jim Davis säger och skicka in ditt svar till: Simsport, Box 8346, 402 79 Göteborg före 1 april. Redaktionsjuryn utser bästa bubbla och belönar insändaren med ett pris från GOLDEN CUP och redovisning i Simsport. Som extrapris delar vi ut fyra förpackningar bubbelgum. Vill du inte riva i tidningen kan du klippa ut eller rita av sidan. Det räcker om bubblan med din text syns.

GOLDEN-CUP
SPORTSWEAR FROM TRIUMPH INTERNATIONAL

Simicaden STATISTIK 1988

Flickor C, födda 1976

100 m frisim

1. 1.04.56, Ulrika Thuresson, SS Artemis
2. 1.05.61, Malin Strömberg, Österlen Sim
3. 1.05.66, Charlott Närvall, Malmö S
4. 1.05.90, Mikaela Lauren, SPIF
5. 1.06.20, Louise Jöhncke, Täby Sim
6. 1.06.49, Angelica Ockedahl, Ängelholms SS,
7. 1.06.70, Sofia Lindström, Turebergs IF
8. 1.07.46, Anna Görtz, SK Poseidon
9. 1.07.69, Annika Granlund, Åhus SS
10. 1.07.70, Tina Wallgren, Sollefteå ASS
11. 1.07.95, Malin Henriksson, Landskrona SS
12. 1.08.05, Therese Flink, Älmhults SS
13. 1.08.14, Theres Ekstrand, Ystads SS
14. 1.08.20, Karin Lundh, Linköpings ASS
15. 1.08.26, Johanna Roos, SK 70 Sandared
16. 1.08.38, Tina Holmgren, SK Ran
16. 1.08.38, Lotta Cornelius, Ronneby SS
18. 1.08.59, Tanja Persson, Ängelholms SS
19. 1.08.74, Lina Karlsson, SK Laxen
20. 1.08.80, Kina Gustavsson, Strängnäs SS
21. 1.08.87, Lisa Johansson, S 77 Stenungsund
22. 1.08.92, Martina Kristiansson, Skäret SS
23. 1.08.99, Ulrika Raue, SK Ran
24. 1.09.00, Ulrika Backlund, SoIK Hellas
25. 1.09.46, Zandra Jonasson, S 02

100 m ryggsim

1. 1.16.55, Tina Holmgren, SK Ran
2. 1.16.91, Malin Strömberg, Österlensim
3. 1.17.25, Noemo Persich, Norrköpings KK
4. 1.17.30, Mikaela Lauren, SPIF
5. 1.17.40, Charlotte Lindgren, S 77 Stenung sund
6. 1.18.70, Johanna Roos, SK 70 Sandared
7. 1.20.00, Ulrika Backlund, SoIK Hellas
8. 1.20.34, Anna Görtz, SK Poseidon
9. 1.20.44, Malin Henriksson, Landskrona SS
10. 1.20.59, Marie Stefanic, Ljungby
11. 1.20.80, Sofia Ödman, Wisby
12. 1.21.17, Therese Ekstrand, Ystad SS
13. 1.21.25, Boel Kristersson, Trelleborgs SS
14. 1.21.40, Louise Jöhncke, Täby
15. 1.21.97, Kina Gustafsson, Strängnäs SS
16. 1.22.00, Karolina Yngvesson, Limhamns SS
17. 1.22.50, Åsa Nilsson, SK Ran
18. 1.22.70, Nina Ericsson, Kungälvs SK
19. 1.22.71, Ulrika Thuresson, SS Artemis
20. 1.23.00, Anna Andersson, Alvesta
20. 1.23.00, Camilla Carlsson, SS Stimmet
20. 1.23.00, Rebecka Hellström, SK Laxen
20. 1.23.00, Lina Karlsson, SK Laxen
20. 1.23.00, Sofia Lindström, Turebergs IF
21. 1.23.04, Linda Svärd, Landskrona SS

Bröstsim

1. 1.22.59 Angelica Ockedahl, Ängelholms SS
2. 1.24.90 Linda Kylborn, Sydsim
3. 1.25.93 Martina Kristiansson, SKäret SS
4. 1.25.94 Malin Strömberg, Österlensim
5. 1.26.21 Boel Kristersson, Trelleborg SS
6. 1.27.56 Jenny Svensson, Åmål SS
7. 1.27.58 Linda Svärd, Landskrona SS
8. 1.27.26 Johanna Larsson, Ösmo
9. 1.27.89 Åsa Larsson, Eskilstuna
10. 1.28.52 Lina Karlsson, SK Laxen
11. 1.28.66 Kina Gustafsson, Strängnäs
12. 1.28.71 Carina Nilsson, SK Ran
13. 1.29.03 Hanna Stegby, Ronneby SS
14. 1.29.30 Josefin Ljungberg, Spårvägens GoIF
15. 1.29.49 Ulrika Raue, SK Ran
16. 1.30.00 Anna Görtz, SK Poseidon
16. 1.30.00 Sofia Lindström, Turebergs IF
18. 1.30.19 Ulrika Thuresson, SS Artemis
19. 1.30.45 Charlotte Närwall, Malmö S
20. 1.30.67 Tina Holmgren, SK Ran
21. 1.31.51 Malin Henriksson, Landskrona SS
22. 1.31.78 Zandra Jonasson, S 02
23. 1.32.00 Marie Nilsson, Vallentuna
24. 1.32.10 Minna Laitinen, SoIK Hellas
24. 1.32.10 Anna Lundström, Örebro SA

50 m fjärilsim

1. 31.19 Malin Strömberg, Österlensim
2. 33.84 Anna Görtz, SK Poseidon
3. 34.00 Mikaela Lauren, SPIF
4. 34.34 Kina Gustafsson, Strängnäs
5. 34.36 Noemi Persich, Norrköpings KK
6. 34.50 Louise Jöhncke, Täbysim
7. 34.52 Tina Holmgren, SK Ran
8. 34.55 Ulrika Raue, SK Ran
9. 34.67 Anna-Karin Rantzow, Södertälje SS
10. 35.03 Helena Kubilek, SK Poseidon
11. 35.04 Karolina Yngvesson, Landskrona SS
12. 35.08 Malin Henriksson, Ängelholms SS
13. 35.20 Angelica Ockedahl, SS Artemis
14. 35.28 Ulrika Thuresson, Malmö S
15. 35.49 Anna Andersson, Alvesta
16. 35.60 Tina Wallgren, Sollefteå ASS
17. 35.77 Josefine Johansson, Varberg Sim
18. 35.78 Lotta Cornelius, Ronneby SS
19. 35.86 Zandra Jonasson, S 02
20. 35.91 Camilla Carlsson, SS Stimmet
21. 36.04 Charlotte Närwall, Malmö S
22. 36.12 Josefin Gustafsson, Askim-Frölunda SK
23. 36.15 Linda Kylborn, Sydsim
24. 36.20 Sofia Lindström, Tureberg IF
25. 36.25 Sara Karlsson, Helsingborgs S

100 m medley

1. 1.15.86 Malin Strömberg, Österlensim
2. 1.16.89 Ulrika Thuresson, SS Artemis
3. 1.16.91 Charlotte Närwall, Malmö S
4. 1.16.94 Angelica Ockedahl, Ängelholm SS
5. 1.16.99 Tina Holmgren, SK Ran
6. 1.17.10 Louise Jöhncke, Täbysim
7. 1.17.27 Noemi Persich, Norrköpings KK
8. 1.17.41 Malin Henriksson, Landskrona SS
9. 1.17.23 Anna Görtz, SK Poseidon
10. 1.17.85 Charlotte Lindgren, S77 Stenung.
11. 1.17.96 Johanna Roos, SK 70 Sandared
12. 1.18.02 Boel Kristersson, Trelleborg SS
13. 1.18.29 Kina Gustafsson, Strängnäs SS
14. 1.18.91 Ulrika Raue, SK Ran
15. 1.19.60 Linda Svärd, Landskrona SS
15. 1.19.60 Mikaela Lauren, SPIF
15. 1.19.60 Sofia Lindström, Tureberg IF
18. 1.19.87 Jenny Svensson, Åmål
19. 1.20.04 Lina Karlsson, SK Laxen
20. 1.20.31 Lotta Cornelius, Ronneby SS
21. 1.20.58 Helena Kubilek, SK Poseidon
22. 1.20.60 Tina Wallgren, Sollefteå ASS
23. 1.20.65 Josefin Gustafsson, Asklim-Frölunda SK
24. 1.20.71 Therese Flink, Älmhult
25. 1.20.81 Martina Kristiansson, Skäret SS

4x50 m frisim

1. 2.06.08 SK Ran
2. 2.08.29 SK Poseidon
3. 2.08.83 Landskrona SS
4. 2.09.77 Ängelholms SS
5. 2.11.56 SK Laxen
6. 2.11.80 S 02
7. 2.11.90 Turebergs IF
8. 2.12.70 Norrköpings KK
9. 2.13.30 Eskilstuna
10. 2.13.80 Tunafors SK
11. 2.14.12 KSLS
12. 2.14.50 Linköpings ASS
13. 2.15.02 Ljungby
14. 2.15.04 SK Triton
15. 2.15.60 Spårvägens GoIF

Pojkar C, födda 1975

100 m frisim

1. 1.01.77 Robert Dolama, Växjö SS
2. 1.01.97 Bonny Olsson, Sjöbo SS
3. 1.02.47 Magnus Bondesson, S 77 Stenun.
4. 1.03.09 Marcus Nilsson, Sjöbo SS
5. 1.03.10 Björn Olsson, Ystad SS
6. 1.04.03 Olof Pettersson, SK Poseidon
7. 1.04.20 Conny Mattsson, SK Neptun
8. 1.04.67 Niklas Johansson, SK Elfsborg
9. 1.04.97 Johan Olsson, Limhamns SS
10. 1.04.90 Andreas Lindholm, Sjöbo SS
11. 1.05.20 Fredrik Karlsson, SK Ägir
12. 1.05.35 Mikael Svensson, Skara SS
13. 1.05.54 Andreas Gustafsson, Skäret SS
14. 1.05.60 Daniel Svensson, Ängelholm SS
15. 1.05.75 Tor Möller, Växjö SS
16. 1.06.05 Andreas Jönsson, Ängelholm SS
17. 1.06.11 Martin Sjöbeck, Sjöbo SS
18. 1.06.20 Patrick Ovén, HSK
19. 1.06.29 Tony Carlsson, Skäret SS
20. 1.06.59 Kristoffer Schilbach, Södertälje SS
21. 1.06.70 Björn Hansson, SK Poseidon
22. 1.06.80 Mattias Åkerström Örebro SA
23. 1.06.90 Jonas Lundström, SK Ägir
23. 1.06.90 Tomas Olinger, SoIK Hllas
25. 1.07.10 Peter Hansson, SPIF

400 m frisim

1. 4.41.77 Andreas Lidholm, Sjöbo SS
2. 4.43.58 Bonny Olsson, Sjöbo SS
3. 4.45.54 Björn Olsson, Ystad SS
4. 4.52.02 Marcus Nilsson, Sjöbo SS
5. 4.52.40 Conny Mattson, SK Neptun
6. 4.53.67 Olof Pettersson, SK Poseidon
7. 4.54.20 Markus Alström, SPIF
8. 4.56.00 Martin Sjöbeck, Sjöbo SS
9. 4.57.02 Fredrik Lundin, SS Artemis
10. 4.57.12 Robert Dolama, Växjö SS
11. 4.57.91 Magnus Bondesson, S 77 Stenungs.
12. 4.59.50 Robert Isaksson, VSS
13. 4.59.79 Mikael Svensson, Skara SS
14. 5.00.12 Tony Carlsson, Skäret SS
15. 5.01.00 Mats Johard, SK Neptun
15. 5.01.00 Fredrik Karlsson, SK Ägir
17. 5.01.58 Rikard Bildsten, Linköpings ASS
18. 5.01.70 Jonas Lundström, SK Ägir
19. 5.02.11 Mikael Olsson, SS Artemis
20. 5.02.40 Mattias Keding, SK Neptun
21. 5.04.95 Andreas Gustafsson, Skäret SS
22. 5.04.97 Björn Hansson, SK Poseidon
23. 5.06.29 Peter Andersson, Skäret SS
24. 5.06.32 Rickard Blom, Karlskrona SS
25. 5.06.50 Johan Larsson, Trelleborg SS

100 m ryggsim

1. 1.10.06 Robert Dolama, Växjö SS
2. 1.12.66 Magnus Bondesson, S 77 Stenungs.
3. 1.12.68 Niklas Johansson, SK Elfsborg
4. 1.12.70 Andreas Lidholm, Sjöbo SS
5. 1.14.50 Mikael Bill, KSF
6. 1.14.68 Johan Larsson, Trelleborg SS
7. 1.15.17 Fredrik Lundin, SS Artemis
8. 1.15.19 Björn Hansson, SK Poseidon
9. 1.15.55 Marcus Nilsson, Sjöbo SS
10. 1.16.24 Martin Sjöberck, Sjöbo SS
11. 1.16.44 Fredrik Sievert, Helsingborgs S
12. 1.16.45 Anders Lindgren, Tunafors SK
13. 1.17.11 Björn Olsson, Ystad SS
14. 1.17.38 Stefan Malmsjö, Norrköping KK
15. 1.17.70 Mats Johard, SK Neptun
16. 1.18.00 Andreas Gustafsson, Skäret SS
17. 1.18.26 Kristoffer Schilbach, Södertälje SS
18. 1.18.43 Johan Andersson, Kungälv SK
19. 1.18.57 Tony Carlsson, Skäret SS
20. 1.19.20 Conny Mattson, SK Neptun
21. 1.19.50 Tomas Olinger, SoIK Hellas
22. 1.19.98 Robert Ieuchovius, Falköping SK
23. 1.20.17 Mikael Svensson, Skara SS
24. 1.20.30 Martin Hansson, KSLS
25. 1.20.61 Ulrik Karlsson, Skara SS

100 m bröstsim

1. 1.17.59, Magnus Bondesson, S 77 Stenungs.
2. 1.18.56, Tor Möller, Växjö SS
3. 1.20.70, Christian Ingerhed, Södertörns SS
4. 1.20.82, Johan Andersson, Kungälvs SS
5. 1.21.27, Bonny Olsson, Sjöbo SS
6. 1.21.65, Rickard Johansson, Karlskrona SS
7. 1.21.75, Tor Bengtsson, Nyköpings SS
8. 1.21.97, Ferenc Habony, Ängelholms SS
9. 1.22.75, Ulrik Karlsson, Skara SS

GOLDEN-CUP
SPORTSWEAR FROM TRIUMPH INTERNATIONAL

9. 1.22.75, Olof Peterson, SK Poseidon
11 1.22.77, Tony Carlsson, Skärets SS
12 1.23.70, Peter Hansson, SPIF
13 1.23.85, Robert Dolama, Växjö SS
14 1.25.00, Fredrik Rosenholm, Spårvägens IF
15 1.25.14, Björn Hansson, SK Poseidon
16 1.25.20, Daniel Svensson, Ängelholms SS
17 1.25.37, Niclas Larsson, SK Laxen
18 1.25.41, Niklas Johansson, SK Elfsborg
18 1.25.41, Mikael Olsson, SS Artemis
20 1.25.52, Daniel Thente, SK Ran
21 1.25.60, Tommy Lundemo, Ljungby SS
22 1.25.69, Wai-Chung Kwan, Katrineholms SS
23 1.25.70, Konny Metz, Åkersberga SS
24 1.25.86, Björn Olsson, Ystad SS
25 1.25.90, Fredrik Karlsson, SK Ägir

50 m fjärilsim

1. 31.07 Robert Dolama, Växjö SS
2. 31.39 Oscar La Fleur, SK Poseidon
3. 31.99 Björn Olsson, Ystad SS
4. 32.02 Johan Andersson, Kungälv SS
5. 32.34 Niklas Johansson, SK Elfsborg
6. 32.62 Marcus Nilsson, Sjöbo SS
7. 32.63 Björn Hansson, SK Poseidon
8. 32.90 Nikolas Salomaa, SK Neptun
9. 33.05 Martin Hansson, KSLS
10. 33.61 Magnus Bondesson, S 77 Stenung.
11. 33.73 Fredrik Lundin, SS Artemis
12. 33.92 Andreas Karlsson, Klippan SS
13. 34.03 Andreas Gustafsson, Skäret SS
14. 34.20 Conny Mattsson, SK Neptun
15. 34.22 Rickard Johansson, Karlskrona SS
16. 34.44 Ulrik Karlsson, Skara SS
17. 34.46 Tony Carlsson, Skäret SS
18. 34.58 Christoffer Eliasson, Malmö S
19. 34.62 Filip Hanik, Ängelholm SS
19. 34.62 Tor Möller, Växjö SS
21. 34.79 Mikael Svensson, Skara SS
22. 34.90 Tomas Olinger, SolK Hellas
23. 34.93 Tomas Salenius, Bromöllaorten
24. 34.96 Mattias Karlsson, Nybro
25. 35.60 Conny Torstensson, Turebrg IF

100 m medley

1. 1.09.87 Robrt Dolama, Växjö SS
2. 1.11.69 Bonny Olsson, Sjöbo SS
3. 1.12.85 Björn Olsson, Ystad SS
4. 1.13.01 Magnus Bondesson, S 77 Stenung.
5. 1.13.47 Björn Hansson, SK Poseidon
6. 1.14.07 Niklas Johansson, SK Elfsborg
7. 1.14.96 Marcus Nilsson, Sjöbo SS
8. 1.15.36 Andreas Lidholm, Sjöbo SS
9. 1.15.74 Olof Petersson, SK Poseidon
10. 1.16.00 Peter Hansson, SPIF
11. 1.16.20 Tomas Olinger, SolK Hellas
12. 1.16.21 Tor Möller, Växjö SS
13. 1.16.68 Daniel Svensson, Ängelholm SS
14. 1.16.72 Mikael Svensson, Skara SS
15. 1.16.80 Rickard Johansson, Karlskrona SS
16. 1.16.96 Fredrik Lundin, SS Artemis
17. 1.17.32 Ulrik Karlsson, Skara SS
18. 1.17.49 Tor Bengtsson, Nyköping SS
19. 1.18.14 Johan Larsson, Trelleborg SS
20. 1.18.20 Kristoffer Schilbach, Södertälje SS
21. 1.18.30 Mikael Bill, KSF
22. 1.18.40 Fredrik Karlsson, SK Ägir
23. 1.18.47 Tomas Salenius, Bromöllaorten
24. 1.18.50 Christian Ingerhed, Södertörns SS
25. 1.18.60 Konny Metz, Åkersberga

4x50 m frisim

1. 1.56.84 Sjöbo SS
2. 1.59.37 SK Poseidon
3. 1.59.75 Växjö SS
4. 1.59.97 Ängelholm SS
5. 2.00.04 Skäret SS
6. 2.02.11 Skara SS
7. 2.02.64 Limhamn SS
8. 2.04.01 Stockholmspolisens IF
9. 2.04.20 Västerås SS
10. 2.04.97 SK Lödde
11. 2.05.00 SK Neptun
12. 2.05.16 SK Ran
13. 2.06.80 SolK Hellas
14. 2.09.03 Malmö S
15. 2.09.09 Karlskrona SS

Flickor D, födda 1977

50 m frisim

1. 32.26 Katrin Zurec, Eslöv SS
2. 32.29 Maria Kindblad, Älmhult
3. 32.32 Louise Christeen, Malmö S
4. 32.80 Emelie Kirkegaard, SPIF
4. 32.80 Jennie Johansson, SS Stimmet
6. 32.92 Pernilla Rosén, SS Delfinen
7. 32.99 Annika Bjärenstam, Ängelholm SS
8. 33.00 Lina Blomqvist, Bromöllaorten SS
9. 33.11 Marianne Pettersson, Lysekil SS
10. 33.15 Carina Nilsson, Ängelholm SS
11. 33.26 Maria Eklöf, Markaryd SS
12. 33.37 Julia Eriksson, S 02
13. 33.44 Sofie Halvarsson, Eslöv SS
14. 33.46 Lena Öhlin, S 77 Stenungsund
15. 33.47 Ylva Preutz, Karlskrona SS
16. 33.48 Susanne Thörn, Ystad SS
17. 33.53 Sanna Nilsson, SS Artemis
18. 33.69 Helena Hansson, Linköpings ASS
19. 33.77 Karolina Lillhage, Askim-Frölunda SK
20. 33.97 Karolina Ydermark, Ljungby
21. 34.00 Jessica Björkander, SK Roma
21. 34.00 Camilla Eriksson, SSS
21. 34.00 Lena Rosenberg, SSK
24. 34.37 Linda Olofsson, Trelleborg SS
25. 34.29 Carina Tenngart, Vellinge-Näsets SK

50 m ryggsim

1. 38.32 Katrin Zurek, Eslöv SS
2. 38.40 Emelie Kirkegaard, SPIF
3. 38.44 Maria Kindblad, Älmhult
4. 38.55 Jennie Johansson, SS Stimmet
5. 38.59 Louise Christeen, Malmö S
6. 39.01 Annika Bjärenstam, Ängelholm SS
7. 39.18 Anette Hällqvist, Karlskrona SS
8. 39.19 Marianne Pettersson Lysekils SS
9. 39.79 Therese Åkesson, SK Elfsborg
10. 39.87 Caroline Larsson, Eskilstuna
11. 39.99 Linda Olofsson, Trelleborg SS
12. 40.42 Bochra Iramdane, S 02
13. 40.48 Maria Eklöf, Markaryd SS
14. 40.73 Veronica Bengtsson, SK Poseidon
15. 40.86 Jessica Håkansson, Eslöv SS
16. 41.08 Sara Johansson, Landskrona SS
17. 41.18 Åsa Lindsjö, Malmö S
18. 41.20 Charlotte Seidewall, SK Neptun
18. 41.20 Åsa Pettersson, Väsby SS
20. 41.28 Ulrika Nilsson, KK Karpen
21. 41.30 Lena Rosenberg, SSK
22. 41.31 Carin Holmberg, Eslöv SS
23. 41.39 Linda Strandberg, Helsingborgs S
24. 41.41 Carina Nilsson, Ängelholm SS
25. 41.42 Carina Tenngart, Vellinge-Näsets SK

50 m bröstsim

1. 41.71 Helena Hansson, Linköpings ASS
2. 42.19 Linda Björklund, Trelleborg SS
3. 42.41 Karolin Lillhage, Askim-Frölunda SK
4. 42.49 Marianne Pettersson, Lysekil SS
5. 42.54 Linda Olofsson, Trelleborg SS
6. 42.58 Jennie Johansson, SS Stimmet
7. 42.72 Sofia Halvarsson, Eslöv SS
8. 42.86 Anette Olsson, Landskrona SS
9. 42.94 Sandra Hagström, KK Karpen
10. 43.00 Marie-Louise Vitto, Hanvikens SK
11. 43.27 Caroline Larsson, Eskilstuna SS
12. 43.55 Therese Andersson, SS Delfinen
13. 43.66 Sofia Andersson, Skara SS
14. 43.77 Cecilia Jarl, SK Ran
15. 43.80 Camilla Lindell, Åtvidaberg SK
16. 43.86 Carina Nilsson, Ängelholm SS
17. 43.99 Angela Fox, KSLS
18. 44.20 Lina Blomqvist, BrSS
19. 44.30 Johanna Andersson, BrSS
19. 44.30 Linda Svensson, Bromöllaorten
21. 44.35 Marie Johnsson, Södertälje SS
22. 44.36 Karoline Ydermark, Ljungby SS
23. 44.38 Daniela Stenhoff, Osby SS
24. 44.40 Ulrika Henriksson, Ängelholms SS
25. 44.50 Karolin Lundström, Järfälla S

50 m fjärilsim

1. 34.70, Anette Hällqvist, Karlskrona SS
2. 36.70, Jennie Johansson, SS Stimmet
3. 36.95, Louise Christeen, Malmö S
4. 36.99, Ylva Preutz, Karlskrona SS
5. 37.00, Lina Blomqvist, BRSS
6. 37.10, Emelie Kirkegaard, SPIF
7. 37.15, Marianne Pettersson, Lysekils SS
8. 37.61, Susanne Steen, Ängelholms SS
9. 38.09, Cecilia Rasmusson, Malmö S
10 38.12, Helena Hansson, Linköpings ASS
11 38.14 Susanne Ysing, Eskilstuna SS
12 38.20, Karolina Ydermark, Ljungby SS
13 38.24, Ulrika Henriksson, Ängelholms SS
14 38.27, Sanna Nilsson, SS Artemis
15 38.28, Maria Eklöf, Markaryds SS
16 38.44, Sofie Halvarsson, Eslöv SS
17 38.50, Johanna Nord, SS Stimmet
18 38.62, Linda Strandberg, Helsingborgs S
19 39.07, Annika Bjärenstam, Ängelholms SS
20 39.16, Hilda Norberg, Mariestads SS
21 39.21, Susanne Thörn, Ystad SS
22 39.31, Julia Ericson, S 02
23 39.33, Anna Nilsson, Värnamo SS
24 39.40, Sofia Linder, SK Neptun
25 39.51, Caroline Larsson, Eskilstuna SS

Pojkar D, födda 1976

50 m frisim

1. 29.21 Joakim Dahl, Landskrona SS
2. 30.09 Jesper Fagerberg, SK Laxen
3. 30.20 Pontus Dahlgren, Upplands-Bro SK
4. 30.52 Mikael Nilsson, Växjö SS
5. 30.61 Johan Lindström, SK Ran
6. 30.85 Frans Andersson, Skäret SS
7. 31.01 Toni Karadakovski, Eslöv SS
8. 31.15 Henrik Edlund, Linköpings ASS
9. 31.20 Daniel Karlsson, BrSS
10. 31.36 Jens Magnusson, SS Artemis
11. 31.42 Johan Johnsson, Motala SS
12. 31.43 Bengt-Arne Bengtsson, Malmö S
13. 31.46 Anders Qvist, Eslöv SS
14. 31.50 Henrik Delläng, Södertörn SS
15. 31.72 Stefan Möller, SK Ran
16. 31.73 David Holmdahl, Askim-Frölunda SK
17. 31.75 David Ivarsson, Sjöbo SS
17. 31.75 Fredrik Billsten, Osby SS
19. 31.82 Mikael Hylten, Värnamo SS
20. 31.90 Fredrik Fröjdh, Åhus SS
21. 31.97 Johan Johannesson, Gnosjö SK
22. 31.99 Herman Mårtensson, SK Lödde
23. 32.00 Fredrik Einarsson, Eksjö SK
24. 32.06 Fredrik Olausson, S 77 Stenungsund
25. 32.10 Dennis Lundqvist, Stockholms KK

50 m ryggsim

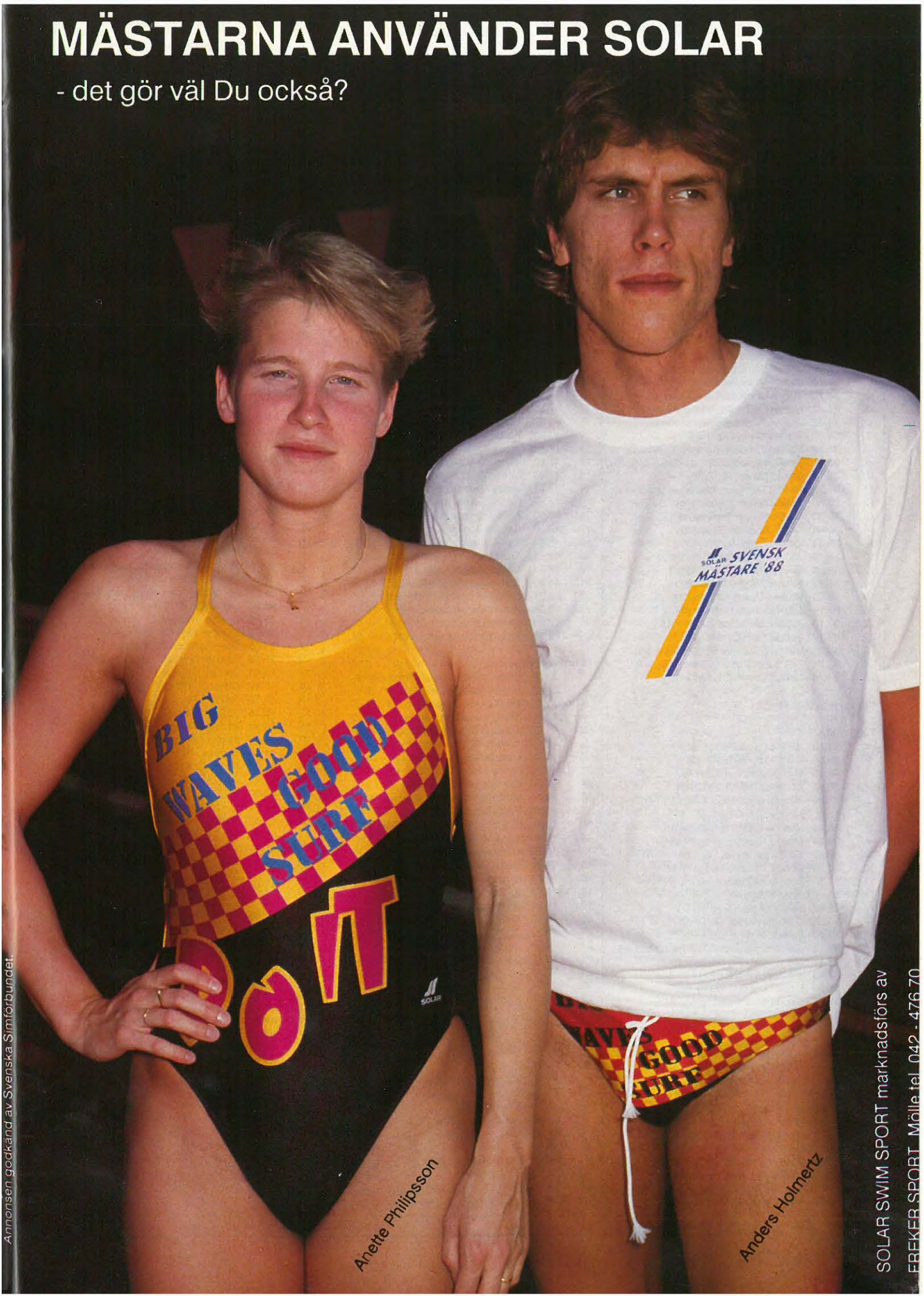
1. 34.15, Ola Johansson, Växjö SS
2. 35.35, Anders Qvist, Eslöv SS
3. 35.41, Johan Johnsson, Motala SS
4. 35.50, Joel Lindfors, Södertörns SS
5. 35.76, Stefan Möller, SK Ran
6. 36.33, Jesper Fagerberg, SK Laxen
7. 36.60, Daniel Karlsson, BRSS
8. 36.80, Henrik Delläng, Södertörns SS
9. 37.10, Ambjörn Larsson, Landskrona SS
10 37.26, Joakim Dahl, Landskrona SS
11 37.46, Jens Magnusson, SS Artemis
12 37.47, Henrik Edlund, Linköpings ASS
13 37.50, Pontus Dahlgren, Upplands-Bro SS
14 37.56, David Holmdahl, Askim Frölunda SK
15 37.90, Pär Sundin, Brunflo Sim
16 37.94, Johan Johannesson, Gnosjö SS
17 38.29, Frans Andersson, Skärets SS
18 38.30, Fredrik Fröjdh, Åhus SS
19 38.41, Toni Karadakovski, Eslöv SS
20 38.78, Mikael Hylten, Värnamo SS
21 38.80, Lars Erik Forsén, KIF
21 38.80, Ola Dahlström, Askim Frölunda SK
22 38.82, Marcus Pålsson, SK Spiggarna
23 39.00, Tomitaka Ishido, SK Neptun
23 39.00, Dennis Lundqvist, Stockholms KK

50 m bröstsim

1. 39.25 Ola Johansson, Växjö SS
2. 39.56 Joakim Dahl, Landskrona SS
3. 39.60 Ambjörn Larsson, Landskrona SS
4. 40.38 Jesper Fagrberg, SK Laxen
5. 40.41 Johan Johnsson, Motala SS

MÄSTARNA ANVÄNDER SOLAR

- det gör väl Du också?



SOLAR SWIM SPORT marknadsförs av
FREKER SPORT Mölle tel. 042 - 476 70

Annonsen godkänd av Svenska Simförbundet.

GOLDEN-CUP
SPORTSWEAR FROM TRIUMPH INTERNATIONAL

5. 40.41 Ola Scholander, Eskilstuna SS
7. 40.70 Pontus Dahlgren, Upplands-Bro SK
8. 40.84 Jimmy Svanberg, Lysekil SS
9. 40.91 Toni Karadakovski, Eslöv SS
10. 41.31 Joakim Holmqvist, Norrköping KK
11. 41.72 Jens Magnusson, SS Artemis
12. 41.89 Tobias Öhman, SS Delfinen
13. 41.90 Jussi Alaniva, BrSS
13. 41.90 Erik Andersson, SPIF
13. 41.90 Frans Andersson, Skäret SS
16. 42.00 Mikael Axelsson, SolK Hellas
17. 42.25 Henrik Munthe, Varberg Sim
18. 42.31 Fredrik Fröjdh, Åhus SS
19. 42.40 Henrik Delläng, Södertörns SS
20. 42.60 Jonas Jonsson, FKK
21. 42.62 Jimmy Kjellsson, Ronneby SS
22. 42.67 David Glantz, KSLS
23. 42.70 Magnus Ahlgren, FKK
23. 42.70 Tomitaka Ishido, SK Neptun
23. 42.70 Anders Tengsell, SolK Hellas

50 m fjärilsim

1. 33.50 Daniel Karlsson, BrSS
2. 33.69 Joakim Dahl, Landskrona SS
3. 34.70 Joel Lindfors, Södertörn SS
3. 34.70 Tamitaka Ishido, SK Neptun
3. 34.70 Mikael Lundholm, Väsby SS
6. 34.72 Jesper Fagerberg, SK Laxen
7. 34.89 Anders Qvist, Eslöv SS
8. 34.90 David Holmdahl, Askim-Frölunda SK
9. 35.11 Toni Karadakovski, Eslöv SS
10. 35.13 Stefan Möller, SK Ran
11. 35.70 Pontus Dahlgren, Upplands-Bro SK
12. 36.30 Henrik Delläng, Södertörn SS
13. 36.33 Martin Horvat, Trollhättan SK
14. 36.44 Martin Engdahl, Skara SS
14. 36.44 Johan Öjing, Sydsim
16. 36.48 Jens Magnusson, SS Artemis
17. 36.49 Mikael Hylten, Värnamo SS
18. 36.56 Fredrik Fröjdh, Åhus SS
19. 36.03 Roland Osario, SK Ran
20. 37.10 Rasmus Pettersson, KSF
21. 37.12 Johan Johansson, Motala SS
22. 37.17 Tor Billgren, Österlensim
23. 37.20 Mikael Axelsson, SolK Hellas
24. 37.24 Frans Andersson, Skäret SS
25. 37.34 Marius Dybwad, Strömstad SF

Flickor E, födda 1978

50 m frisim

1. 33.10 Hanna Lundin, Södertälje SS
2. 33.55 Karin Holmstedt, Ale SK
3. 35.30 Elin Ellertsson, Eslöv SS
4. 35.83 Carin Hellman, Klippan SS
5. 36.20 Helena Andersson, Mölndals ASS
6. 36.36 Malin Holm, S 02
7. 36.40 Viktoria Sjöstedt, Skövde SS
8. 36.44 Malin Engström, Bromöllaorten
9. 36.46 Fia Karlsson, SK Laxen
10. 36.50 Anna Ericsson, Kungälvs SS
11. 36.56 Ida Persson Ängelholms SS
12. 36.62 Anna Sjölin, KK Karpen
12. 36.62 Jenny Sköld, Osby SS
14. 36.80 Caroline Jarbo, SK Triton
15. 37.00 Frida Cronsire, SPIF
16. 37.12 Caroline Veroeus, Vellinge-Näsets SK
17. 37.41 Maria Jonsson, Sösdala
18. 37.43 Iris Posserud, S 02
19. 37.50 Linda Boström, Väsby SS
20. 37.65 Cecilia Ström, Linköpings ASS
21. 37.76 Nina Ahlsborn, SK Ran
22. 37.87 Alexandra Ockedahl, Ängelholms SS
23. 37.97 Sofia Svensson, Eslöv SS
24. 37.99 Therese Holmqvist, Trelleborg SS
25. 38.64 Anna Kideborn, Helsingborg S

50 m ryggsim

1. 41.28 Anna Sjölin, KK Karpen
2. 41.74 Sofia Svensson, Eslöv SS
3. 41.87 Karin Holmstedt, Ale SK
4. 42.14 Helena Andersson, Mölndals ASS
5. 42.94 Jenny Sköld, Osby SS
6. 43.17 Hanna Lundin, Södertälje SS
7. 43.60 Sara Martinsson, Södertörns SS
8. 43.86 Nina Ahlsborn, SK Ran
9. 44.18 Malin Engström, Bromöllaorten
10. 44.36 Carin Hellman, Klippan SS
11. 44.37 Elin Ellertsson, Eslöv SS
12. 44.50 Anna Zachrisson, SK Elfsborg
13. 44.53 Malin Holm, S 02
14. 44.77 Caroline Veraeus, Vellinge-Näset SK
15. 44.79 Therese Holmqvist, Trelleborg SS
16. 44.88 Viktoria Sjöstedt, Skövde SS
17. 44.97 Jenny Persson, Götene SK
18. 45.00 Linda Mannberg, Katrineholm SK
19. 45.20 Sara Bergh, Säss
19. 45.20 Ingrid Larsby, Hanviken SK
21. 45.29 Alexandra Ockedahl, Ängelholm SS
22. 45.39 Camilla Johansson, SK Elfsborg
23. 45.59 Fia Karlsson, SK Laxen
24. 45.80 Sara Andersson, Vellinge-Näset SK
25. 45.85 Petra Knutsson, Ängelholm SS

50 m bröstsim

1. 44.10, Iris Posserud, S 02
2. 44.37, Helena Andersson, Mölndals ASS
3. 44.90, Marie Ulfves, SSK
4. 45.63, Cecilia Ström, Linköpings ASS
5. 46.00, Karin Andnor, Brunflo Sim
6. 47.07, Sara Andersson, Vellinge Näset SK
7. 47.10, Maria Bengtsson, SK Triton
8. 47.20, Sophie Karlsson, KIF
9. 47.32, Hanna Lundin, Södertälje SS
10 47.33, Karin Holmstedt, Ale SK
11 47.42, Jenny Skjöld, Osby SS
12 47.52, Ewa-Marie Nilsson, SS Delfin
13 47.73, Alexandra Ockedal, Ängelholm SS
14 47.77, Kajsa Karlsson, Karlskrona SS
15 47.89, Linda Olsson, Klippan SS
16 48.00, Nelly Franzen, Hanvikens SK
17 48.26, Camilla Johansson, SK Elfsborg
18 48.34, Åsa Axelsson, Eskilstuna SS
19 48.41, Cecilia Szabo, Sydsim
20 48.47, Christina Alehem, Hylte SS
21 48.50, Sonja Rosén, Härnösands SK
22 48.51, Anna Maria Wulff, Eslöv SS
23 49.06, Anna Sjölin, KK Karpen
24 49.08, Malin Holm, S 02
25 49.14, Sara Sohlén, Tunafors SK

25 m fjärilsim

1. 17.30 Helena Andersson, Mölndals ASS
2. 17.60 Hanna Lundin, Södertälje SS
3. 17.79 Ida Persson, Ängelholm SS
4. 18.20 Karin Holmstedt, Ale SK
5. 18.20 Alexandra Ockedahl, Ängelholm SS
6. 18.55 Anna Sjölin, KK Karpen
7. 18.62 Nina Ahlsborn, SK Ran
8. 18.79 Jenny Sköld, Osby SS
9. 18.90 Fia Karlsson, SK Laxen
10. 19.11 Caroline Veraeus, Vellinge-Näset SK
11. 19.14 Linda Mandl, SK Lödde
12. 19.33 Elisabeth Petersson, SK Poseidon
13. 19.50 Elin Ellertsson, Eslöv SS
13. 19.50 Maria Ulfvos, SSK
15. 19.60 Sara Bergh, Säss
16. 19.61 Malin Engström Bromöllaorten
17. 19.70 Viktoria Sjöstedt, Skövde SS
18. 19.80 Jenny Eriksson, Ljungby SS
18. 19.80 Emma Vretblad, SolK Hellas
20. 19.87 Malin Engström, Helsingborg S
21. 19.90 Iris Posserud, S 02
21. 19.90 Cecilia Ström, Linköpings ASS
23. 20.10 Jenny Karlsson, Kungälv SS
23. 20.10 Kajsa Karlsson, Karlskrona SS
23. 20.10 Kristin Lundstedt, SK Ägir

4x50 m frisim fl-78/79

1. 2.35.65 SK Triton
2. 2.36.68 Ängelholms SS
3. 2.41.75 Eslöv SS
4. 2.44.90 Stockholmspolisens IF
5. 2.45.90 Skäret SS
6. 2.46.10 Mölndals ASS
7. 2.46.43 Karlskrona SS
8. 2.47.40 S 02, Göteborg
9. 2.49.62 SK Ran
10. 2.52.50 Brunflo Sim
11. 2.52.75 Strängnäs SS
12. 2.52.90 Askim-Frölunda SK
13. 2.53.19 SK Triton 2
14. 2.54.10 Härnösand SK
15. 2.55.50 KK Karpen

Pojkar E, födda 1977

50 m frisim

1. 30.60, Anders Forsberg, SK Lödde
2. 30.66, Johan Wallberg, SS Stimmet
3. 31,29, Per Widströmer, Karlskrona SS
4. 31.58, David Karlsson, SS Stimmet
5. 31.63, Johan Mattsson, SK Triton
6. 32.21, Ola Lagerqwist, Hvetlanda SS
7. 32.56, Kristoffer Göransson, Eslöv SS
8. 32.58, Emil Olofsson, Landskrona SS
9. 32.66, Ted Molin, Helsingborg S
9. 32.66, Fredrik Engdahl, Limhamn SS
11 32.70, Fredrik Ohlsson, Värnamo SS
12 33.03, Lars Ilsöe, SK Triton
13 33.29, Mikael Nedstedt, Eslöv SS
14 33.30, Göran Fröjd, Sjöbo SS
15 33.31, Niklas Larsson, Linköpings ASS
16 33.50, Richard Melander, KIF
17 33.55, Christer Spegel, Helsingborg S
18 33.73, Benny Rahm, Karlsborgs SK
19 33.75, Henrik Johansson, SK Ran
20 33.82, Fredrik Ohlsson, Värnamo SS
21 34.02, Marcus Johannesson, S 02
22 34.10, Magnus Borg, Upplands-Bro SS
23 34.30, Stefano Prestinoni, SK Neptun
24 34.45, Pierre Larsson, Skara SS
25 34.50 Johnny Engman, Väsby SS

50 m ryggsim

1. 37.34 Anders Forsberg, SK Lödde
2. 37.39 Johan Wallberg, Karlsborg SS
3. 38.12 Johan Mattsson, SK Triton
4. 38.30 Ola Lagerqvist, Vetlanda SS
5. 38.44 Ted Malm, Helsingborg S
6. 38.75 Kristoffer Göransson, Eslöv SS
7. 38.84 David Karlsson, SS Stimmet
8. 38.95 Per Widströmer, Karlskrona SS
9. 39.19 Lars Ilsöc, SK Triton
10. 39.33 Fredrik Engdahl, Limhamn SS
11. 39.25 Michael Klevstig, Norrköping KK
12. 39.65 Dan Olofsson, KK Karpen
13. 39.70 Joakim Ohlsson, Södertörns SS
14. 40.40 Johnny Engman, Väsby SS
14. 40.40 Stefano Prstinoni, SK Neptun
16. 40.70 Richard Melander, KIF
17. 40.76 Joakim Lundqvist, SK Poseidon
18. 40.90 Andreas Bergenstam, Lysekil SS
19. 41.07 Mikael Nordstedt, Eslöv SS
20. 41.18 Mattias Andersson, Värnamo SS
21. 41.33 Niklas Larsson, Linköpings ASS
22. 41.40 Gottfrid Keller, SPIF
23. 41.60 Magnus Persson, Landskrona SS
24. 41.61 Emil Olofsson, Landskrona SS
25. 41.63 Stefan Lindgren, Tunafors SK

50 m bröstsim

1. 41.54 Emil Olofsson, Landskrona SS
2. 41.64 Markus Vernström, Motala SS
3. 42.30 Mikael Marekovic, SK Korrugal
4. 42.41 Johan Wallin, Ljungby SS
5. 42.58 Per Widströmmer, Karlskrona SS
6. 42.60 Johnny Engman, Väsby SS
7. 42.85 Johan Wallberg, Karlsborg SK
8. 43.07 Joakim Lundqvist, SK Poseidon
9. 43.42 Christian Sörqvist, Åmål SK
10. 43.70 Lars Ilsöc, SK Triton
11. 44.12 Mattias Andersson, Värnamo SS
12. 44.19 Staffan Nilsson, Sjöbo SS
13. 44.37 Patrik Nilsson, Österlensim
14. 44.40 Stefano Prestinoni, SK Neptun
15. 44.40 Johan Mattsson, SK Triton
16. 44.54 Mikael Nedstedt, Eslöv SS
17. 44.99 Christer Spegel, Hlsingborg S
18. 45.00 Magnus Borg, Upplands-Bro SS
18. 45.00 Mårten Svensson, Tureberg IF
20. 45.10 Richard Mlander, KIF
21. Daniel Eliasson, Eksjö SK
22. 45.14 Tobias Olsson, Skäret SS
23. 45.15 Kristoffer Göransson, Eslöv SS
24. 45.25 Göran Fröjd, Sjöbo SS
25. 45.66 Andreas Borgenstam, Lysekil SS

25 m fjärilsim

1. 15.30 Per Widströmer, Karlskrona SS
2. 16.00 Johan Wallberg, Karlsborg SK
3. 16.80 Niklas Larsson, Linköpings ASS
3. 16.80 Benny Rahm, Karlsborg SK
5. 16.86 Johan Mattsson, SK Triton
6. 17.10 Niclas Carlsson, Skara SS
7. 17.30 Mattias Andersson, Värnamo SS
8. 17.47 Alexander Svensson, Ystad SS
9. 17.50 Ola Lagerqwist, Vetlanda SK
9. 17.50 Mikael Marekovic, SK Korrugal
11. 17.67 Fredrik Engdahl, Limhamn SS
12. 17.79 Christr Spegel, Helsingborg S
13. 17.80 Alexander Ohlsson, SK Neptun
13. 17.80 Marcus Wernström, Motala SS
15. 17.81 Ted Molin, Helsingborg S
16. 17.90 Daniel Eliasson, Eksjö SK
16. 17.90 Kristian Jönsson, Väsby SS
16. 17.90 Jonas Thärnqvist, Vänersborg SK
19. 17.92 Henrik Johansson, SK Ran
20. 18.02 Staffan Nilsson, Sjöbo SS
21. 18.03 Anders Forsberg, SK Lödde
22. 18.10 Magnus Borg, Upplands-Bro SK
22. 18.10 Michael Klevstig, Norrköping KK
24. 18.20 Rikard Grafström, Turebrg IF
24. 18.20 Christian Sörqvist, Åmål SK

4x50 m frisim, po-77/78

1. 2.13.15 SK Triton
2. 2.16.77 Helsingborg S
3. 2.17.50 Eslöv SS
4. 2.19.61 Sjöbo SS
5. 2.20.24 SK Ran
6. 2.23.64 Ystad SS
7. 2.24.30 Tureberg IF
8. 2.24.89 Landskrona SS
9. 2.25.55 Vellinge-Näset SK
10. 2.27.05 Ljungby SS
11. 2.27.30 Väsby SK
12. 2.27.32 Skäret SS
13. 2.28.17 Karlsborg SK
14. 2.30.31 Värnamo SS
15. 2.31.17 SS Artemis

Flickor F, födda 1979

50 m frisim

1. 36.91 Åsa Lange, SK Ran
2. 38.83 Malin Persson, Sjöbo SS
3. 40.60 Maria Persson, Ystad SS
4. 41.14 Lina Persson, Helsingborg S
5. 41.20 Katarina Hallden, Skäret SS
6. 41.60 Maria Runesson, Väsby SS
7. 42.50 Jenny Ahlberg, Osby SS
7. 42.50 Hanna Pettersson, SK Triton
9. 42.80 Lina Andersson, Brunflo Sim
10. 43.07 Jennie Gunnarsson, Bjärnum
11. 43.12 Sinnika Lundgren, SK Triton
12. 43.34 Sara Rang, Landskrona SS
13. 43.83 Jenny Häger, Helsingborg S
14. 44.14 Maria Grusfeldt, Ystad SS
15. 44.49 Sandra Lilja, Värnamo SS
16. 44.50 Helena Göransson, Eksjö SS
17. 44.60 Annika Esenius, Spårvägens GoIF
18. 44.81 Frida Ekstrand, Skäret SS
19. 44.88 Malin Lindell, Åtvidaberg SK
20. 44.94 Sofia Persson, SS Stimmet
21. 45.00 Katarina Larsson, Kungälvs SS
22. 45.20 Carolin Jöhncke, Täby Sim
23. 45.45 Anette Jönsson, Helsingborg S
24. 45.82 Emma Karlsson, Tranås SS
25. 46.34 Paulina Elofsson, KK Karpen

25 m ryggsim

1. 20.00 Katarina Halldén, Skäret SS
2. 20.50 Maria Persson, Ystad SS
3. 21.40 Anna Skoog, Ale SK
4. 21.80 Helena Göransson, Eksjö SK
5. 22.16 Helena Wikander, Tyringe SK
6. 22.59 Åsa Lange, SK Ran
7. 22.60 Malin Persson, Sjöbo SS
8. 22.62 Snujja Lundgren, SK Triton
9. 22.70 Anna Haraldsson, Linköpings ASS
9. 22.70 Katarina Larsson, FIF
11. 22.80 Sofia Persson, SS Stimmet
12. 23.00 Linda Eriksson, Södertälje SS
13. 23.06 Elisabeth Andersson, Klippan SS
14. 23.10 Josefine Liew, KIF
15. 23.20 Anna Johansson, Skäret SS
15. 23.20 Maria Runesson, Väsby SS
15. 23.20 Annika Esenius, Spårvägens GoIF
18. 23.25 Sandra Pettrsson, Sydsim
19. 23.30 Ingrid Bengtsson, Karlshamn SK
20. 23.40 Maria Johansson, KA
21. 23.50 Emma Karlsson, Tranås SK
22. 23.60 Lina Andersson, Brunflo Sim
22. 23.60 Carolin Jöhncke, Täby Sim
24. 23.61 Tove Ljungars, KSLS
25. 23.67 Sabina Henrysson, KK Karpen

50 m bröstsim

1. 49.45 Malin Persson, Sjöbo SS
2. 49.93 Ingrid Bengtsson, Karlshamn SK
3. 50.00 Annika Esenius, Spårvägens GoIF
4. 50.60 Hanna Pettersson, SK Triton
5. 50.95 Maria Persson, Ystad SS
6. 51.10 Lena Remaeus, Tureberg IF
7. 51.70 Maria Runesson, Väsby SS
8. 51.90 Lina Andersson, Brunflo Sim
9. 52.40 Helena Rydin, SSK
10. 52.44 Katarina Hallden, Skäret SS
11. 52.50 Yamina Enedahl-Mekki, Väsby SS
12. 52.63 Malin Lindell, Åtvidaberg SK
13. 52.70 Åsa Lange, SK Ran
14. 52.70 Katarina Larsson, FIF
15. 52.80 Carolin Jöhncke, Täby Sim
16. 52.91 Helena Göransson, Eksjö SK
17. 53.12 Ulrika Thorbrand, Ystad SS
18. 53.65 Charlotte Sellbjer, SK Ran
19. 54.10 Sandra Lilja, Värnamo SS
20. 54.20 Sofia Persson, SS Stimmet
21. 54.57 Sandra Pettersson, Sydsim
21. 54.57 Birgitta Raue, SK Ran
23. 54.76 Jennie Gunnarsson, Bjärnum SK
24. 54.80 Matilda Rehn, Wisby
25. 55.21 Anna Johansson, Skäret SS

25 m fjärilsim

1. 20.69 Maria Persson, Ystad SS
2. 21.28 Åsa Lange, SK Ran
3. 22.00 Anna Skoog, Ale SK
4. 22.50 Kristina Carlsson, Skara SS
5. 22.57 Sinnika Lundgren, SK Triton
6. 22.70 Katarina Halldén, Skäret SS
7. 23.14 Anette jönsson, Helsingborg S
8. 23.35 Sara Rang, Landskrona SS
9. 24.31 Pernilla Nilsson, KK Karpen
10. 24.38 Anna Rang, Landskrona SS
11. 24.83 Jenny Ahlberg, Osby SS
12. 25.00 Emma Karlsson, Tranås SK
13. 25.28 Therese Henriksson, Landskrona SS
14. 25.30 Josefine Liew, KIF
15. 25.68 Christina Gulin, KSLS
16. 25.80 Ingrid Bengtsson, Karlshamn SK
17. 25.95 Paulina Elofsson, KK Karpen
18. 26.30 Helena Göransson, Eksjö SK
19. 26.60 Carolin Jöhncke, Täby Sim
20. 26.75 Ulrika Thorbrand, Ystad SS
21. 26.78 Hanna Pettersson, SK Triton
22. 26.90 Emma Malmström, Vellinge-Näset SK
23. 27.13 Johanna Wallin, Katrineholm SK
24. 27.39 Stina Larsson, Eskilstuna SS
25. 27.40 Nadja Thuresson, Markaryd SS

Pojkar F, födda 1978

50 m frisim

1. 32.28 Mattias Andersson, Sjöbo SS
2. 35.22 Patrik Malmunger, SK Ran
3. 35.23 Mattias Thuresson, SS Artemis
4. 35.58 Niklas Bergström, Ljungby SS
5. 35.66 Niklas Svensson, SK Ran
6. 35.87 Peter Wilmenius, Skäret SS
7. 35.99 Patrik Fransson, Öland SK
8. 36.20 Jonas Enberg, Tureberg IF
9. 36.35 Johan Hansson, S 77 Stenungsund
10. 36.60 Anders Friberg, SPIF
10. 36.60 Henrik Ingerhed, Södertörn SS
12. 36.62 Patrik Gustavsson, Höganäs SS
13. 36.92 Andreas Möller, Helsingborg S
14. 36.99 Tom Lennartsson, Vellinge-Näset SK
15. 37.01 Andreas Michael, Växjö SS
16. 37.94 Henrik Nordendorph, Skäret SS
17. 37.36 Tomas Lagus, SK Poseidon
18. 37.38 Tomas Franke, SS Artemis
19. 37.41 Johan Jönsson, Trelleborg SS
20. 37.50 Tobias Brännlund, Sollefteå ASS
20. 37.50 Marcus Fahlén, Västerås SS
20. 37.50 Björn Redig, Tureberg IF
23. 37.76 Olof Reiman, Ystad SS
24. 37.80 Joakim Mårtensson, Ystad SS
25. 37.86 Mattias Bräck, Skäret SS

25 m ryggsim

1. 18.02 Mattias Andersson, Sjöbo SS
2. 18.06 Mattias Thuresson, SS Artemis
3. 19.10 Henrik Ingerhed, Södertörn SS
4. 19.25 Tom Lennartsson, Vellinge-Näset SK
5. 19.30 Patrik Fransson, Öland SK
6. 19.50 Peter Wilmenius, Skäret SS
6. 19.50 Anders Lyrbring, S 02
8. 19.60 Niklas Bergström, Ljungby SS
9. 19.78 Patrik Malmunger, SK Ran
10. 19.90 Jörgen Sjöstrand, Karlskrona SS
11. 20.00 Daniel Elfström, SäSS
11. 20.00 Daniel Svensson, SK Ran
13. 20.10 Fredrik Kjerrström, Skäret SS
14. 20.15 Andreas Möller, Helsingborg S
15. 20.20 Johan Hansson, S 77 Stenungsund
15. 20.20 Daniel Wetterstrand, NSS
17. 20.50 Johan Eriksson, Södertörn SS
17. 20.50 Björn Redig, Tureberg IF
19. 20.56 Tomas Francke, SS Artemis
20. 20.68 Ulf Billgren, Österlensim
21. 20.74 Niklas Svensson, SK Ran
22. 20.79 Johan Jönsson, Trelleborg SS
23. 20.90 Håkan Djusberg, SK Ägir
24. 21.00 Martin Bredenfeldt, Västbo Sim
24. 21.00 Jonas Lackmar, Väsby SS
24. 21.00 Jan Räftegård, Karlsborg SK
24. 21.00 Anders Friberg, SPIF
24. 21.00 Martin Viklund, Södertörn SS

50 m bröstsim

1. 44.30 Tomas Lagus, SK Poseidon
2. 44.42 Thomas Franke, SS Artemis
3. 44.67 Tom Lennartsson, Vellinge-Näset SK
4. 45.03 Henrik Nordendorph, Skäret SS
5. 45.20 Henrik Ingerhed, Södertörn SS
6. 45.53 Peter Wilmenius, Skäret SS
7. 45.77 Andreas Michael, Växjö SS
8. 45.82 Marcus Persson, Ale SK
9. 46.18 Mattias Andersson, Sjöbo SS
10. 46.27 Mattias Bräck, Skäret SS
11. 46.39 Mattias Levin, SK Laxen
12. 46.53 Johan Hansson, S 77 Stenungsund
13. 47.00 Mikael Olsson, KöSS
14. 47.33 Joakim Mårtensson, Ystad SS
15. 47.60 Johan Eriksson, Södertörn SS
16. 47.68 Johan Jönsson, Trelleborg SS
17. 48.21 Carl-Johan Schedvin, Österlensim
18. 48.25 Niklas Bergström, Ljungby SS
19. 48.49 Daniel Ivarsson, SK Laxen
20. 48.89 Rafal Johansson, SK Ran
21. 49.14 Pontus Mark, Vellinge-Näset SK
22. 49.16 Christer Johnsson, Sjöbo SS
23. 49.20 Johan Gustavsson, Skövde SS
24. 49.25 Marcus Jahnroth, SK Näcken
25. 49.53 Jakob Minnhagen, KSLS

25 m fjärilsim

1. 17.50 Niklas Bergström, Ljungby SS
2. 19.96 Mattias Andersson, Sjöbo SS
3. 18.30 Patrik Fransson, Öland SK
4. 18.49 Tom Lennartsson, Vellinge-Näset SK
5. 18.50 Henrik Ingerhed, Södertörn SS
6. 18.61 Niklas Svensson, SK Ran
7. 18.70 Martin Viklund, Södertörn SS
8. 18.93 Johan Jönsson, Trelleborg SS
9. 18.98 Patrik Malmunger, SK Ran
10. 19.10 Björn Redig, Tureberg IF
11. 19.20 Andreas Michael, Växjö SS
12. 19.30 Jonas Enberg, Tureberg IF
13. 19.39 Andreas Möller, Helsingborg S
14. 19.48 Tomas Francke, SS Artemis
15. 19.50 Marcus Fahlén, Västerås SS
16. 19.66 Magnus Andersson, Malmö S
17. 19.70 Johan Hansson, S 77 Stenungsund
17. 19.70 Henrik Nordendorph, Skäret SS
17. 19.70 Tobias Brännlund, Sollefteå ASS
20. 20.09 Carl Johan Schedvin, Österlensim
21. 20.20 Daniel Ivarsson, SK Laxen
22. 20.27 Christer Johnsson, Sjöbo SS
23. 20.40 Hans Lundgren, KA
24. 20.50 Håkan Djusberg, SK Ägir
25. 20.55 Joakim Mårtensson, Ystad SS

MÅNADENS KLING

heter en ny avdelning som börjar i detta nummer av Simsport. På sidan 5 kommer du i fortsättningen att hitta en teckning av en av svensk simnings största entusiaster, Nils Kling.

Nils Kling är simmare av den äldre generationen. Han var svensk mästare 1941 i Hellas i laget på 4x100 m frisim. Idag tillhör han den växande skaran av mastersimmare och var en av de första i Sverige som började simma masters.

Han har varit journalist och tecknare och kommer i fortsättningen att medarbeta med sina kluriga simteckningar i Simsport.

OBS ! Nyckfelstrisse var framme i förra numret. Vi ber om ursäkt.

Rikttider för nominering till EJM 1989.

Gren	Pojkar	Pojkar	Flickor	Flickor
	Förhandsnominering. Tiden skall uppnås vid 8-nat.	EJM-kval 6.e tid från EJM 1988	Förhandsnominering tiden skall uppnås vid 8-nat.	EJM-kval 12:e tid från EJM 1988
50 fr	24.19	24.69	27.15	27.66
100 fr	52.75	53.22	57.92	59.59
200 fr	1.54.94	1.55.68	2.05.66	2.08.14
400 fr	4.01.21	4.04.93	4.22.81	4.26.78
800/1500 fr	16.00.12	16.10.99	8.53.75	9.09.52
4x100 fr	-	3.32.59	-	3.58.98
4x200 fr	-	7.45.40	-	8.33.63
100 ry	59.98	1.00.36	1.06.04	1.07.62
200 ry	2.07.43	2.10.09	2.20.60	2.24.27
100 br	1.05.81	1.07.42	1.12.82	1.14.77
200 br	2.22.25	2.27.03	2.34.89	2.40.17
100 fj	57.79	58.28	1.04.53	1.05.82
200 fj	2.08.26	2.09.32	2.19.91	2.22.82
200 med	2.09.33	2.10.60	2.23.42	2.25.74
400 med	4.37.79	4.41.28	5.01.60	5.08.56
4x100 med	-	3.57.14	-	4.29.10

EN LYSANDE FÖRESTÄLLNING ! ETT LYCKAT EVENEMANG !

Södertälje är känt för topp och bredd i såväl idrott som kultur.

- Här finns erfarenheter av stora evenemang
- Här finns arenor och estrader
- Här sviker inte publiken

Det bästa alternativet kan t. ex. vara SYDPOOLEN - modern fritidsanläggning för såväl aktörer som publik. Detta och många andra goda alternativ erbjuder Södertälje kommun.

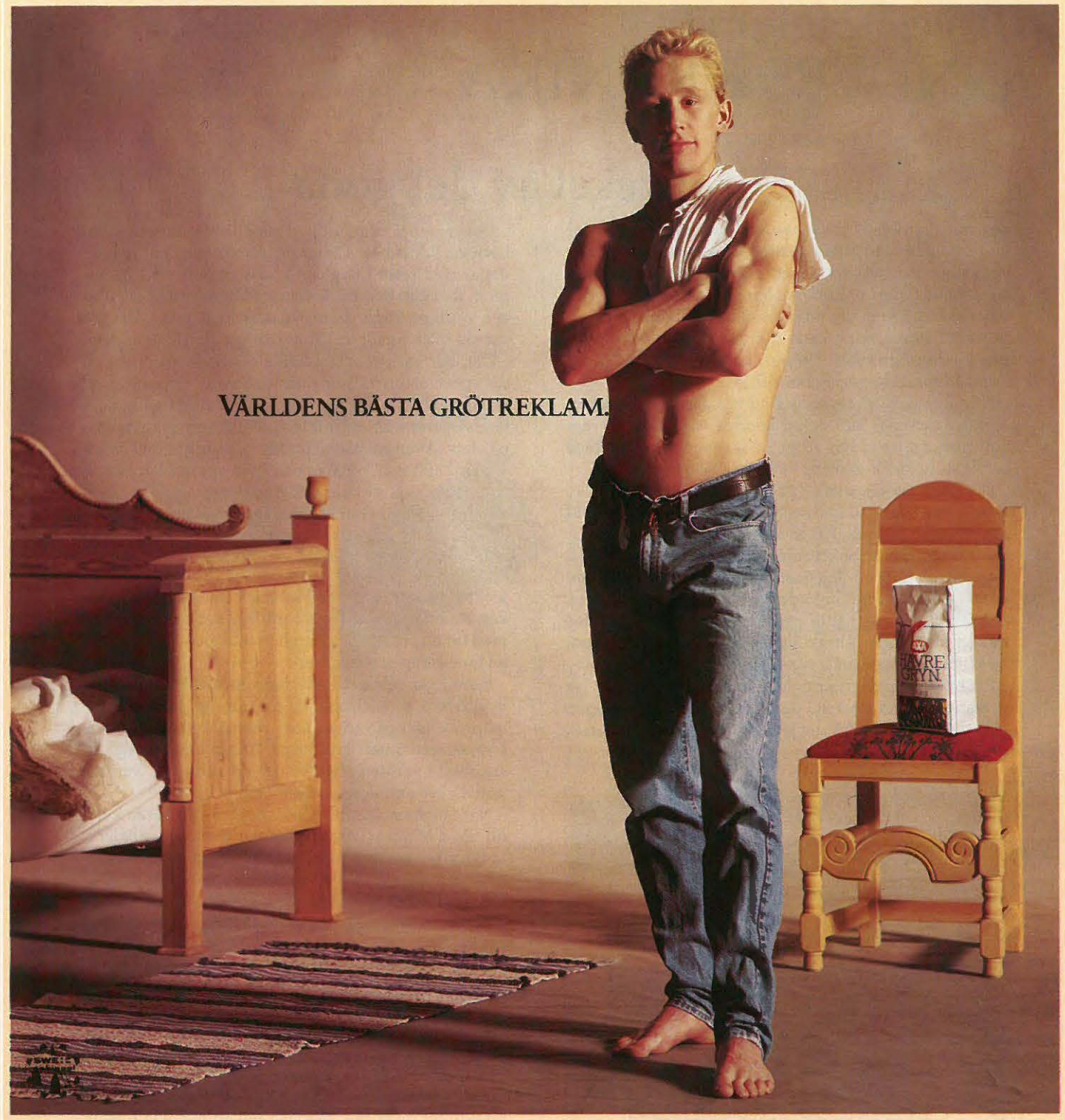
SYDPOOLEN
Box 7054
151 07 Södertälje
tel. 0755-159 50

Ny 25 m tävlingsbassäng med åtta banor och åskådarläktare

I den gamla delen blir det bassäng för motionssimmare, discogympa, två undervisningsbassänger, en kombinerad med en terapibassäng med 35° vatten.

Ny del med stort vattenlandskap. Vågmaskin, strömvirvlar, vattenrutschbanor, fontäner. Bubbelpooler, bastuavdelning, solarier. Restaurang, cafeteria, konferensrum.

fritid SÖDERTÄLJE



Han är världens bästa skidåkare.

Han tränar hårt. Han vinner mycket.

Han har samlat på sig flera OS och VM medaljer. Han har ett tjugotal SM plaketter därhemma.

Han äter gröt varje dag.

Det gör han för att må bra, orka mer och göra ännu bättre resultat.

Kan han få dig att börja dagen med en god och närande tallrik gröt, en smörgås, ett glas juice eller en apelsin, då har du vunnit.

För då har du gett kroppen all den näring och energi den kräver för att du ska kunna ge allt fram till lunch.

AXA

KRAFTEN KOMMER FRÅN NATUREN.

KONSUMENTKONTAKT 08-84 05 60

ANDERS KRÖNIKA

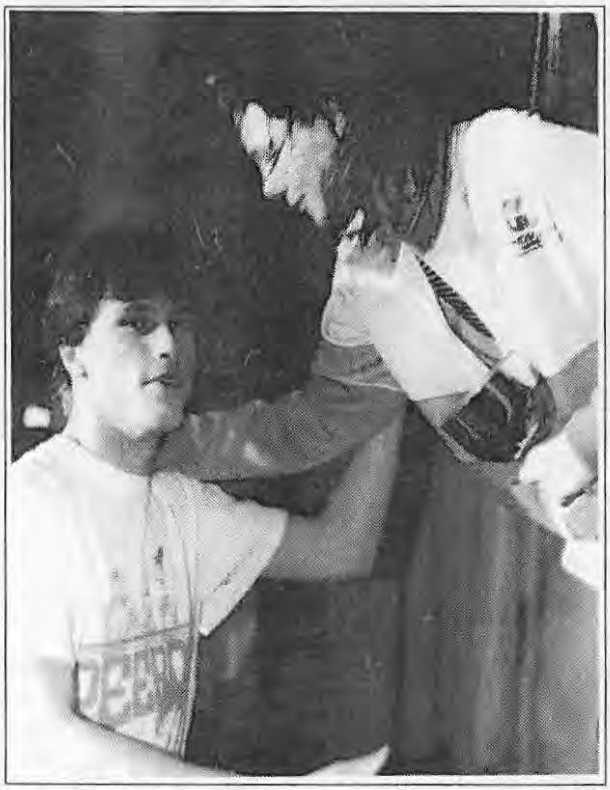
För mycket av det goda

Det som dominerat den senaste månadens händelser har utan tvekan varit världscupen. Jag vet nu i skrivande stund inte exakt hur det gått eftersom jag måste skriva det här före finalen i London. Jag har heller aldrig varit med om maken till krånglig poängberäkning. Efter Göteborg sa några att jag redan hade säkrat segern i sprintgruppen medan andra sa att Tommy hade en chans att gå om i sista loppet. Nu vet du hur det gick.

Hur som helst så tycker jag att världscupen varit bra. Tommy och jag har också sporrat varandra till rent fantastiska tider så här tidigt på säsongen. Men många har undrat varför jag inte simmat 400 m.

Det är ganska enkelt. Jag ville gärna vinna en av grupperna i världscupen och eftersom jag känner starkt för både 200 m och 100 m så blev det sprint den här säsongen. Jag har heller inte tränat speciellt för 400 m. Det skall jag göra nu. Jag visste inte ens att jag var anmäld på 400 m i Bonn och simmade försöken mer som träning. Att det inte fanns några prispengar i år är visserligen tråkigt men det är alltid roligt att bli historisk och vinna historiens första världscup i simning.

Priset för seger, en jordglob, kanske inte var vad jag väntade mig vid starten i december, men jag har ingen glob och i februari har det ju varit väldigt mycket snack och skriverier om en glob.



Det är viktigt att ställa upp också vid sidan av bassängen. Nästan alltid får jag lön för mödan. Här är jag prisutdelare efter 800 m frisim, unga damer, vid JSM där Åsa Bloom från min egen klubb Motala SS vann. Det var kul.

Det var en väldigt tuff vecka mellan Berlin och Göteborg via Bonn med 12 starter, försök och final, på nio dagar med resor i flyg och i buss, nya hotell, insimning, mat och tävling. Sedan gällde det att ställa upp och svara på frågor från TV, radio och press. Det går ganska bra idag för de känner mig och jag känner dem.

Den här världscupsveckan slet hårt på kroppen och det spelar ingen roll hur välträinade vi är, det gjorde ont i Göteborg. Jag tycker att vi till nästa gång som landslaget är samlat skall ha råd att ha en sjukgymnast på plats. Även om både Tommy och jag gjorde kanontider på 100 m och 200 m och flera andra i landslaget simmade fort, så kanske det gått ännu fortare om vi fått chans till lite kunnig massage mellan loppen och efteråt. Det var skönt att komma hem till Motala även om det bara blev för några dagar innan London.

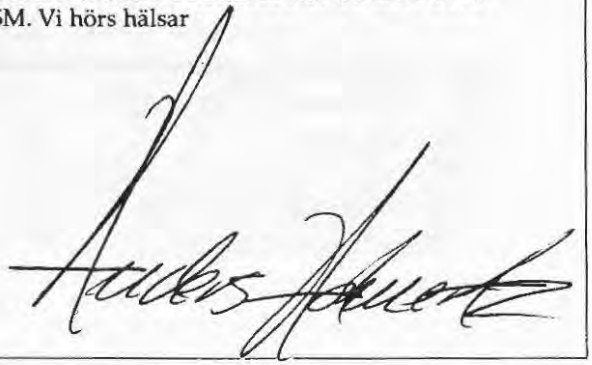
. Det hade inte gjort något om SM, EM, VM och OS gick i Motala i fortsättningen. Skämt åsido men det kan bli jobbigt med alla resor för så snålt som det var med tid nu i februari så hann vi inte med något annat än hotellsäng och bassäng.

Egentligen saknar Motala bara en sak förutom en inbyggd 50:a, en McDonald's restaurang. Jo jag vet att många klagar på vad jag äter, men det går ganska bra i bassängen ändå. 1.48.99 på 200 m i Göteborg är snabbast i världen efter OS och då hade jag varken tränat eller toppat speciellt.

När Simsport kommer ut är det bara en vecka kvar till SM i Malmö. Direkt efter världscupens finaler i London började jag den riktiga hårdträningen. Därför kommer jag nog inte att simma speciellt fort på SM. Det går inte att ägna hela säsongen åt att tävla. Men givetvis kommer jag att simma så fort jag kan. Då. Jag har ju fått en hel del extra energi tack vare Asea Brown Boveri Kapitalförvaltnings träningsstipendium på 40.000 kr. Det kommer väl till pass.

Många klubbar hör av sig om jag vill vara prisutdelare vid olika tävlingar och jag försöker verkligen ställa upp. Vid JSM i Norrköping senast var det trevligt för jag fick också en chans att träna lite. Jag förstår att det kan vara viktigt att vara på plats, särskilt för de yngre, men jag vill att ni också förstår att det ibland kan bli lite mycket.

Hör gärna av dig till redaktionen om du vill fråga om något. Frågorna skickas vidare och jag skall försöka svara. Nu skall jag träna några tusen och packa om simväskan för att åka till London. När du läser detta väntar SM. Vi hörs hälsar



TRÄNINGSLÄGER

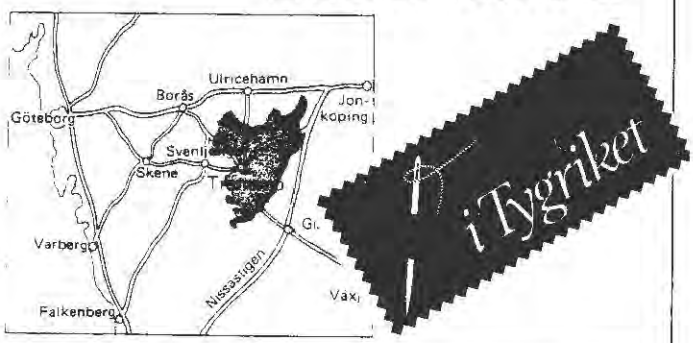
Sim- och idrottshallen i Tranemo har en simbassäng 25×8 meter med hopptorn och en undervisningsbassäng 10×5 meter. Idrottshallen är 42×20 meter plus läktare.

På vandrarhemmet, som är öppet året runt, finns 9 rum med 42 sängplatser, 4 duschar och toaletter. Sällskapsrum med färg-TV och biljardbord hör till bekvämligheterna i det genomgående moderna och handikappvänliga vandrarhemmet.

Vi har färdiga paketpriser med träningstid, mat och logi. Det finns även möjlighet till självhushåll.

Upplysningar genom Fritidskontoret eller Sim- och idrottshallen, Box 21, 514 01 TRANEMO, tel 0325-79 000.

TRANEMO



Träningsläger i KUNGSBACKA

2,5 mil söder om Göteborg

Vi kan erbjuda 2 simhallar

Kungsbacka Simhall:
25 m 8 banor
Vattenrutschbanor, bubbelpool och bastu.

Fjärås Simhall:
25 m 6 banor, bastu,
3 km elljusspår, idrottshall samt teorilokaler.

Ring Bengt Edenlind, tel 0300-346 45
för ytterligare upplysningar

FRITID
KUNGSBACKA



TRÄNINGSLÄGER

BJUV är centralt beläget i nordvästra Skåne ca 2 mil från Helsingborg.

Vi erbjuder möjligheter till simträning i vår 50 – m bassäng under sommarsäsongen 1988.

Enkel förläggning med möjligheter till visst självhushåll inom gångavstånd från simanläggningen.

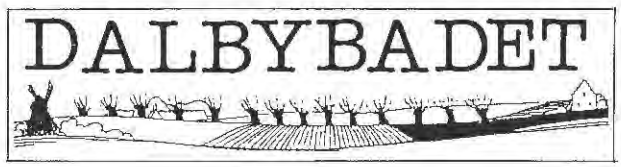
Fritidslokaler med TV, video, biljard, bordtennis m. m.

Kontakta oss så kan vi diskutera och därefter presenterar vi ett "paket" innehållande träningstider, logi, mat, utflykter, studiebesök, allt efter Era önskemål.

Fritidsassistent Carl – Johan Greiff står till Ert förfogande för information tel 042/815 00

FRITIDSFÖRVALTNINGEN I BJUVS KOMMUN

DALBYBADET



Dalbybadet ligger i Lunds kommun och är en föreningsdriven simanläggning med en kaklad 50:ia med tillhörande undervisningsbassäng.

Dalby är beläget 8 km från Lunds centrum och 18 km från Malmö. Avståndet till Köpenhamn är 33 km.

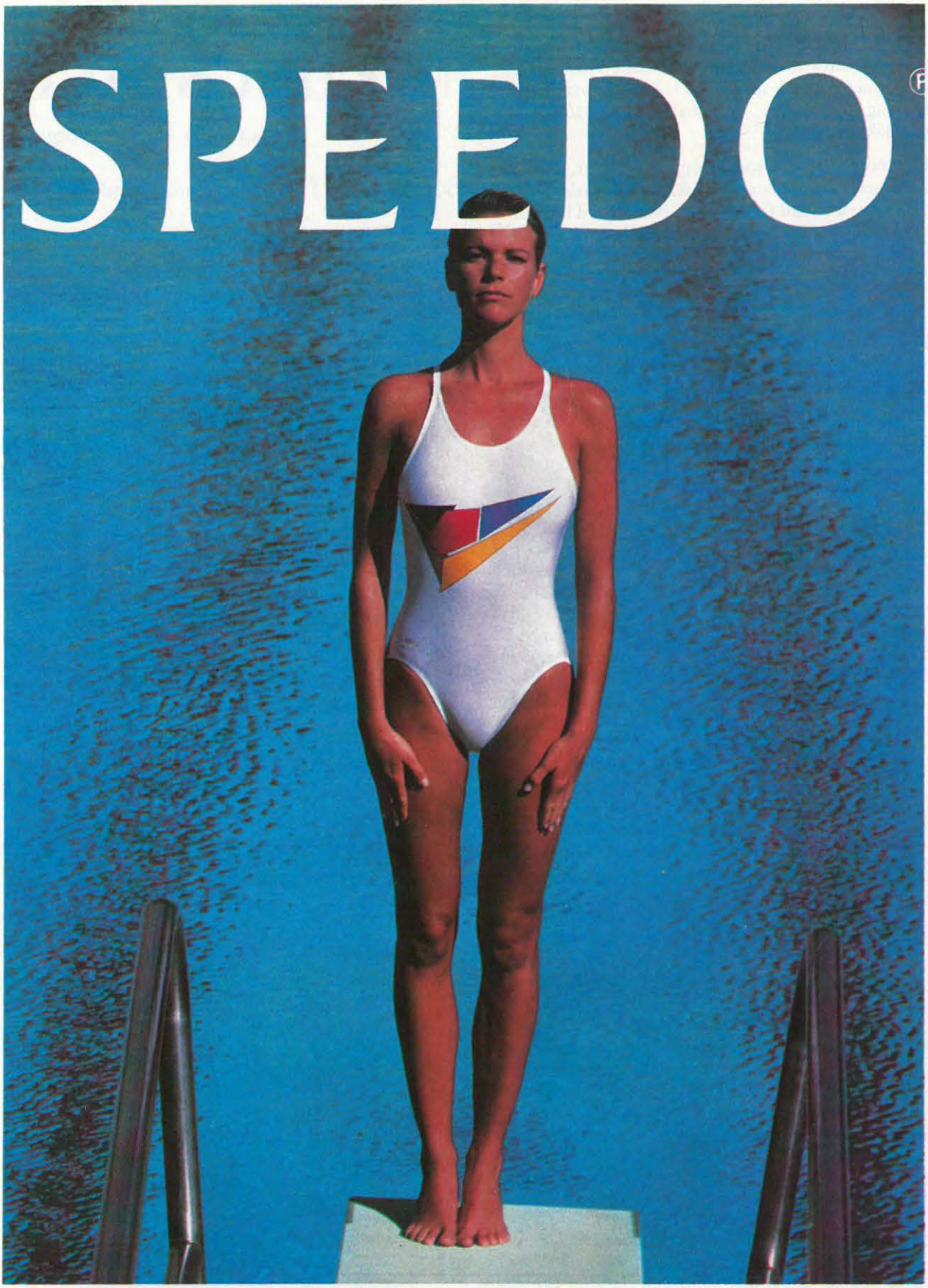
Dalbybadet ligger invid Skånes enda nationalpark och kan förutom att bjuda er på proffsiga träningsförhållanden - erbjuda olika alternativ för inkvartering.

Tag kontakt med vår klubbdiriktör Bosse Hultén på Poseidons kansli så berättar han mer - ring 046-12 82 60 måndag - torsdag 9.00-13.00.

Dalbybadet - Skånes bästa och mysigaste träningsalternativ.

Vi öppnar till pingsten, först i landet?

SPEEDO **SIMKLUBBEN POSEIDON LUND**



Marknadsförs av Helly-Hansen AB, 16391 Spånga. Tel 08-7617080.