Sim sport

Officiellt organ för Svenska Simförbundet
Nr. 7 Juli 1989.
Årg. 44. Pris: 22:-



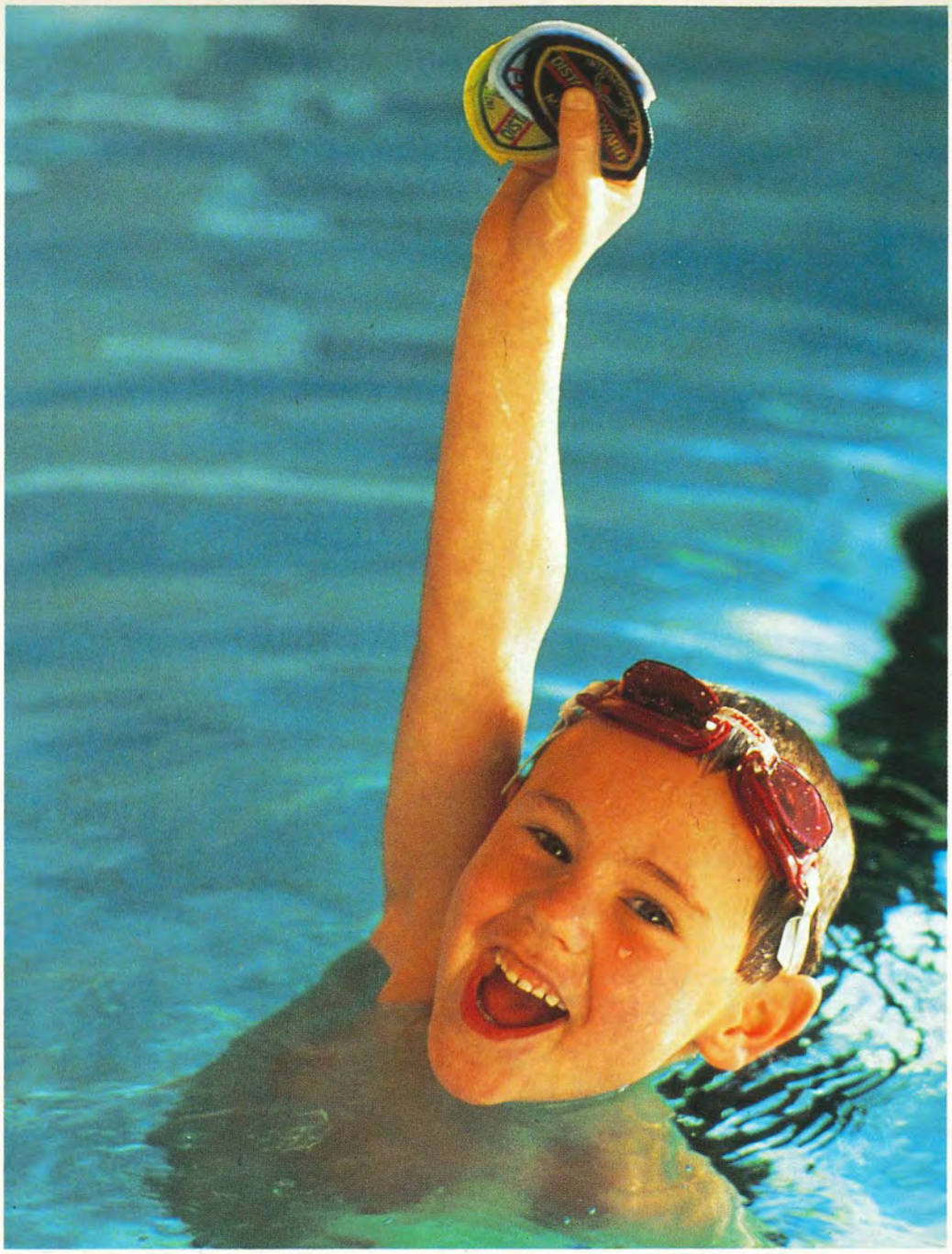
EM Bonn.

EM- KVAL

PANDA- SIM

SIMSPORT BESÖKER - EN MÄSTARE





DET AVGÖRANDE MÅLET

Grunden till bra matvanor läggs i tidig ålder. Både i hemmen och i skolan. Det är viktigt att man äter en varierad och väl sammansatt kost. Då mår man bättre och orkar betydligt mer.

På Findus anstränger vi oss att laga sådan mat. Mat som smakar bra, har hög kvalitet och är näringsriktig.

Eftersom vi dessutom är starkt engagerade i hälso – och näringsfrågor, vill vi slå ett slag för bättre matkunskaper bland Sveriges ungdomar. Därför är Findus huvudsponsor för svensk skolidrott under måttot

MAT – MOTION – HÄLSA – UNGDOM.

SVENSKA SKOLIDROTTSFÖRBUNDET

FindusCupen

Liberg & Co.

En Medalj ... Ett Märke

... betyder så mycket. Våra simmare ligger i hårdträning och laddar för att nå toppresultat vid EM i Bonn. Svensk simning kommer att hårdbevakas av massmedia, då vår idrott är ovanligt pålitlig när det gäller att ta medaljer vid stora evenemang. Med tanke på uppnådda resultat hittills under året, World Cup och SM för att nämna några, så lär förväntningarna vara större än normalt på Anders Holmertz och de övriga i EM-truppen. Vi kan oavsett resultaten, räkna med fin PR, det vill säga ökat intresse för simning.

När så simmarna gjort sitt i bassängen i Bonn måste vi andra vara beredda. Vi vet att idrottsliga framgångar för med sig en ökad anstormning av nybörjare till simhallar och klubbar. Det är då vi andra, ledare och tränare, sätts på prov.

Simningen har utmärkta hjälpmedel som sällan används - våra simmärken. Dessa är hjälpmedel i utbildning och träning. Det finns simmärken för nybörjare hela vägen upp till vår snabbaste simborgare.

Jag förutsätter att simmärken på många håll ingår som prestationspriser i våra teknikskolor liksom att samtliga tränande simmare antingen redan har erövrat magistermärket eller är på gång upp genom simmärkesstegen. Magistermärket är ju dessutom oftast ett krav för att få rycka in som badvakt eller simlärarassistent.

Simmärkesförsäljningen ökade 1988, vilket innebar en förbättrad ekonomi för simningen centralt, för distrikten coh klubbarna. 4% på 1986 års försäljning samt 10% på ökningen mellan 1986 och 1989 går tillbaka till distriktet som en del av SDF-bidraget. Varje märke som säljs i klubbregi innebär således ett direkt tillskott i klubbkassan.

Simborgarmärket är vårt vanligaste märke. 200 m simning är vad som behövs. Klarar du det? Låt oss ta det tillsammans i klubben som en kontroll för oss själva att vi kan och en kontroll på att vi lojalt ställer upp för vår idrott.

Vår snabbaste simborgare bör få ett bevis på att vi tillsammans stöttar honom och klarar av att simma samma distans om än på betydligt längre tid.

Bär simborgarmärket och visa ditt intresse. En medalj vid EM blir början på ett märke och ett bättre resultat för oss alla tillsammans.

Birgit Götenstedt

(Birgit Götenstedt är bland mycket annat styrelserepresentant i Simförbundet samt medlem i simmärkeskommittén).

INNEHÅLL: SIMSPORT 7 1989

*Officiellt 6 * Simnyheter med polokval och annat 11 * Pandasim 18 * Upphopp 20 * Statistik 22 * Simsport besöker 27 * En Mästare 33 * EM- extra 36 * Resultat 42 * Anders Holmertz krönika 46 **

Omslaget: *Överst Johanna Larsson kramar om PANDA på Liseberg. Foto Lars-Åke Lindqvist. Nederst Svenska vattenpololandslaget vid EM-kvalet i Göteborg. Foto Anders Wernesten.*

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



Sim sport

Postadress: Box 8346 402 79 Göteborg
Gatuadress: Sörhallen, Eriksbergsområdet
Telefax: 031-22 32 34
Telefon: 031-23 33 50
Ansvarig utgivare: Paul Alfons
Chefredaktör: Lars-Åke Lindqvist
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.



TILLVERKNING
KONSULTATION

BADVATTENRENING
SIMHALLSUTRUSTNINGAR
VÅGMASKINER
VATTENRUTSCHBANOR
DOSERINGSANLÄGGNINGAR
BASSÄNGTÄCKNINGAR
SWIMMINGPOOLER
BUBBELPOOLER
FONTÄNER

INVÄRMEX
AB VÄRMETRANS
BOX 200 421 22 V. FRÖLUNDA TEL 031/28 22 30

Städa Sverige för renare miljö och rikare idrott

Fredagen den 14 april 15.00 invigdes vårts lands genom tiderna största vårstädning på Riksplan. Ulf Lönnqvist, Bostads- och Idrottsminister, Sören Norrby, VD Håll Sverige rent, Bengt-Göran Jönsson, Direktör i Vägverket, Jonas Norrman, Sekreterare i Kommunförbundet, Håkan Svanberg, projektledare Städa Sverige, Lise-Lotte Kristiansson, ordförande i Pool 2Tusens AU samt samarbetsparter från näringslivet och 47 idrottsambassadörer från förbunden i Pool 2Tusen deltog i invigningsprogrammet.

Städa Sverige-kampanjen genomförs i samarbete med Stiftelsen Håll Sverige Rent och det är Pool 2Tusens 47 idrottsförbund och tillhörande föreningar som ska tjäna pengar på att rensa Sverige från skräp och skrot. Målet är på sikt att göra hela svenska folket mer miljömedvetet. Vägverket och Allmänna Arvsfonden är största bidragsgivare.

Bidrag till våra aktiviteter välkomnas på postgironummer 90 0427-6. Pool 2Tusen, Baggensgatan 16, 111 31 Stockholm. Tel: 08-20 75 55.



47 framgångsrika utövare från idrotterna inom Pool 2Tusen har varit med och dragit igpng kampanjen. Nu ska Sverige bli fint och idrotten tjäna pengar. Städningen pågick hela våren och fick stöd av Vägverket och återvinningsindustrin m fl.

Pool 2Tusen är en sammanslutning av 47 idrottsförbund med 15.000 föreningar och 1,2 miljoner medlemmar. De har gått samman för att tjäna pengar till sina idrotter så att de kan utveckla dem och bli mer kända. Här gäller en för alla, alla för en.



Ulf Lönnqvist bostads- och idrottsminister samt Sören Norrby, Håll Sverige Rent inviger kampanjen tillsammans med samarbetsparter och idrottsmän från Pool 2Tusen. Vilken strålande idé - idrotten städar ihop pengar till att förbättra sin verksamhet och Sverige blir vårfint!

Hoppkommitténs tidigare ordförande och den svenska simhoppningens största mecenat, Lars-Eric Weinås, gick bort den 4:e februari. Upphoppet har valt att som minnesord över vännen Lasse återge det tal Toivo Öhman höll som representant för Svenska Simförbundet vid begravningen.

Kära Lasse!

Det är tungt att bära när en nära vän går bort i förtid men hur svårt det än är känns det fel mot Dig och Din livsgärning att låta sorgen ta överhanden. Du förde med Dig ett budskap, ett livsglädjens och humorns budskap, ett optimismens budskap. Därför är det inte med sorg vi vill tänka tillbaka på Dig, det är med glädje och med innerlig tacksamhet för den livsbejakelse och den framtidstro Du ville ingjuta i oss. Du ville lära oss så mycket, Du ville lära oss att se framåt, aldrig bakåt, Du ville lära oss att ständigt söka nya utmaningar, Du ville lära oss att det är resultaten som räknas och att det kräver effektivitet och ständig uppföljning, Du ville lära oss att idrott är att vilja och att våga.

På håll kunde Du framstå som den tuffe beslutsfattaren och pådrivaren. Vi som kände dig visste att den tuffheten bara var ett medel för att hjälpa människor att nå sina mål. Vi som kände Dig visste att den till synes tuffe Lasse var en sällsynt varmhjärtad person, en människa som brydde sig, en människa som älskade att hjälpa.

Du växte upp inom idrotten och övergav den aldrig. Den tacksamhetsskuld Du kände till idrotten återgäldade Du tusenfalt.

Tack kära Lasse för allt Du gav oss, tack för Din värme, tack för Din pojkaktighet, tack för alla glädjestunder, tack för det förtroende Du visade så många, tack för Din gränslösa generositet.

Svenska Simförbundet, Hoppkommittén, svensk simhoppning och hela den svenska simidrotten har mist en av sina färgstarkaste ledargestalter och profiler, har mist sin störste enskilde mecenat, har mist en innerligt uppskattad vän. Men vi har inte mist tron på att människan kan uträtta allt det hon föresätter sig; det vore att svika Lars-Eric Weinås.

Tack Lasse!

TYCK TILL OM IDROTTENS VIKTIGASTE FRAMTIDSFRÅGOR

Vilka är idrottens viktigaste frågor inför 90-talet? Det diskuteras just nu i samband med att ett försag till nytt idrottspolitiskt program är ute på remiss. Tanken är att det nya programmet ska antas på riksidrottsmötet i Östersund i november.
Förslaget har tagits fram av en arbetsgrupp med Riksidrottsstyrelsens ordförande Karl Frithiofson i spetsen. Men i arbetet har en lång rad personer med förankring i bl a special- och distriktsförbund också medverkat.

Programförslaget tar upp en lång rad frågor. Idrotten som folkrörelse, idrottens finansiering, idrott för äldre, idrottens moral samt idrott och massmedia är bara några av rubrikerna. Under varje rubrik finns konkreta krav ställda dels på idrottsrörelsen själv, dels på samhällets olika organ.
Syftet med programmet är att det ska kunna fungera som en kompass för idrottsrörelsens politiska agerande under de kommande åren. Det förslag som har tagits fram nu håller sig av naturliga skäl på en nationell och därmed ganska allmän nivå. Efter riksidrottsmötet krävs därför ett arbete för att konkretisera det på regional och lokal nivå.

Remisstiden för det nya idrottspolitiska programmet går ut den 15 augusti. Riksidrottsstyrelsen kommer att ta ställning till förslaget i slutet av september. Det sluliga beslutet tas alltså på riksidottsmötet i slutet av november.

Vill du ha hela förslaget, ta kontakt med RF:s informationsenhet, tel 08/713 60 00. (RF)

BETALA INTE I ONÖDAN TA TILLBAKA MOMSEN

Planerar din förening en utlandsresa? Har den haft ett träningsläger eller spelat matcher ute i Europa? Se till att ni inte betalar för mycket! Nu finns nämligen chansen att få tillbaka den moms som erlagts utomlands.

Det var tidningen Svensk Idrott som avslöjade den möjligheten i sitt majnumer. Detta med att ta hem utlandsmoms har länge använts inom näringslivet, men ingen har tidigare tänkt på att samma regler gäller för idrottsrörelsen, med dess internationella kontakter.
Hanteringen sköts av ett företag som heter International Factors. Tjänsten kallas Tax Return. För en mindre avgift hjälper företaget föreningen att ta hem den moms som erlagts på exempelvis logi och mat utomlands. Det som krävs är att alla verifikationer sparas.
Det krävs inga stora utlägg för att det ska löna sig att utnyttja den här möjligheten. Enligt International Factors går brytpunkten vid ungefär 20.000 kr i utlandsutgifter på ett år. Den summan kommer många upp i på bara ett träningsläger.

International Factors når du på telefon 08/667 67 65. (RF)

NYA POÄNG-TABELLEN

Nu har nya poängtabellens för simning kommit. Den finns att beställa från Svenska Simförbundets kansli på tel 713 60 00. Poängtabellen kostar 60:-.

FÖRENINGSBYTEN

Namn	Moderklubb	Ny klubb	Tävlingsklar
Peter Haraldsson	Malmö KK	Södertälje SS	890529
Henrik Larsson	S 71	Tyringe SS	890602
Jenny Nordmark	Bureå SS	Skellefteh. SS	890618
Jonas Lundström	Malmö KK	SK Poseidon	890621

Svenska Simförbundet önskar alla en riktigt skön sommar !!



SIMBORGARE

Anmäl dig här

MOTIONSSIMNING
MÄRKESTAGNING

ExaMen

Simlandslagets lagkapten Michael Söderlund har sagt att det alltid gått bra för simmarna vid det EM som följt året efter ett OS. Micke bör veta vad han talar om. Han har varit med vid alla EM, VM och OS sedan EM i Jönköping 1977 och är världens meste simmare. Han har kvalificerat sig till dessa tävlingar genom att klara uppsatta kvaltider och andra gränser. I år är han också en fjärdedel av det lag som vid SM i mars simmade fortare än alla andra i världen. Detta att hela tiden bli bättre är en annan fantastisk sak med Michael Söderlund. Under vintern och våren har han förbättrat sina personliga rekord. Med detta visar han att ingen riktigt vet hur gammal en simmare av världsklass kan bli och han tar också effektivt död på myten om att simmare pensioneras vid 20.

Men detta skulle inte handla så mycket om unike Micke utan om vad han anser om ett bra EM efter ett OS. Jag tror att han har rätt. Det känns så. Vis av tidigare stora internationella mästerskap vet jag hur lätt det är att haussa möjligheterna. Särskilt en dryg månad innan.



Men oavsett hur det gått på Simspelen i Falun och SM i Landskrona, (Detta skrivs i början av juni) så vet jag att de som åker till EM i Bonn, har goda chanser. Med tanke på skrivstunden kan jag inte heller föregripa den uttagning som skall göras.

Några är dock redan klara. Anders Holmertz i egenskap av titelförsvarare och förbundskapten Lars-Eric Paulsson har också nominerat några sprinters till start på 4x100 m fritt. Dessutom kommer säkert Jan Bidrman att se till så att han finns med i Bonn. Att han inte förhandsnominerades var förmodligen mest en formsak. Truppen skulle ju tas ut i Falun.

Det finns faktiskt flera chanser till medalj. Laget på 4x100 m fritt har inte haft större möjligheter sedan 1962. Då i Leipzig tog Sverige senast ett lagguld. Efter vinterns och vårens rankinglistor är det bara Frankrike som hotar Sverige. På papperet. Samma sak gäller för 4x200 m. Det laget kan mycket väl upprepa prestationen från 1987 då det blev brons.

Anders Holmertz och Jan Bidrman är medaljhopp individuellt. Anders främst på 200 m och 400 m fritt och Jan på samma distanser i medley. Båda får det tufft. Medleyn har numera sina främsta utövare i Europa och Anders vet att alla vill slå en mästare. Sedan är det slut, individuellt, eller kan det bli en eller flera medaljer på 50 m och eller 100 m fritt? 50 m är en chansgren. Stämmer allt kan en Per Johansson eller Göran Titus ellr Joakim Holmqvist mycket väl vara bland de tre främsta.

Tommy Werner har på 100 m gjort sin bästa försäsong någonsin och "får-han-till-det" även i augusti kan det bli vad som helst från ett och bakåt. Per "Senan" Johansson har skämt bort oss vid de flesta stora mästerskap med guld, silver och bronsmedaljer från EM, VM och OS sedan 1980 och har inte gett sitt bästa än. Joakim Holmqvist har i vinter visat att han orkar "nästan" hela vägen och kan mycket väl vara med i toppen på 100 m fritt, om han når finalen.

Således bara herrar och nästan bara frisim. Det är inte bra. Men givetvis skall vi satsa allt på dessa medaljchanser för inte är det väl så att resurser skall tas från dem som har chans till medalj och ges till dem som inte håller samma klass. Eller skall frisimmarna straffas för att de är bäst i världen.

De OS-guld Sverige tagit i modern tid har kommit på rygg, fjäril och i medley. Ändå har vi inte tagit vara på detta.

Hos tjejerna är det inte riktigt lika självklart med medaljchanser. Senast det blev en medalj vid EM, VM eller OS var bronset vid EM i Sofia 1985 på 4x200 m. Sedan dess har flera fina resultat nåtts. Framför allt av de yngre, men strax före start på det stora internationella mästerskapet har förhoppningarna grusats.

I år är det lite annorlunda. I världscupen i vinter visade svenskorna att de kunde simma fort och respektlöst. Eva Nyberg har aldrig tidigare gjort en bättre försäsong. Det är nu fyra år sedan hon debuterade i seniorlandslaget vid EM i Sofia. I år tror jag hon får utdelning för allt sitt slit.

Oavsett Simspel, EM-kval och SM så måste satsningen fortsätta. Det finns en ny generation på gång. Några av dem har redan fått känna på "hetluften" vid EM och OS, som Johanna Larsson och Anna-Karin Persson. Det är inte nu de skall vara på topp men skall de ha en chans vid OS om tre år så måste de få fortsätta. Under förutsättning att de själva satsar och visar att de själva vill.

Det har ju också varit så på tjejsidan att de löften som dykt upp har nått internationella framgångar och resultat i andra simsätt än frisim; Johanna Larsson, rygg, Anna-Karin Persson, bröst och Anna Lindberg, fjäril.

Jag överlever ett EM utan svenskt damsällskap men frågan är om svensk simning gör det.

I de andra disciplinerna är tankar på medaljchanser inte lika självklara. I hopp är det mycket bra om Joakim Andersson, vårt största hopplöfte sedan Ulrika Knapes dagar, tar sig till final.

Marie Jacobsson höll på i många år i konstsim för att bli erkänd av domarna. Nu har hon slutat och nya skall slå sig in i världseliten. Det kommer att ta tid. I solo och par skall vi vara med för att visa att Sverige har konstsimmare. Jag är inte lika säker på att det är bra för svenskt konstsim att ställa upp med ett lag. Det är långt upp till toppen internationellt även om det inte finns så många lag med på ett EM.

Poloherrarna har kvalificerat sig till EM genom att slå Turkiet. . Även om polon för många här hemma är en okänd sport så är den stor ute i Europa.

Dampolon är anmäld till EM i Bonn där nio lag skall göra upp om medaljerna. Den disciplinen är ny, inte bara i Sverige och har givetvis också en funktion att fylla. Chanser till medalj är inte att tänka på men polodeltagande är ett sätt att markera att idrotterna finns.

Så länge svenska simförbundet har råd att skicka nästan hundra personer till EM, så skall de göra det. Det är viktigt att visa upp bredden på svensk simidrott. Men det är också farligt att skicka folk som inte har där att göra. Svenska idrottsjournalister älskar att skriva om det dåliga.

Jag tror ändå att de som finns på plats i Bonn under en dryg vecka i augusti kommer att göra bra PR för simförbundets verksamhet. Det är där och då de skall ha examen efter simårets aktiviteter. Lycka till allihop.

Lars-Åke Lindqvist

Triathlon jämlikt när Golden Cup sponsrar

För första gången har jälikhet mellan kvinnor och män proklamerats i Triathlon.
Det är genom Golden Cups initiativ och engagemang somkvinnorna kommer att ha samma rättigheter och få samma summa pengar som de deltagande männen.

Hittills har kvinnorna blivit orättvist behandlade. Fastän de har startat samtidigt med männen, simmat, cyklat och sprungit samma distans som sina manliga medtävlare, har de erhållit en minndre prissumma för samma insats. Olyckligtvis är detta inte enbart ett fenomen för Triathlon, för andra sporter som tennis är förhållandena likadana. Triathlon kommer under sommaren 1989 att genomföras med start i Geel, Belgien, den 18 juni, Nuenen, Holland, den 2 juli, i Zell am See, Österrike, den 9 juli, i Thun, Schweiz, den 16 juli, samt i Munchen, Västtyskland, den 23 juli.
Trathlon sponsras av Golden Cup.

På bilden baddräkten *Crystal*.



VÄLKOMMEN IGEN

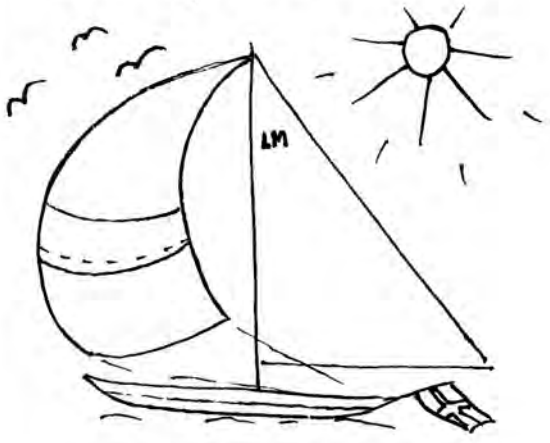
Det finns inte mycket som är bättre än ett bad eller en båttur. Se därför till att du får en chans att uppleva detta igen. Många olyckor kan undvikas genom att tänka på följande:

-Var aldrig ensam i och vid vatten
-Simma längs med land
-Dyk aldrig på okänt vatten
-Undvik att simma där andra dyker
-Var rädd om livräddningsutrustningen
-Använd alltid flytväst på sjön
-Sitt alltid i båten
-Var inte för många i båten
-Stanna vid båten om den kantrar
-Ropa bara på hjälp om du är i nöd
-Meddela alltid vart du tänker åka eller bada

Välkommen hem igen

Vi önskar alla en riktigt skön sommar !

Simsport red.



WERNER VANN LAGET TVÅA



Ett av Sveriges medaljhopp vid kommande EM, sprinterlandslaget, var på läger i franska Antibes i månadsskiftet maj/ juni. Lägret avslutades med tävlingar i Monaco mot tufft internationellt motstånd. Även simmare från Malmö KK tog chansen att testa EM-formen. Det gick mycket bra för nästan alla.

Det svenska sprintlandslaget körde hårt en vecka på franska Rivieran under en vecka i maj före genrepet i Monaco.

Tommy Werner vann den prestigefyllda matchen mot Frankrikes Stephan Caron på 100 m frisim vid genrepet i Monte Carlo, Monaco. Tommy, som hade bästa tiden efter försöken, 51.46, putsade ytterligare 57 hundradelar och ledde från start till mål. Nu simmade han snabbare de första 50 meterna men hade ändå krafter kvar till en bra spurt och var 20 hundradelar före OS-trean Caron i mål, 50.89 mot 51.10. Även Göran Titus var i final och blev sexa, 52.23.

Den svenska sprinterbredden visade sig också i B-finalen där inte mindre än fyra man fanns med. Joakim Holmqvist vann, 52.07, före Mikael Eriksson, 52.33 och Michael Söderlund, 52.33. Håkan Karlsson blev femma i B-finalen med 52.62. Per Johansson har simmat snabbare. I försöken slutade han långt bak med 54.91.

Jan Bidrman, Malmö KK, vann 400 m medley första dagen på 4.23.71, före Östtysklands Christian Gessner, 4.23.81. Jans tid är bara 6 hundradelar över hans eget svenska rekord och ger honom tredje plats på världsrankingen.

Men det var det svenska sprintlaget som skulle upp till bevis. Främst mot Frankrike, med den kvartett som på papperet före start sammanräknat hade fyra simmare på 3.23.21 mot Sveriges 3.23.38. Allt räknat efter världsrankingen.

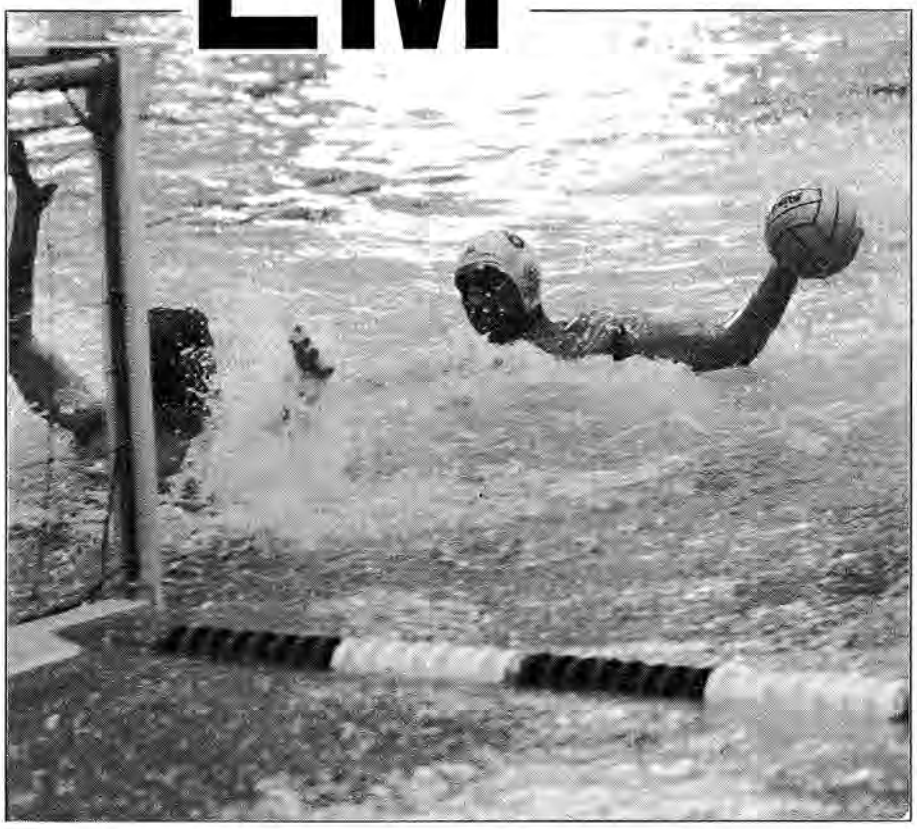
Det höll inte riktigt hela vägen för svenskarna. Favoriterna från Frankrike med OS-trean Stephan Caron i spetsen höll undan med en tiondel. Under 300 m låg de båda nationerna sida vid sida. Fransmännen hade som sista man StephanCaron. För Sverige simmade Göran Titus. Trots att Göran simmade fortare än på mycket länge kunde Caron avgöra och Frankrike vinna på 3.24.55 mot Sveriges 3.24.65. I det svenska laget simmade Tommy Werner, Joakim Holmqvist, Magnus Eriksson och Göran Titus.

Strax före lagkappen hade Tommy Werner vunnit 200 m fritt på 1.51.01, före Östtysklands Christian Gessner, 1.52.13. Michael Söderlund blev sexa på 1.54.24.

Göran Titus har hittat tillbaka till storformen igen. På 50 m fritt blev han trea, 23.50, bakom Dano Halsall, 22.89 och Dirk Richter, 23.29. Joakim Holmqvist blev sexa, 23.69.

- Det ser mycket bra ut inför EM. Tyvärr låg lagkappen lite för nära 200 m fritt, som Tommy Werner vann, och det gjorde kanske att vi förlorade med en tiondel. Men vi har också tränat mycket hårt under en vecka och toppade bara ett drygt dygn före tävlingarna i Monaco, berättade tränaren Ronny Juhlin efteråt.

HERRPOLON KLAR FÖR EM



Svensk herrpolo har nått ett delmål. Genom tredjeplatsn vid EM-kvalet i Göteborg 12 - 14 maj får pololandslaget vara med vid Europamästerskapen i Bonn 12 - 20 augusti. Där blir det svårare men chansen finns att lyfta fram polon i ljuset igen.

Grekland, Tjeckoslovakien, Turkiet och Sverige skulle i Göteborg göra upp om vilka tre lag som skulle klara en EM-start. Det blev Turkiet som fick kliva av.

Tjeckoslovakien och Sverige var först ut i Valhallabassängen. Christer Stenberg gav Sverige ledningen efter en dryg minut. Efter ytterligare två minuter ökade han Sveriges ledning till 2-0. Sedan vaknade tjeckerna till liv och reducerade genom Marian Pecidr. Svenskarna spelade nervöst och efter halva matchen var ställningen 5-5.

Christer Stenberg hårdbevakades och efter tre perioder hade Tjeckoslovakien tagit ledningen med 7-5. När två minuter var kvar att spela hade de ökat försprånget till en tremålsledning. Tjeckerna spelade hårt och Vidor Bersic orsakade en straff i matchens slutskede. Symboliskt, som bäste svenske utespelare, fick Christer Stenberg sätta Sveriges sjunde boll i nät.

Trots storspel av Per-Ola Andersson i mål vann tjeckerna med 9-7.

Förbundskapten Sören Carlsson var långt ifrån nöjd efter matchen men förklarade att en hel del nervosistet fanns med i bilden.

Grekland hade inga problem med Turkiet i den andra matchen utan vann med 11-8. Flera av spelarna i det grekiska laget är heltidsproffs. De var på alla sätt bättre. De var större, snabbare och starkare och de spelade mycket aggressivt mot ett turkiskt lag som ofta såg helt bortkomna ut. De relativt jämna siffrorna förklaras med att grekerna sparade sig för de viktiga matcherna mot Tjeckoslovakien och Sverige.

Sverige var tvingade att vinna över Turkiet för att ha en chans till EM. Både greker och tjecker ansågs för svåra redan före kvalstarten. Det var Turkiet som gällde. Men det började olyckligt.

Turkarna var först på bollen och kunde i första anfallet låta Oralkan göra 0-1 på vilt sprattlande Per-Ola Andersson. Sverige spelade försiktigt och det dröjde till tredje spelminuten innan Sören Wallgren kvitterade. Turkiet tog ledningen igen och en halv minut före paus kunde Kenneth Eriksson göra 2-2. Ställningen var 5-5 efter halva matchen.

Christer Stenberg som var mer eller mindre osynlig i början av matchen, kom igång mot slutet då svenskarnas bättre kondition gav utslag. Det var också Christer som mest var dlaktig i att svenskarna drog ifrån efter 7-7.

När en och en halv minut var kvar av tredje perioden gjorde han 8-7 och när sedan Per-Ola Andersson stoppade ett turkiskt skott och snabbt passade ut kunde Fredrik Östlund ge Sverigen en tvåmålsledning. Före pausvilan ökade Christer Stenberg den ledningen till tre mål. Då var det inte längre någon diskussion om vart segern skulle gå även om de många turkiska supportrarna längs bassängkanten hoppades in i det sista med sina vilt svängande turkiska flaggor.

Halvvägs in i sista perioden ökad Christr Stenberg på ledningen till 11-7 och sju sekunder för slutet fastställde Rickard Roslan slutresultatet till 12-7 efter att Turkiet fått Sldys uppvisad för en offensiv foul. Sverige var klart för EM ävn om halva kvalturneringen återstod. Ingen närvarande trodde att Turkiet skulle kunna slå Tjeckoslovakien.

Grekland vann sedan en jämn match mot Tjeckoslovakien med 13-10 där Samartzidis livligt påhejad gjorde fem mål. Typiskt för grekerna var att de spelade mycket taktiskt riktigt. De fick aldrig en spelare upplyft på grund av för många foul i någon match. Så fanns det också en stark och stor organisation från Grkeland på plats i Valhalla. De var proffs på många sätt och tillhör utan tvekan ett av Europas bästa lag.

Ändå spelade Sverige jämnt mot dem. Siffrorna stannade vid 10-8 till grekerna och ännu en gång gjorde Samartzidis fem mål. Målskyttet i det svenska laget var mer jämnt. Stefan Lundqvist blev tvåmålsskytt medan sex spelare gjorde ett mål var.

Tjeckoslovakien som vann en tråkig match mot Turkiet med 14-11 hade en storskytt i Polacik. Han gjorde sju mål på ett Turkiet som hade gett upp hoppet. Tjeckerna tog ledningen med två mål och fastän Turkiet hade 3-3 i andra perioden var svenskarna runt bassängen aldrig oroliga att tjeckerna skulle få stryk.

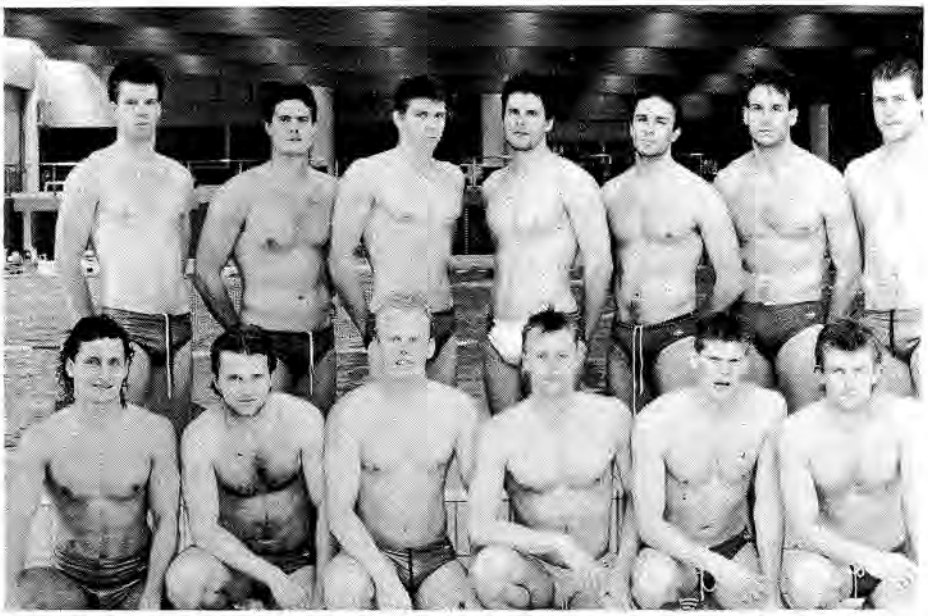
Grekland vann kvalet före Tjeckoslovakien med Sverige på tredje plats.

EM-kvalet i Göteborg var ett mycket bra arrangemang. Den nya poloorganisationen med ordförande Lars Elison och förbundskapten Sören Carlsson i spetsen hade bara gott att säga om arrangörerna S 02.

- Ja jag tycker det är roligt att polon nu har en spelplats till utanför Stockholm. Det kan också vara bra för rekryteringen. Entusiasmen fanns i Göteborg under speldagarna och killar som Robert Jakubek, Anders gustavsson och Jimmy Lundbeck har gjort ett jättejobb. Göteborg kunde verkligen arrangera en internationell turnering. Det känns också skönt att vi klarade målet att ta oss till EM. Vi spelade jämnt mot Grekland och Tjeckoslovakien och vi vann över Turkiet. Jag tycker det ser bra ut inför EM, berättade Lars Elison efteråt.

Sören Carlsson var också mycket nöjd med aktiviteterna runt bassängen men inte lika nöjd med vad som hände i vattnet.

- Nej vi missade för mycket. Både i man-mer och man-mindre. Men vi klarade att gå vidare. Vid EM har vi som mål att komma bland de tre bästa i vår grupp och då nå en kvartsfinal. Klarar vi det blir vi



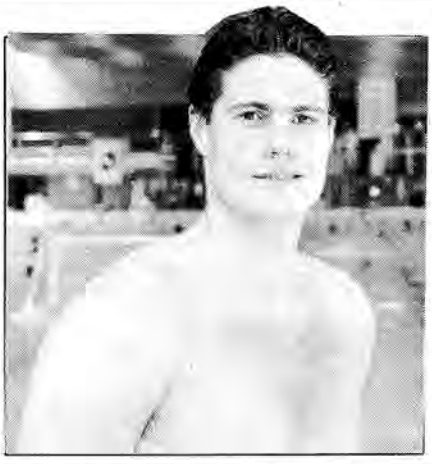
sämst tolva och det skall vi vara nöjda med efter detta första år. I kvalet spelade Per-Ola i mål mycket bra och bland utespelarna är jag nöjd med Christer Stenberg och Kenneth Eriksson. Vi har en bit kvar och kan bli bättre. Det skall vi visa vid EM i augusti, slutade Sören Carlsson.

Det svenska herrpololaget visade upp sig vid Simspelen i Falun och reser nu till Wien i Österrike där en turnering väntar i slutet av juli. Sedan skall laget tas ut. Därefter väntar allvaret för svensk polo i Bonn.

Lars-Åke Lindqvist
Foto: Anders Wernesten

POLISEN VANN JÄMN FINAL

Stockholmspolisen vann sitt första SM i vattenpolo när Stockholms KK, SKK, besegrades i Eriksdalsbadet. Men det krävdes tre mycket jämna matcher innan allt var klart.



54 gånger har SKK blivit svenska mästare och efter första matchen, som SKK vann med 10-9 efter förlängning, trodde många att de skulle ta sitt 55:e SM. Så blev det inte. Polisen vann den andra matchen med 6-5 och en avgörande match, en riktig final, fick spelas.

SKK tog ledningen genom Kenneth Eriksson men ledde bara denna gång. Polisen spelade starkt och tog över. I andra perioden hade Polisen både 5-2 och 6-3.

Så utjämnade SKK till 6-6. Då fick Polisen en straff som Christer Stenberg sköt i mål. När 80 sekunder var kvar att spela var ställningen 7-7 och 40 sekunder före slutet fick Stefan Tredahl i Polisen ett jätteläge och gjorde 8-7. När SKK direkt efteråt missade ett uppspel stod det klart att Polisen skulle ta sitt första SM i vattenpolo för herrar.

Christer Stenberg var en av dominanterna och männen bakom segern. När han specialbevakades av SKK:s Gyula Gal tog andra över. Stefan Tredahl, Hans Lundén och Sören Wallgren hjälptes åt och blev för svåra för SKK.

Laandslagsmeriterade polisenmålvakten Anders Flodqvist, hämtades in till finalen och gjorde ännu en stormatch.

I SKK:s upphämtning mot slutet spelade främst Stefan Lundquist och Jari Penttinen mycket bra. I målet gjorde Krister Tömblom en bra insats men det räckte inte.

Neutrala domare hade hämtats från Norge, Björn Indrelid och Danmark, Sören Nielsen. De gjorde en bra match och stod emot rop och kommentarer från lagledarbänkar och en skrikande publik.

I samband med SM-finalen utsågs Bo Jutner till årets ledare som tack för att han satt fart på rekryteringen. Årets spelare blev Per-Ola Andersson, målvakt i Ran.

Stockholmspolisens IF -Stockholms KK, 8-7 (2-2, 2-0, 2-1, 2-4)

LUGI BLEV DAMMÄSTARE

Lugi, Lund, vann SM-finalen för damer genom att i bäst av tre matcher vinna den avgörande sista matchen över S 02, Göteborg med 6-4. S 02 vann den första med 3-2 och Lugi den andra med 5-4.

BELGIAN SWIMMING CUP

Som förberedelse inför sommarens stora mål för juniorerna, EJM i Leeds, skickades våra åtta bästa juniorer till en storinternationell tävling i Belgien 20-25 maj. Belgian Swimming Cup, är en nationstävling, där den bästa simmaren från respektive land fick poäng i respektive gren.



Louise Karlsson och Fredrik Letzler

Vi förstod genast att det var omöjligt att blanda sig i nationsstridens topp, då vi inte var representerade i alla grenar och då de andra länderna fanns på plats med sina bästa seniorlag.

Vår målsättning att få möta hård, internationell konkurrens infriades med råge. Eller vad sägs om 16 OS-finalister, varav fyra tog guld i Söul 1988. Startfälten höll mycket hög klass och vi fick inrikta oss på att göra våra egna lopp och kanske slå in en kil här och där i senioreliten.

Resultatmässigt blev tävlingen ingen "höjdare" för vår del. Skärets Louise Karlsson blev placeringsmässigt bäst med femte plats på 50 m fritt, 27.58. Holländskan Marianne Muis vann på utmärkta 26.19, vilket visade sig vara tävlingarnas poängmässigt bästa resultat. De åtta bästa individuella prestationerna enligt poängtabellerna, belönades med prispengar. Marianne fick 1250 US dollar för sin förstaplats.

Holländskan förpassade ungerska OS-guldmedaljören Kristina Egerzsegi till andraplatsen på specialen 200 m ryggsim med tiden 2.14.06 och 100 m på 1.03.49. Trea blev en annan holländsk sprintertjej, Marieke Masterbroek som blev tvåa på 50 m fritt med 26.48.

Bäste herrsimmare blev bulgariske sprintern Tzvetan Golomeev med 23.33 som vinnartid på 50 m fritt, vilket räckte till en sammanlagd fjärdeplats. Bulgariskt blev det också på femte plats genom 25-årige OS-guldmedaljören Tanya Bogomilova, som vann 100 m bröstsim på 1.10.10 och 200 m med 2.34.00.

Näst bäste herre blev Ungerns Tamas Darnyi, dubbelt OS-guld på medley, med sjätte plats på 200 m medley och tiden 2.05.75. Landsmannen Karoly Guttler, även han OS-medaljör, tog i poängräkningen sjunde plats med sin vinnartid 1.03.45 på 100 m bröstsim.

På åttonde och sista poängplats kom Bulgariens Valentin Kochanov med sin överlägsna seger på 400 m fritt, 3.57.21.

Englands nya stjärnskott på kort frisim, Mike Fibbens, vann en jämn 100 metersfinal på 51.67 före västtysken Jochen Bruha, 51.75 och tidigare nämnde Golomeev, 51.99. Här gjorde Järfällas Fredrik Letzler en utmärkt insats och klarade tionde plats.

Damernas 100 m frisim dominerades totalt av Holland med trippelseger. Marianne Muis vann på världsårsbästa 56.12, före Diana van der Plaats, 57.42 och Marieke Masterbroek, 58.37. Kvartetten kan fullbordas med dubbla fjärilsvinnaren Conny van Bentum, 1.01.44 på 100 m och 2.14.96 på 200 m. Dessa flickor kan bli ett hot mot de suveräna östtyskorna vid EM i sommar.

Det märktes att våra simmare befinner sig i en tuff träningsperiod inför kommande mästerskap. Några riktiga toppresultat presterades inte. Däremot flera bra prestationer med tanke på omständigheterna.

Fredrik Letzler passade på att slå nytt personligt rekord på 50 m fritt, 24.76. Daniel Lönnberg från Södertälje gjorde åter en stabil insats på 100 m rygg med 1.01.50, vilket gav honom nionde plats. Turebergs Ulrika Jardfelt simmade som vanligt med en tuff inställning och blev bland annat åtta på 200 m medley med 2.25.95.

Det känns samtidigt skönt att konstatera att världsstjärnornas differens till sina bästa tider ligger i nivå med våra resultat. Ett exempel på detta var OS-guldvinnaren Josef Szabo från Ungern som med för honom beskedliga 2.22.81 på 200 m bröstsim fick se sig besegrad av Hollands Ron Dekker som fick 2.22.62.

Även de åtta bästa nationerna erhöll prispengar och trots att Ungern mönstrade bland andra tre guldmedaljörer från OS, fick man släppa Bulgarien en poäng före sig och starkt simmande Holland tog hem segern med ytterligare tre poängs marginal.

Tävlingen hade en trevlig uppläggning och det blev en rafflande tillställning som direktsändes i TV. Arrangörernas målsättning är att tävlingen skall bli den största efter EM, med bland annat större prispengar till nästa år.

Vår placering blev åttonde, 400 US dollar och med ett svenskt seniorlag på startpallarna nästa år, kan vi säkert vara med och slåss i toppen och simma hem betydligt mer klirr i simkommitténs kassakista.

"Bebben"

SKOLMATCH 1989

Den traditionella skolmatchen mellan våra tre simcentra Klippan, Hallsberg och Älvsbyn simmades den 25 maj i Klippan. Rolf Karlsson från Simförbundet öppnade tävlingen och stämningen var fin redan från början. I inledningstalet tog han också död på alla rykten om att simcentrat i Hallsberg skall läggas ned. Även i framtiden kommer Sverige att behöva sina tre simcentra.



Pris för bästa prestation fick Annika Nilsson, Klippan cch Thomas Andersson, Älvsbyn.



Hemmalaget Klippan segrade i årets skolmatch. Glädjen gick inte att ta fel på.

Skolmatchen är enda tillfället som simcentrasimmarna har för att få tävla som ett skollag, vilket gör tävlingen speciell. En simcentrasimmare tränar tillsammans med simmare från andra klubbar men tävlar för sin vanliga klubb.

Det känns därför stimulerande att för en gångs skull få tävla tillsammans med de simmare man dagligen tränar med. En extra krydda vid skolmatchen är att ingen tävlar individuellt utan bara för skolan. För att få behålla vandringspriset krävs tre inteckningar i följd eller fem totalt.

Spännande tävling

Tävlingen blev precis så jämn som en skolmatch skall vara. Det blev ganska snart klart att slutsegern skulle stå mellan Klippan och Hallsberg. 26 grenar fanns på programmet och Hallsberg startade bäst. Efter sju grenar var Klippan ikapp. Två poäng skilde fram till halva matchen.

200 m medley blev en ödesgren för Hallsberg då Daniel Lönnberg blev diskad och därmed utan poäng. Strax efter, på 100 m rygg, råkade Charlotte Humling ut för samma domslut. Trots detta kom Hallsberg starkt på slutet då skolan var förbi. I de avslutande fyra grenarna var dock Klippan starkast och vann med 215 poäng, före Hallsberg, 207 och Älvsbyn 189 poäng.

Lagtävlingen speciell

Älvsbysimmaren Christer Wallin var flitigt igång under dagen. Han simmade 50 m fritt, 200 m rygg, 100 m fjäril, 200 m fritt samt lagkapperna 4x100 m fritt och 4x100 m medley.

- Det känns inspirerande att simma för sin skola och något speciellt att få vara en del i ett lag. Just skolmatchen är något som vi som går på simcentra ser fram emot med lite extra stort intresse, berättade Christer.

Prestationspriser

Simförbundet svarade också för prestationspriser till bästa pojke och flicka. Juryn bestod av tränarna från simcentra och efter en del funderande enades juryn om att utse Thomas Andersson, Pitedalens Folkhögskola, Älvsbyn och Annika Nilsson, Klippan.

Thomas vann 100 m och 200 m bröst och blev tvåa på 200 m medley. Annika vann såväl 100 m fjäril och 200 m fjäril som 200 m fritt.



En trött men segerlycklig klippantränare Ingemar Söderhult med Simförbundets vandringspris.

Goda insatser

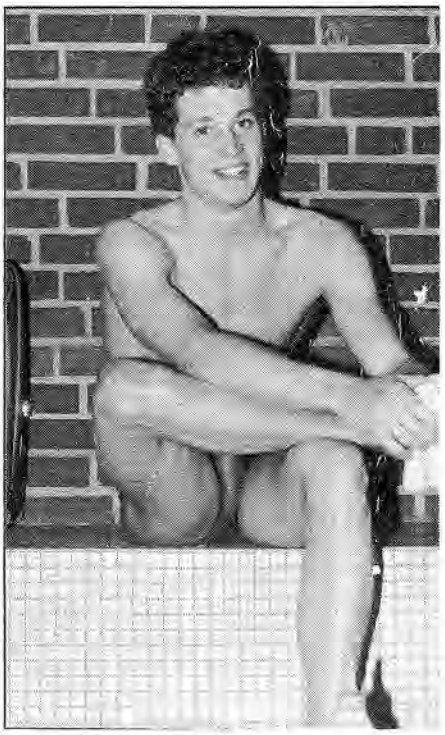
Några simmare svarade för extra bra insatser. Nina Hansen, Klippan och Daniel Lönnberg, Hallsberg, vann dubbelt på rygg, medan Catarina Mattsson gjorde om bravaden på medley.

Torkel Årman, Hallsberg samt Christer Wallin, Älvsbyn, var båda trippelsegrare med vinster på långa medleyn samt på 400 m och 800 m fritt för Torkel och 50 m och 200 m fritt samt 100 m fjäril för Christer.

Bra gjort Klippan

Det är också på sin plats att tacka Klippan för goda arrangemang. Starkt gjort att samla en hel funktionärsstab mitt på dagen en vanlig vardag. Heders och tack till Klippans SS.

Vi andra ser fram emot nästa skolmatch, som då simmas i Älvsbyn.



Älvsbyns Christer Wallin pustar ut mellan loppen.

Text och bild:
Rolf Karlsson

MERA ROLIGT ÄN VIKTIGT

En av svensk simnings stora under 50-talet, Hasse Lindström, Neptun, har återvänt till tävlingsbassängen. Efter avslutad tävlingskarriär (och en flygolycka) har Hasse blivit engagerad inom Svenska Handikappidrottsförbundet (SHIF) som generalsekreterare, simning har hela tiden varit den idealiska motionsformen för Hasse, som under senare år även börjat om med täviingsdeltagande.
Under 1988 startade Hasse både vid handikapp-OS i Seoul och vid World Masters i Brisbane. Vid OS deltog Hasse i lagkapp 4x100m medley där Sverige vann silver efter Storbritannien och på 4x100m fritt där det svenska laget kom 5:a.
Vid Masters-VM deltog enbart i Hasses klass 60-80 deltagare i varje gren. Desto starkare av Hasse att komma 7:a på 400m fritt med 5.20 (50m bassäng). På 200 m fjäril och 200 m fritt blev Hasse 8:a och på 100 m fritt 11:a.
Hasse handikappas ju av att bara ha ett ben och kan därför inte göra sig rättvisa i starter och vändningar. Trots det klarar Hasse av att simma i 25 m-bassäng eftersom tekniken nu är så bra att det endast i undantagsfall blir dåliga vändnigar.

Till New York med Silvia.

Under drottning Silvias PR-resa i USA under april deltog Hasse. Som representant för svensk och internationell handikappidrott och som medförfattare till den bok som Silvia marknadsförde, var Hasses deltagande naturligt.
Boken "Kom igen !" heter i USA "Go for it !" och beskriver den mångfald av aktiviteter som svensk handikappidrott omfattar. Den första officiella utgåvan presenteradles i Vita Huset, Washington inför bl.a. mrs Bush.
Därefter reste sällskapet till New York och Hasse deltog i mottagningar och måltider hos bl.a. ambassadör Wilhelm Wachtmeister och generalkonsul Arne Thorén.
Det blev inte mycket tid över för egna utfärder, men Hasse hann i alla fall träffa sin dotter Maria som studerar physical education i New York.
Hemresan startade Hasse på fredag kväll och anlände på lördagmorgon kl. 0845 till Arlanda. Där satte han sig direkt i sin bil och körde till Borlänge och Masters SM. Tidtabellen stämde bra, Hasse kunde simma in och noterade fina resultat 100 m fjärilsim och 400 m fritt. T.o.m. bättre tider än vid fjolårets SM i Umeå, trots tröttsam resa, endast två timars sömn och dygnsomställning.

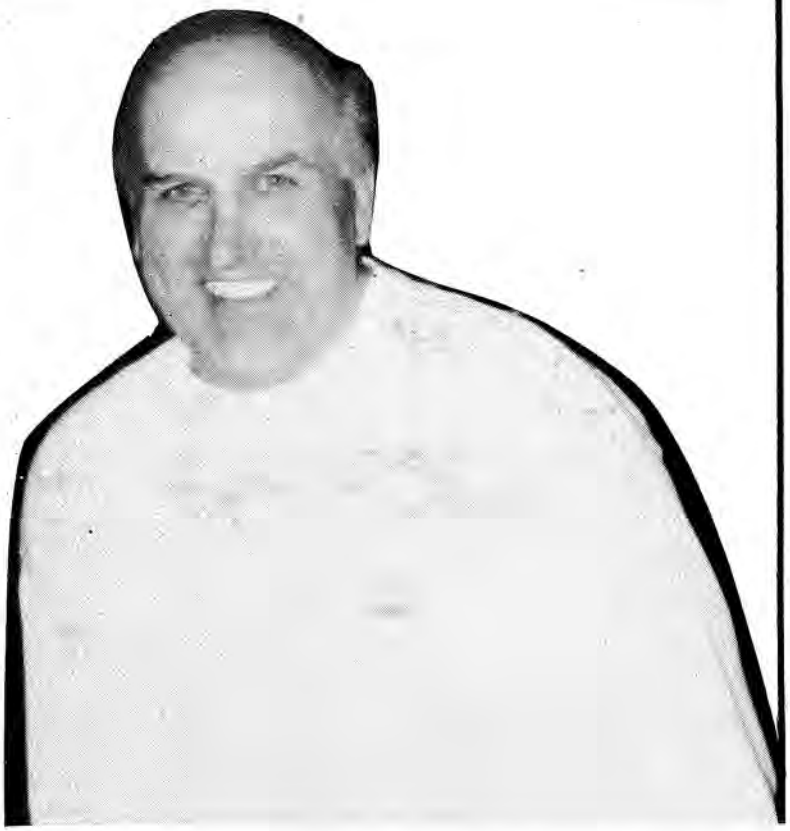
Materialutveckling även i simning

Många förvånas ju över de mycket goda tider som presteras av Masterssimmarna. Ta t.ex, Peter Bergengren, Strömstad som nu slog världrekord och som vid nästan varje tävling simmar 100 m frisim under minuten. Det gjorde inte Peter alltid som aktiv. Hasse Lindström tror att en del av förklaringen är att även i simning finns en inte försumbar materielutveckling. Precis som i skidåkning eller stavhopp.
I simning handlar det om varmare vatten. Förr tävlade man ofta i bassänger med en vattentemperatur under 20 grader. Nu har man nästan alltid idealisk simtemperatur på 26-28 grader. Bättre vågdämpande linor och bättre skvalpskydd i bassängerna är andra faktorer som Hasse vill framhålla.
Sedan går det inte att komma ifrån att många Masterssimmare tränar mycket ambitiöst. Inte minst Peter Bergengren.
För Hasse Lindström innebär simträning och tävling på gamla dagar att han håller sig i form, får träffa gamla simmarvänner, "magen håller sig på plats" och hela den sociala tillvaron känns bättre eftersom man mår bättre själv.
Tack vare inrättandet av Masters-SM har Hasse nu en bra motivation att träna under hela året och det känns angeläget att träna.
Hasses lilla gimmick *"Mera roligt än viktigt!"* innebär för Hasse att själva tävlandet är så roligt i sig själv att tiderna och placeringarna får komma i andra hand. Samtidigt får man inte bortse från att tävlingsidén hålls levande och att rättvisa och bra regler finns. Vid en del tävlingar följs inte alltid reglerna eller så finns flera motstridiga regler. Tyvärr har inte hela världen ännu samma regler för Masterssimningarna. Det är Hasse Lindström en av de första att beklaga och han tycker att Simförbundet med kraft ska agera internationellt för att uppnå detta.

Mastersprofilen

Janne Höög.

"Man måste känna sin kropp! Det går inte att enbart träna hårt. Då sätter kroppen stopp. Mjukträning måste alltid läggas in." De kloka orden är Jan Höögs, en av de verkliga profilerna i Masterssimningen. Raden av Masters-SM är lång, satsningen på simning helhjärtad och åldern, 56 år, inget att tala om.



Jan Höög är Motalabo av födsel och ohejdad vana. Trots det tävlar han numera för Hellas, Stockholm.
"Det är Arne Jutners förtjänst. Han tog tidigt med mig i årsklassimningarna i Stockholm och fick mig sedan att fortsätta att träna och tävla. Sedan var det naturligt att tävla för Hellas även på Masters-SM"
"Vi har det härligt ihop i Hellas. Vi reser, trivs och roar oss tillsammans. Åldern har ingen betydelse. I Borlänge, på SM, delade jag rum med en 79-årig kamrat. Nästa gång kanske det är en 29-åring !"

Långloppen bäst.

Janne Höög har som aktiv fina meriter som simmare och då främst inom medel- och långdistans. Som veteran är han suverän på längre sträckor. Det visar inte minst hans seger i Riddarfjärdssimningen 1988. Före alla seniorer, triathloner och ungdomar.
Janne har i många år simmat Kanalloppet i Motala kanal, där konkurrensen ofta varit mycket hård. 1500 m frisim är nog den bästa distansen under Masterstävlingarna. Alla dessa framgångar tyder på en målmedveten och kraftfull satsning. Träningen måste vara långsiktig och planerad.
Detta intygar också Janne entusiastiskt. Han talar om sina olika träningsprogram och uppläggningen av passen med samma entusiasmen som en nyutexaminerad steg 3-tränare.

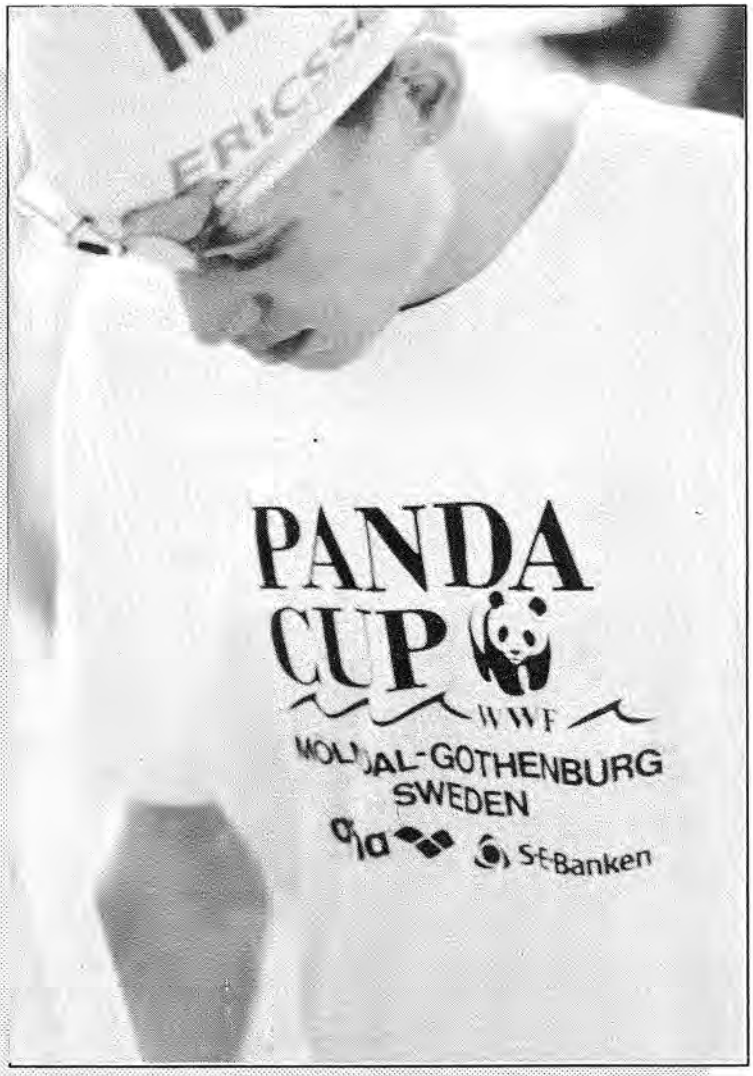
Intensivperiod gav resultat.

Direkt efter nyår gjorde Janne en verklig träningssatsning. Tillsammans med Anders Holmertz, triathlonen Mikael Thorén och några av Motalas bästa simmare genomfördes en serie av hårda pass, åtta dagar i sträck. Tränaren Sven-Arne Selling gjorde specialprogram för dem och Janne orkade med att träna alla åtta dagarna.
"Visst var det tufft och tungt att träna åtta dagar i sträck! Särskilt i min ålder och med min vikt. Man måste dock kompensera detta med en vecka mjukträning, då man glider och finner rytmen igen. Jag lägger alltid in mjukveckor under hela året".
Inför Masters-SM tränade Janne 4 pass/vecka. Annars blir det 3 pass i veckan under resten av året. Simträningen kompletterar Janne med tennis 2 gånger i veckan och ett och annat löppass. Janne har varit professionell tennistränare och tävlingsspelar fortfarande. Därför är KM i tennis nästan lika viktigt som Masters-SM.
Det blir ett ganska flitigt tävlande i simning för Janne under 1989.
Han har redan simmat Finska och Svenska mästerskapen. I juni blir det Hellas internationella, i augusti ev. Danmarks internationella och sedan EM i Åbo som är säsongens stora mål. Janne är en populär person i Masterssammanhang. Hans alltid lika glada "nuna" och goda skratt smittar av sig. "Visst är det allvar - men på skoj!"
Fler borde ta efter Janne Höög: trots ålder och lathet. Börja träna och tävla igen!

Text: Lars Edstedt
Foto: Marianne Sköld

Pandasimmet och Cupen Räddning för skogarna

Reportage



Mölndals och landslagets Christer Wallin koncentrerar sig inför starten i Panda Cup.

I mitten av maj lämnade arrangörerna, Mölndals ASS och S 02, över drygt 300.000 kronor till Världsnaturfonden som en hjälp till att rädda regnskogarna i Syd- och Mellanamerika. Pengarna kom från Pandasimmet, ett sponsorsim där ett 40-tal klubbar simmat in mer än 600.000 kronor. Sedvanligt gick hälften till ändamålet och hälften stannade kvar inom simningen. En smått fantastisk siffra. Simmarna i MASS simmade själva ihop 116.000 kronor och Järfälla S 95.000. De insimmade pengarna gjorde att flera klubbar kunde komma till den stora finalen i Valhallabadet 12-14 maj då Panda Cup avgjordes och jättechecken överlämnades till Nils Dahlbeck som representant för WWF, Världsnaturfonden. När sammanräkningen av Pandasimmet är klar räknar arrangörerna med att Sveriges klubbar simmat ihop nästan 400.000 kronor. Till detta kommer de pengar som alla motionärer simmat ihop. Information om Pandasimmet har funnits i landets simhallar och många simmotionärer simmade också

Arena ställde upp med simartiklar för denna del av Pandasimmet och SE-Banken svarade för produktionskostnaden av allt informationsmaterial. Panda Cup simmades utanför sponsorsimmet och drog en jättepublik. Stämningen var på topp under de spännande och roliga lagkapperna. Poängräkningen var ny. Snabbaste förstasträckan fick 4 poäng och det lag som vann fick 6. 15 klubbar fick dela på prispengarna, totalt 25.000 kronor. Järfälla vann på 14 poäng och fick 8.000 kronor. MASS delade andraplatsen med Poznan, Polen med 12 poäng. Pandasimmet och Panda Cup är på väg att bli simningens motsvarighet till fotbollens Gothia Cup. I år deltog klubbar från Estland, Polen, Finland, Norge och Sverige. Nästa år kommer det att bli ännu fler och mer pengar till Världsnaturfonden. Symbolen, Pandan, kommer kanske då att stå för målet "Renare vatten". Det mål initiativtagaren till Pandasimmet och Panda Cup, Eisten Carnegård, har är i alla fall klart. Dubbelt så många deltagare och dubbelt så mycket pengar till "Renare vatten". Det tjänar alla simmare på.

Text: Lars-Åke Lindqvist
Foto: Peter Lennby



Panda Cup lockade storpublik.



Pandasimmet visade sig ge hela 375.000 kronor till WWF och lika mycket till de lokala simklubbar som ställde upp. Nils Dahlbäck, WWF, tar här emot checken vid avslutningen av Panda Cup på Liseberg i Göteborg.



Det var en härlig stämning under Panda Cup. Tävlingen blev en succé direkt.

UPPHOPP

Simsport har fått konkurrens. Det tycker vi är trevligt. Simförbundets hoppkommitté startade hösten 1988 en egen tidning med namnet Upphoppet. Hoppkommitténs ordförande Kjell Persson är ansvarig utgivare och skriver i inledningen till första numret: "Upphoppet som du håller i handen just nu är lite av en symbol eller ett avstamp för hoppkommittén. Vi har visserligen varit verksamma ett par månader, men det är först nästa tävlingssäsong som vi helt står på egna ben. Det skall bli jättekul! Idén till Upphoppet har mognat fram under en tid. För det första har många före detta simhoppare, föräldrar, allmänt intresserade och t o m aktiva inom simhoppningen klagat på att de aldrig får reda på något om tävlingar. "Det står så lite resultat i tidningarna, och aldrig vet man om att det är en tävling på gång", hör jag ofta."

Simsport önskar den nya tidningen lycka till. Vi tycker det är roligt att hoppkommittén fått möjlighet att redovisa vad som har hänt, händer och skall hända. Under de år jag varit redaktör för Simsport har det många gånger varit svårt att för simförbundets egen tidning få reda på vad som hänt, händer eller skall hända. När det gällt simhoppning.

Som sagt ... Lycka till

Lars-Åke Lindqvist

PS. Vi har fått lov att använda materialet från Upphoppet i Simsport. Här finns en del från de första fyra numren.

Amersfoort - Simhopp Holland 15-16 april

Tävlingarna höll lagom internationell klass för den trupp vi skickade med. Man kan säga att den hade en del topphoppare, men också en del bottenskrap. Man tävlade först med 6 hopp; 3 obligatoriska och 3 valfria. Serierna måste innehålla hopp ur samtliga grupper. De 12 bästa gick till en cuptävling, där kvartsfinalerna bestod av hoppare som placerade sig mellan 5:e och 12:e plats, uppdelade i två poler. De två bästa ur varje pol gick vidare till semi, där de fick möta 1:an - 4:an. De två bästa ur dessa poler gick sedan vidare till final.

Mia gjorde en stabil 1 meterstävling, där hon gick til] kvartsfinal som 5:a. På 3:an gick hon vidare som 7:a. Hon håller en hög klass på sina obligatoriska hopp.

Karin började högt på höga, där hon gick vidare som 11:a, men kom igång och hoppade stabilare i fortsättningen. På 3:an gick hon vidare som 10:a. Hon klarar sig poängmässigt bättre med bara valfria hopp. Fiffis 1 meterstävling har jag lovat att inte nämna. På höga gick hon direkt till semi som 4:a och blev till slut 3:a på 235 p, bara 3 p från 2:a platsen. Fick bl a 8:or på Handstående med dubbel volt.

Oskar hoppade stabilt i försöken på höga och gick vidare som 10:a. Han hade faktiskt möjligheter att ta sig till final. Klarar sig liksom Karim med valfria hopp. På svikten fungerade det inte.

Matts lyckades mindre bra, men hade med normal hoppning kunnat hamna någonstans i mitten av resultatlistorna.

Pär

VaV Diving Cup 25-26/3

I påskas åkte vi ett gäng från Hellas + 2 Neptunare till tävlingarna i Vanta, strax utanför Helsingfors. Det är en årligen återkommande tävling som 1990 firar 10-årsjubileum, vilket man tänker fira med att bjuda dit många duktiga hoppare.

Jag själv har varit på denna tävling många gånger och tycker det är en mycket trevlig resa. Tävlingarna går i en jättefin simhall med 50-metersbassäng, där hoppdelen ligger som en "utbuktning" längs ena långsidan. Det finns en 1-meterssvikt, 1 st tremeterssvikt tom med fasta trampoliner på 1, 3, 5, 7,5 och 10 meter samt studsmatta och torrsvikt.

Man bor enkelt men bra på ett vandrarhem ca 100 meter från simhal]en. En nackdel är maten, som är dyr och inte riktigt vad vi är vana vid, men det får man väl stå ut med under ett par dagar.

Glädjande är att något har hänt med finsk simhoppning och de har nu myckct duktiga hoppare i de yngsta klasserna. Jag vill speciellt nämna en 10-årig flicka, som i sina serier hade 404c och 204c från både 3 och 5 m och utförde dem mycket bra - högt och tidigt färdiga och rakt i.

Bland våra egna hoppare lyckades Stefan Lindahl bäst, som med jämn och fin hoppning satte ordentliga personliga rekord både på 3 m och höga.

Wofflan

Europacupen - Simhopp

Jag var för några veckor sedan i Zurich i samband med Europacupen i simhopp. Trots den sedvanliga svackan varje vår eftcr ett OS så är alla tecken på en ökad utveckling av hoppningen solklar. Det gäller både bredd och topp, svårighetsgrader och stil.

Det är inte längre sant att Sverige tävlar med andra västnationer om placeringar efter Sovjet och Östtyskland. Med Europacupen som exempel vill jag påstå att de flesta västnationer har gått framåt enormt mycket på seniorsidan, och många är nu med och slåss med Sovjet och Östtyskland. Jag pratar om länder som Västtyskland, Italien, England, Spanien, Frankrike, Norge. De här ländema ger mig intrycket av att ha stabila landslag med en långsiktig positiv utveckling.

Det kan synas som om jag verkar pessimistisk, men tvärtom! Det här visar ju bara att det går att utvccklas, att ett västland kan vara med och slåss bland de till synes omöjliga ryssarna.

Det jag tror är den enskilt viktigaste faktorn för att hänga med är energi och hängivenhet, från ledare, tränare och aktiva. Detta har inget att göra med om jag vill bli världsmästare eller lära mig en volt på ettan. Energi och hängivenhet behövs på alla nivåer, i varje ögonblick vi håller på med simhopp.

Vi är var och en som individer ansvariga för vår egen energi och hängivenhet. Sådana här saker kan inte kommenderas e]ler tvingas fram. Det är bara något vi kan ge oss själva.

I en miljö där omgivningen har energi och hängivenhet så får man också det stöd man så väl behöver i trötta och ledsna stunder, stunder som alltid kommer drabba oss alla.

För att mer exakt visa vad jag menar så vill jag ge ett litet tips till alla er hoppare så här på våren. Plocka en vitsippa på väg till nästa träning. Ge den till din tränare och berätta hur kul det skall bli att träna idag! Sträck sen på benen och vristerna så det knakar om det, väs så att tränare och kamrater tappar hakan, eller ta och gör den där volten på ettan som du inte vågade förra gången. Jag lovar, du kommer inte att ångra det.

Kjell

Bosse på plats i Korea

Efter att ha haft förmånen, att som simhoppstränare varit med vid 1988 års Olympiska Spel i Seoul/Korea, "drunknar" man i en blandning av många upplevelser, oändligt många intryck, som jag skall försöka ge en liten del av.



Jag har varit knuten till simidrotten sedan 1964. Sedan dess har jag "levt" med den på många olika sätt, fått en "prägel" på livet därifrån, som har inneburit väldigt stor blandning av vad en del kallar erfarenhet!? De möjligheter jag fått att se och uppleva t ex "varenda tävling i simhopp", alltifrån enkla nybörjartävlingar i vårt gamla bad i Jönköping ända fram till NM, EM, VM och nu också ett OS, innebär för mig bl a att jag kanske ännu starkare än tidigare tror på simhopp i Sverige!

De flesta av Er, som på sena nattimmar ugglat framför TV-rutan, har fått en mycket bättre totalbild av alla olika idrottshändelser från OS. Att däremot själv få vara med vid OS-invigningen, på plats uppleva atmosfär i en av elvatusen elitidrottsmän "ockuperad" OS-by, där 160 nationer bodde, på plats uppleva tävlingar, som enormt många aktiva haft som mål i, kanske hela sitt idrottsliv - det går inte att skapa en rätt TV-bild av. Unika möjligheter! Härliga upplevelser!

Både Anitas och Joakims OS-insatser är i sig mycket bra. En 13:e resp 14:e plats vid ett OS är inte "fy skam". Simhopp i Sverige är en litcn idrott i ett litet land med endast 8 milj invånare, att jämföras med Kina, Sovjet, USA, V-Tyskland m fl länder, vilka dessutom ger sina simhoppare andra förutsättningar. Samtidigt är Anitas och Jockes insatser som individuella simhoppare lite "för nära" toppen för att man som tränare skall vara riktigt nöjd.

OS-tävlingarna i simhopp bjöd, vilj jag påstå, inte på den bästa simhoppningen. Det var inte många som "imponerade". Greg Louganis bjöd på uppvisning av en mycket populärare artist än vad jag föreställt mig. Oavsett vad det finns för tyckande, i speciellt i herrarnas höga hopp, där fighten mellan Greg och Kinas 14-årige Xiong Ni var marginell, kanske Gregs seger i längden är positiv för internationell simhoppning!? De mexikanska hopparna på herrsidan imponerade. Att slå sig in som medaljör av 20-årige Jesus Mena i höga hopp samt en, av arbete mycket fin hoppning av såväl honom som Jorge Mondragon i båda disciplinerna är mycket bra! Även V-Tysklands Albin Killat var mycket imponerande på 3 m svikthopp. Mindre imponerande, men än mer "fascinerande", var Kinas Chen Xiaodan och Sovjets Elena Miroschina, som belade 5:e resp 6:e plats i damernas höga hopp. Dessa båda 14-åriga flickor har tidigare uppnått de två högsta poängnoteringarna i världen någonsin för damer i höga hopp, 505 resp 509 p. Båda flickorna noterade i finalen strax över 380 p!!!

Anita, som är veteran och var med vid ett större mästerskap redan vid EM-77 i Jönköping, har varit och är cn jättefin tillgång för svensk simhoppning. "Trots" att hon sedan flera år är "förankrad" i Austin/USA, finns ett hjärta för svensk simhoppning, som är beundrandsvärd. Med sin äkta make och tillika tränare, Mike Brown, har hon utvecklats till en av världens främsta simhopperskor, med bl a senast i år en mycket fin en andraplats vid Swedish Cup. Att vid 28 års ålder, inom simhoppningen, hålla denna nivå är definitivt en förebild att ta med för svenska simhoppare - och i detta komma ihåg att hennes grund och inställning har präglats i Sverige!

Joakim är en nykomling, som under kort tid utvecklats "oförskämt" som simhoppare. Att som 17-åring bli 2:a vid int. seniortävlingar i Wien och som första svensk hoppare klara 600-poängsgränsen är mycket bra. Han är, fysiskt, en simhoppare med förutsättningar att nå myckct långt. Den grund Jocke fått i Jönköpings gamla varmbadhus kan spegla lite av de möjligheter svenska simhoppare har. Det som är viktigt att se är, att man som aktiv i Sverige verkligen tar tillvara på de möjligheter som finns i Sverige med skola, träning, kamrater, att vara "hemma" - försöka, att med tålamod se hur mycket man "bryr sig om" i Sverige och arbeta för att både visa respekt och ta ansvar för detta!

Ett OS präglat av "rutin och erfarenhet" är något att ta med sig. Liksom i andra idrotter krävs mycket. Kortfattat de tre "A:na" - Arbete, Arbete, Arbete.

Jag tror att svenska simhoppare utvecklas bäst i Sverigc. Kunskapen finns definitivt, förmodligcn i mycket högre grad än många andra (stora?) nationer! Möjligheten att kombinera skola och simhopp är idag utmärkta på grundskole- och gymnasienivå. Då det fn på universitetsnivå är lite sämre kanske man för enstaka fall får söka alternativ! Den "sociala tryggheten" med familj, kamrater, möjligheter till utbildning/ arbete och det myckct fina och familjära klubbarbete som finns är en kanske ännu viktigare del.

Att åka till t cx USA, för att bli en bättre simhoppare, tror jag ej på. Däremot, att utvecklas som individ, studera och kanske med simhoppningen som en del av detta - det kan vara mycket gynnsamt i t ex ett annat land - med stöd och förankring såväl från familj, tränare/ ledare, klubb m fl. Finalhopparna i övrigt vid OS var i stort sett "gamla och rutinerde", vilket bl a pekar på att hoppning knappast slutar vid 18 til 20 års ålder. Möjligtvis börjar man (med int. simhoppning) då!?

Bland mycket från OS i simhopp i övrigt kan nämnas:

- att huvuddelen av hopparna var/är "gamla". Greg Louganis - 28 år, Niki Stajkovic - 29 år, Li Kongzhcng - 29 år, Anita Rossing - 28 år, Kelly McCormick - 28 år, Domenico Rinaldi - 29 år m fl.
- att Österrikes Niki Stajkovic, 29 år och i final på 3m svikthopp för herrar, på intet sätt avslutat karriären. Niki var med på sitt första OS 1972 i München!
- att det från tränarhåll förespråkas för t ex att få utföra "vilka hopp som helst" vid tävlingar (t ex 1,5 Mollbergare mcd 2 skruvar, 2,5 baklänges volt med 1,5 skruv) enligt en "USA-modell" att för olika hopp räkna ut svårighetsgrader!

OS i övrigt ber jag att få återkomma till, kanske med lite diabilder t ex under "social samvaro" på kvällstimmarna i samband med t ex någon tävling.

Som "avslutning" på en OS-upplevelse, var det inte mindre stimulerande, att vara med vid årets tränarkonferens i Norrtälje. En ny och fräsch hoppkommittté med en mycket stabil och genomtänkt "programförklaring" gör, att man ser framåt för en fin framtid tillsammans, där jag definitivt stöder Kjell och hans "gäng" för framtidens simhopp i Sverige.

Slutligen ... Under veckorna har jag hand om s k minisimskolor, för barn mellan 2 och 5 år. Vid en lektion försökte jag få en liten flicka, knappt 3 år gammal, att flyta med en platta. Hon ville/vågade ej. Jag undrade varför. Hon hade ett mycket gott argument och sade: "Om jag lyfter upp mina fötter, så faller jag ner!" Så, gott folk, stå med båda fötterna på jorden!

Bosse Sjögren

Resultat SimICAden Hela Sverige

100 m frisim Pojkar C 13 år
1 Ola Johansson, Växjö SS, 59.98
2 Jens Magnusson, SS Artemis, 1.00.18
3 Karl-Johan Lentonsson, Malmö S, 1.01.72
4 Daniel Carlsson, Botkyrka-Rönninge, 1.02.7
5 Jesper Fagerberg, SK Laxen, 1.02.9
6 Mikael Nilsson, Växjö SS, 1.02.96
7 Toni Karadakovski, Eslövs SS, 1.03.00
8 Robert Svanborg, Sollefteå ASS, 1.03.1
9 Joakim Dahl, Landskrona S, 1.03.28
10 Henrik Delläng, Södertörns SS, 1.03.4
10 David Holmdahl, Askim-Frölunda 1.03.4
12 Martin Mileros, Eskilstuna SS, 1.03.46
13 Tomitaka Ishido, SK Neptun, 1.03.7
14 Mikael Lundholm, Väsby SS, 1.03.8
15 Johan Öjing, SK Sydsim, 1.04.19
16 Anders Tengsell, SK Hellas, 1.04.3
17 Tobias Eld, Limhamns SS, 1.04.53
18 Robert Wigert, Växjö SS, 1.04.90
19 Bengt-Arne Bengtsson, Malmö S, 1.04.98
20 Johan Lindström, SK Ran, 1.05.07
21 Håkan Lejon, Borlänge SS, 1.05.2
22 Johan Johnsson, Motala SS, 1.05.41
23 Henrik Edlund, Linköpings ASS, 1.05.44
24 Joel Lindfors, Södertörn SS, 1.05.6
24 Mikael Axelsson, SK Hellas, 1.05.6

400 m frisim Pojkar C 13 år
1 Mikael Lundholm, Väsby SS, 4.37.5
2 Karl-Johan Lentonsson, Malmö S, 4.39.13
3 Jens Magnusson, SS Artemis, 4.41.31
4 Toni Karadakovski, Eslövs SS, 4.45.36
5 Joakim Dahl, Landskrona S, 4.45.57
6 Ola Johansson, Växö SS, 4.46.74
7 Jesper Fagerberg, SK Laxen, 4.48.7
8 Henrik Edlund, Lindköpings ASS, 4.48.87
9 Johan Johnsson, Motala SS, 4.50.58
10 Martin Mileros, Eskilstuna SS, 4.50.92
11 Daniel Carlsson, Botkyrka-Rönninge, 4.51.3
12 Tobias Eldh, Limhamns SS, 4.52.42
13 Bengt-Arne Bengtsson, Malmö S, 4.52.98
14 David Holmdahl, Askim-Frölunda, 4.54.7
15 Anders Qvist, Eslövs SS, 4.55.98
16 Anders Tengsell, SK Hellas, 4.56.7
17 Peter Pontikis, Stockholms KK, 4.57.3
18 Mikael Nilsson, Växjö SS, 4.58.71
19 Paul Holm, Malmö SS, 4.58.91
20 Henrik Delläng, Södertörns SS, 5.05.5
21 Björn Forsell, Uppsala SS, 5.05.9
22 Robert Wigert, Växjö SS, 5.06.08
23 Robert Svanborg, Sollefteå ASS, 5.06.3
24 Erik Andersson, SPIF, 5.06.4
25 Robert Henriksson, Karlshamns SK, 5.06.77

100 m bröstsim Pojkar C 13 år
1 Jens Magnusson, SS Artemis, 1.19.90
2 James Hedin, Lysekils SS, 1.20.3
3 Ola Johansson, Växjö SS, 1.20.54
4 Anders Tengsell, SK Hellas, 1.21.6
5 Johan Johnsson, Motala SS, 1.22.20
6 Daniel Eriksson, Osby SS, 1.22.30
7 Karl-Johan Lentonsson, Malmö S, 1.22.37
8 Ola Karlsson, Voxnadalens SK, 1.22.5
9 Alfred Persson, Helsingborg S, 1.22.52
10 Lars-Olof Lindberg, SK Ena, 1.22.8
11 Martin Davidsson, Västerås SS, 1.23.20
12 Ola Scholander, Eskilstuna SS, 1.23.22
13 Robert Wigert, Växjö SS, 1.23.26
14 Jimmy Svanberg, Lysekils SS, 1.23.4
15 Tobias Eldh, Limhamns SS, 1.23.41
16 Martin Mileros, Eskilstuna SS, 1.23.61
17 David Holmdahl, Askim-Frölunda 1.23.7
18 Toni Karadakovski, Eslövs SS, 1.23.88
19 Jesper Fagerberg, SK Laxen, 1.24.2
20 Aris Stamos, SK Neptun, 1.24.8
21 Pär Sundin, Brunflo Sim, 1.25.0
22 Peter Pontikis, Stockholms KK, 1.25.1
23 Joakim Dahl, Landskrona S, 1.25.25
24 Martin Lycksell, Lycksele IF, 1.25.27
25 Mikael Axelsson, SK Hellas, 1.25.3

100 m ryggsim Pojkar C 13 år
1 Jens Magnusson, SS Artemis, 1.10.63
2 Ola Johansson, Växö SS, 1.11.42
3 Daniel Carlsson, Botkyrka-Rönninge, 1.11.5
4 Tobias Eldh, Limhamns SS, 1.12.51
5 Johan Johnsson, Motala SS, 1.12.88
6 Joel Lindfors, Södertörns SS, 1.12.9
7 Martin Mileros, Eskilstuna SS, 1.13.28
8 Anders Qvist, Eslövs SS, 1.13.57
9 Jesper Fagerberg, SK Laxen, 1.14.6
10 Henrik Delläng, Södertörns SS, 1.15.8
11 Johan Öjing, SK Sydsim, 1.15.92
12 Robert Svanborg, Sollefteå ASS, 1.16.1
13 Håkan Lejon, Borlänge SS, 1.16.3
14 Emil Andersson, Sandvikens SHK1.16.6
15 Dan Magnusson, SK Poseidon, 1.16.82
16 Staffan Lindström, Byske IF Sim, 1.16.88
17 Henrik Edlund, Linköpings ASS, 1.16.93
18 David Holmdahl, Askim-Frölunda SK, 1.17.0
19 Toni Karadakovski, Eslövs SS, 1.17.09
20 Ola Karlsson, Voxnadalens SK, 1.17.2
21 Mikael Nilsson, Växjö SS, 1.18.05
22 Jonny Börjesson, Vansbro AIK, 1.18.4
23 Fredrik Fröjdh, Åhus SS, 1.18.43
24 Andreas Lundh, Limhamns SS, 1.18.54
25 Ola Dahlström, Askim-Frölunda, 1.18.9

50 m fjärilsim Pojkar C 13 år
1 Daniel Carlsson, Botkyrka-Rönninge, 30.6
2 Ola Johansson, Växjö SS, 30.94
3 David Holmdahl, Askim-Frölunda, 31.1
4 Jens Magnusson, SS Artemis, 31.12
5 Anders Tengsell, SK Hellas, 31.4
6 Tomitaka Ishido, SK Neptun, 31.5
7 Joakim Dahl, Landskrona S, 31.98
8 Johan Öjing, SK Sydsim, 32.59
9 Mårten Åhlstrand, IFK Lidingö, 32.6
10 Mikael Lundholm, Väsby SS, 32.7
11 Joel Lindfors, Södertörns SS, 32.8
12 Jesper Fagerberg, SK Laxen, 33.0
12 Robert Svanborg, Sollefteå ASS, 33.0
14 Mikael Nilsson, Växjö SS, 33.01
15 Anders Qvist, Eslövs SS, 33.05
16 Toni Karadakovski, Eslövs SS, 33.13
17 Henrik Edlund, Linköpings ASS, 33.23
18 Johan Johnsson, Motala SS, 33.24
19 Martin Davidsson, Västerås SS, 33.75
20 Mikael Axelsson, SK Hellas, 33.8
21 Fredrik Abbetoft, Västerås SS, 33.80
22 Karl-Johan Lentonsson, Malmö S, 34.05
23 Håkan Lejon, Borlänge SS, 34.1
24 Apostolos Papias, Trelleborgs SS, 34.11
25 Fredrik Fröjdh, Åhus SS, 34.13

100 m medley Pojkar C 13 år
1 Jens Magnusson, SS Artemis, 1.10.46
2 Daniel Carlsson, Botkyrka-Rönninge, 1.11.4
3 Jesper Fagerberg, SK Laxen, 1.12.0
4 David Holmdahl, Askim-Frölunda, 1.12.1
5 Toni Karadakovski, Eslövs SS, 1.12.39
6 Ola Johansson, Växjö SS, 1.12.49
7 Johan Johnsson, Motala SS, 1.12.77
8 Joakim Dahl, Landskrona S, 1.12.99
9 Martin Mileros, Eskilstuna SS, 1.13.19
10 Henrik Delläng, Södertörns SS, 1.13.3
11 Joel Lindfors, Södertörns SS, 1.13.6
12 Håkan Lejon, Borlänge SS, 1.13.9
13 Anders Tengsell, SK Hellas, 1.14.3
14 Mikael Nilsson, Växjö SS, 1.14.32
14 Johan Öjing, SK Sydsim, 1.14.37
16 Ola Dahlström, Askim-Frölunda, 1.14.9
17 Karl-Johan Lentonsson, Malmö S, 1.15.01
18 Mikael Lundholm, Väsby SS, 1.15.1
19 Fredrik Fröjdh, Åhus SS, 1.15.21
20 Ola Karlsson, Voxnadalens SK, 1.15.5
21 Jonny Börjesson, Vansbro AIK, 1.15.9
21 Mårten Ahlstrand, IFK Lidingö, 1.15.9
23 Tobias Eldh, Limhamns SS, 1.15.90
24 Anders Qvist, Eslövs SS, 1.15.94
25 Robert Svanborg, Sollefteå ASS, 1.16.6

50 m frisim Pojkar D 12 år
1 Anders Forsberg, SK Lödde, 29.70
2 Mattias Andersson, Värnamo SS, 30.02
3 Fredrik Engdahl, Limhamns SS, 30.35
4 Ted Molin, Helsingborg S, 30.42
5 Alexander Svensson, Ystads SS, 30.52
6 Johan Mattsson, SK Triton, 30.55
7 Johan Wallberg, Karlsborgs SK, 30.6
8 Johnny Engman, Väsby SS, 30.7
9 Per Widströmmer, Karlskrona SS, 30.78
10 Gottfrid Keller, SPIF, 30.9
11 Tobias Peterson, Kristinebergs SK, 31.1
12 Magnus Lindström, SK Triton, 31.12
13 Benny Rahm, Karlsborgs SK, 31.2
14 Niklas Larsson, Linköpings ASS, 31.26
15 Johan Helen, Gimo SS, 31.3
15 Martin Kärnek, Danderyds SK, 31.3
15 David Karlsson, SS Stimmet, 31.3
18 Mikael Nedstedt, Eslövs SS, 31.31
19 Stefan Lindgren, Tunafors SK, 31.44
20 Fredrik Hellström, Oskarshamns SS, 31.48
21 Krister Hörding, Väsby SS, 31.5
21 Andreas Borgenstam, Lysekils SS, 31.5
23 Lars Ilsöe, SK Triton, 31.56
24 Daniel Wiksten, Burträsk Simpol, 31.59
25 Peter Aronsson, Spårvägens GoIF, 31.7

50 m bröstsim Pojkar D 12 år
1 Joakim Lundqvist, SK Poseidon, 39.08
2 Johnny Engman, Väsby SS, 39.4
3 Johan Wallberg, Karlsborgs SK, 39.5
4 Marcus Wernström, Motala S, 39.83
5 Andreas Borgenstam, Lysekils SS, 40.0
6 Emil Olofsson, Landskrona S, 40.07
7 Mattias Andersson, Värnamo SS, 40.13
8 Mikael Nedstedt, Eslövs SS, 40.17
9 Per Widströmmer, Karlskrona SS, 40.24
10 Gottfrid Keller, SPIF, 40.5
11 Johan Wallin, Ljungby SS, 40.73
12 Joakim Danielsson, Oxelösunds SS, 40.77
13 David Karlsson, SS Stimmet, 40.8
14 Daniel Engström, Ystads SS, 40.97
15 Patrik Nilsson, Österlen Sim, 41.16
16 Mikael Marekovic, SK Korrugal, 41.33
17 Daniel Johansson, Klippans SS, 41.39
18 Stefan Lindgren, Tunafors SK, 41.59
19 Johan Mattsson, SK Triton, 41.74
20 Johan Olsson, Vellinge-Näset S, 41.76
21 Jon Möller, Borlänge SS, 41.8
22 Stefano Prestinoni, SK Neptun, 42.2
23 Niklas Larsson, Linköpings ASS, 42.33
24 Henrik Johansson, Malmö S, 42.44
25 Jon Olofsson, Kalix SS, 42.45

50 m ryggsim Pojkar D 12 år
1 Anders Forsberg, SK Lödde, 33.85
2 Johan Wallberg, Karlsborgs SK, 35.6
3 Gottfrid Keller, SPIF, 36.0
4 Ted Molin, Helsingborg S, 36.06
5 Mikael Nedstedt, Eslövs SS, 36.30
6 Fredrik Engdahl, Limhamns SS, 36.34
7 Ola Lagerqwist, Hvetlanda SS, 36.44
8 Stefan Lindgren, Tunafors SK, 36.51
9 Benny Rahm, Karlsborgs SK, 36.6
10 Mattias Andersson, Värnamo SS, 36.82
11 Johan Mattsson, SK Triton, 36.95
12 Joakim Lundqvist, SK Poseidon, 37.08
13 Per Widströmmer, Karlskrona SS, 37.09
14 Michael Klevstigh, Norrköpings KK, 37.36
15 Magnus Johansson, Mölndals ASS, 37.4
16 Henrik Johansson, Malmö S, 37.47
17 Tobias Peterson, Kristinebergs SK, 37.5
17 Andreas Borgenstam, Lysekils SS, 37.5
19 David Karlsson, SS Stimmet, 37.7
19 Marcus Wernström, Motala SS, 37.7
21 Rickard Melander, Karlslunds IF, 37.80
22 Lars Ilsöe, SK Triton, 37.88
23 Kristian Jönsson, Väsby SS, 38.1
24 Stefano Prestinoni, SK Neptun, 38.1
25 Niklas Larsson, Linköpings ASS, 38.11

50 m fjärilsim Pojkar D 12 år
1 Per Widströmmer, Karlskrona SS, 32.36
2 Alexander Svensson, Ystads SS, 32.42
3 Martin Kärnek, Danderyds SK, 33.7
4 Johan Mattsson, SK Triton, 33.81
5 Mattias Andersson, Värnamo SS, 34.23
6 Fredrik Engdahl, Limhamns SS, 34.30
7 Niklas Larsson, Linköpings ASS, 35.18
8 Johan Wallberg, Karlsborgs SK, 35.3
9 David Karlsson, SS Stimmet, 35.4
10 Patrik Andersson, SK Triton, 35.49
10 Anders Forsberg, SK Lödde, 35.49
12 Rikard Grafström, Turebergs IF, 35.7
13 Andreas Auinger, Vellinge-Näset S, 35.8
14 Ted Molin, Helsingborg S, 36.0
15 Andreas Borgenstam, Lysekils SS, 36.1
16 Per Olwe, Oxelösunds SS, 36.45
17 Joakim Lundqvist, SK Poseidon, 36.53
18 Christer Spegel, Helsingborg S, 36.68
19 Magnus Borg, Upplands-Bro SS, 36.7
20 Alexander Olsson, SK Neptun, 36.9
20 Gottfrid Keller, SPIF, 36.9
22 Johan Haag, Upsala S, 37.0
23 Johnny Engman, Väsby SS, 37.2
23 Tobias Peterson, Kristinebergs SK, 37.2
23 Marcus Wernström, Motala SS, 37.2

5Om frisim Pojkar E 11 år
1 Mattias Andersson, Sjöbo SS, 30.62
2 Mattias Thuresson, SS Artemis, 31.05
3 Henrik Oderstad, Väsby SS, 31.8
3 Petter Ivmark, SPIF, 31.8
5 Håkan Djusberg, SK Ägir, 32.0
6 Patrik Gustafsson, Höganäs SS, 32.37
7 Johan Jönsson, Trelleborgs SS, 32.41
8 Joakim Mårtensson, Ystads SS, 32.42
9 Niclas Svensson, SK Ran, 32.55
10 Patrik Malmunger, SK Ran, 32.60
11 Niklas Bergström, Ljungby SS, 32.96
12 Erik Niemi, Piteå Sim, 33.27
13 Patrik Fransson, Ölands SK, 33.28
14 Magnus Linder, Karlstad SS, 33.43
15 Tom Lennartsson, Vellinge-Näset S, 33.43
16 Anders Friberg, SPIF, 33.5
17 Andreas Wigh, Harnäs Skutskär, 33.6
18 Joakim Norsten, Hallsbergs SK, 33.65
19 Magnus Johansson, Österby SS, 33.7
20 Markus Fahlén, Västerås SS, 33.71
21 Thomas Francke, SS Artemis, 33.73
22 Erik Lundh, Linköpings ASS, 33.81
23 Johan Hansson, S 77, 34.1
24 Tomas Lagus, SK Poseidon, 34.19
25 Mattias Bräck, Skärets SS, 34.2

50 m bröstsim Pojkar E 11 år
1 Thomas Francke, SS Artemis, 39.88
2 Jakob Minnhagen, KSLS, 41.69
3 Henrik Nordendorph, Skärets SS, 42.2
4 Tomas Lagus, SK Poseidon, 42.30
5 Henrik Oderstad, Väsby SS, 42.4
6 Joakim Mårtensson, Ystads SS, 42.44
7 Marcus Persson, Ale SK, 42.5
8 Tom Lennartsson, Vellinge-Näset S, 42.65
9 Mattias Levin, SK Laxen, 42.7
9 Håkan Djusberg, SK Ägir, 42.7
11 Mikael Olsson, Köpings SS, 43.08
12 Carl-Johan Schedvin, Österlen Sim, 43.26
13 Johan Jönsson, Trelleborgs SS, 43.35
14 Daniel Krysiewicz, Eskilstuna SS, 43.46
15 Oscar Hederström, Askim-Frölunda, 43.5
16 Mattias Bräck, Skärets SS, 43.7
17 Magnus Johansson, Österby SS, 43.8
17 Johan Hansson, S 77, 43.8
19 Jonas Ringström, Trelleborgs SS, 43.91
20 Conny Andersen, Upsala S, 44.1
21 Erik Isberg, Klippans SS, 44.27
22 Tommy Nilsson, Sundsvalls SS, 44.3
23 Rafal Johansson, SK Ran, 44.34
24 Andreas Nyhren, Södertälje SS, 44.35
25 Mattias Andersson, Sjöbo SS, 44.60

50 m ryggsim Pojkar E 11 år
1 Mattias Andersson, Sjöbo SS, 37.38
2 Joakim Mårtensson, Ystads SS, 38.11
3 Mattias Thuresson, SS Artemis, 38.95
4 Niklas Bergström, Ljungby SS, 39.43
5 Thomas Francke, SS Artemis, 39.49
6 Olof Friman, Ystads SS, 39.59
7 Kim Johannesson, Landskrona S, 39.67
8 Anders Friberg, SPIF, 39.7
9 Christer Johnsson, Sjöbo SS, 39.79 1
10 Johan Jönsson, Trelleborgs SS, 40.24
11 Patrik Malmunger, SK Ran, 40.35
12 Jonas Lackmar, Väsby SS, 40.6
13 Mattias Ohlin, Trelleborgs SS, 40.70
14 Håkan Djusberg, SK Ägir, 40.8
15 Mikael Andersson, Harnäs Skutskär, 40.9
15 Johan Alm, Harnäs Skutskär, 40.9
17 Patrik Gustafsson, Höganäs SS, 40.98
18 Johan Hansson, S 77, 41.0
19 Jörgen Sjöstrand, Karlskrona SS, 41.02
20 Fredrik Kjerrström, Skärets SS, 41.3
21 Per Croona, Höganäs SS, 41.42
22 Erik Lundh, Linköpings ASS, 41.47
23 Magnus Johansson, Österby SS, 41.5
24 Tom Lennartsson, Vellinge-Näset S, 41.61
25 Pontus Mark, Vellinge-Näset S, 41.66

25 m fjärilsim Pojkar E 11 år
1 Jonas Enberg, Turebergs IF,
2 Niklas Bergström, Ljungby SS, 16.0
3 Henrik Oderstad, Väsby SS, 16.1
4 Tom Lennartsson, Vellinge-Näset S, 16.33
5 Marcus Fahlén, Västerås SS, 16.5
6 Joakim Mårtensson, Ystads SS, 16.52
7 Johan Jönsson, Trelleborgs SS, 16.70
8 Patrik Malmunger, SK Ran, 16.80
9 Joakim Norsten, Hallsbergs SK, 16.9
9 Patrik Fransson, Ölands SK, 16.9
9 Johan Hansson, S 77, 16.9
12 Mattias Andersson, Sjöbo SS, 16.95
13 Kim Johanesson, Landskrona S, 16.97
14 Magnus Andersson, Malmö S, 17.03
15 Patrik Gustafsson, Höganäs SS, 17.07
16 Carl-Johan Schedvin, Österlen Sim, 17.15
17 Petter Ivmark, SPIF, 17.3
18 Niklas Nilsson, KSLS, 17.33
19 Niclas Svensson, SK Ran, 17.37
20 Håkan Djusberg, SK Ägir, 17.4
21 Henrik Ingesson, Växjö SS, 17.6
21 Oscar Hederström, Askim-Frölunda, 17.6
23 Magnus Linder, Karlstads SS, 17.8
24 Andreas Nyhren, Södertälje SS, 17.95
25 Simon Nilsson, Umeå SS, 18.0
25 Andreas Michael, Växjö SS, 18.0
25 Jonas Lackmar, Väsby SS, 18.0
25 Anders Friberg, SPIF, 18.0

50 m frisim Pojkar F 10 år
1 Andreas Kajanne, Helsinborg S, 33.07
2 Christoffer Jarddeback, SK Lödde, 33.16
3 Patrik Sjööqvist, Karlstads SS, 33.51
4 Dennis Bjerkhög, Eslövs SS, 34.59
5 Ville Iilola, Falkenbergs SS, 34.8
6 Peter Ekman, Väsby SS, 35.6
7 Rasmus Johansson, Landskrona S, 35.62
8 Niklas Lundmark, Jönköpings SS, 36.29
9 Karl Gårdmark, Ystad S, 36.33
10 Fredrik Abrahamsson, Bromöllaortens, 36.39
11 Thomas Wahlström, SPIF, 36.4
12 Jonas Falk, Värnamo SS, 36.64
13 Stefan Gunnarsson, Åmåls SS, 36.8
14 Viktor Larsson, Skärets SS, 36.9
15 Alexis Larsson, Västerås SS, 37.20
16 Daniel Wendel, KSLS, 37.35
17 Christopher Johansson, SK Götene, 37.5
18 Anders Jönsson, Väsby SS, 37.6
18 Niklas Adolfsson, Åmåls SS, 37.6
20 Daniel Flood, Malmö S, 37.64
21 Henrik Larsson, Oskarshamns SS, 37.76
22 Aron Lindén, Upsala S, 37.8
23 Olle Cederborg, Strängnäs S, 37.80
24 Gustav Jönsson, SK Poseidon, 38.06
25 Jonas Öberg, Borlänge SS, 38.2

50 m bröstsim Pojkar F 10 år
1 Torbjörn Evertsson, SK Götene, 45.1
2 Daniel Kristiansson, Skärets SS, 45.3
3 Simon Wajnblom, SK Ran, 45.42
4 Rasmus Johansson, Landskrona S, 45.47
5 Anders Wallin, Katrineholms SS, 46.00
6 Timmy Atkins, Ängelholms SS, 46.02
7 David Lindberg, Karlskoga SF, 46.30
8 Martin Pettersson, Norrköpings KK, 46.35
9 Daniel Wendel, KSLS, 46.38
10 Ville Iilola, Falkenbergs SS, 46.9
11 Jörgen Utgren, Lysekils SS, 47.1
12 Viktor Larsson, Skärets SS, 47.2
13 Andreas Nilsson, Landskrona S, 47.21
14 Fredrik Abrahamsson, Bromöllaortens, 47.59
15 Peter Ekman, Väsby SS, 47.9
16 Nils Löfgren, IFK Lidingö, 48.0
17 Andreas Kajanne, Helsingborg S, 48.19
18 Erik Lindgren, Karlskoga SF, 48.49
19 Gabriel Wessman, Skärets SS, 48.6
20 Alexis Larsson, Västerås SS, 48.83
21 Peter Palmqvist, Vellinge-Näset S, 48.84
22 Dan Lycke-Högfeldt, Upsala S, 48.9
23 Henri Abrahamsson, Limhamns SS, 48.94
24 Niklas Adolfsson, Åmåls SS, 49.0
25 Hannes Brodin, Österby SS, 49.1
25 Stefan Gunnarsson, Åmåls SS, 49.1

25 m ryggsim Pojkar F 10 år
1 Fredrik Abrahamsson, Bromöllaortens, 18.39
2 Gustav Jönsson, SK Poseidon, 18.54
3 Aron Lindén, Upsala S, 18.8
4 Andreas Nilsson, Ängelholms SS, 18.94
5 Dennis Bjerkhög, Eslövs SS, 18.97
6 Markus Hellstrand, Emmaboda SS, 19.0
7 Alexis Larsson, Västerås SS, 19.1
8 David Lindberg, Karlskoga SF, 19.2
9 Patrik Sjööqvist, Karlstads SS, 19.4
10 Anders Jönsson, Väsby SS, 19.9
11 Anders Larsson, Vellinge-Näset S, 19.93
12 Jimmy Sållarp, Tranås SS, 20.0
12 Peter Ekman, Väsby SS, 20.0
14 Viktor Larsson, Skärets SS, 20.2
15 Martin Pettersson, Norrköpings KK, 20.29
16 Peter Larsson, Växjö SS, 20.3
16 Niklas Adolfsson, Åmåls SS, 20.3
18 Andreas Kajanne, Helsingborg S, 20.40
19 Andreas Kårebrand, Skärets SS, 20.5
20 Emanuel Roman, SK Poseidon, 20.64
21 Hannes Brodin, Österby SS, 20.7
22 Christoffer Jardeback, SK Lödde, 20.82
23 Daniel Flood, Malmö S, 20.89
24 Torbjörn Evertsson, SK Götene, 21.0
25 Erik La Fleur, SK Poseidon, 21.02

25 m fjärilsim Pojkar F 10 år
1 Dennis Bjerkhög, Eslövs SS, 17.27
2 Karl Gårdmark, Ystads SS, 17.32
3 Patrik Sjööqvist, Karlstads SS, 17.9
4 Andreas Kajanne, Helsinborg S, 17.95
5 Fredrik Abrahamsson, Bromöllaorten, 18.13
6 Ville Iilola, Falkenbergs SS, 18.5
7 Alexis Larsson, Västerås S, 18.7
8 Martin Pettersson, Norrköpings KK, 18.84
9 Peter Larsson, Växjö SS, 18.9
9 Stefan Gunnarsson, Åmåls SS, 18.9
11 Aron Lindén, Upsala S, 19.0
11 Peter Ekman, Väsby SS, 19.0
13 Jonas Falk, Värnamo SS, 19.2
14 Erik La Fleur, SK Poseidon, 19.27
15 Jonas Öberg, Borlänge SS, 19.3
16 Henrik Abrahamsson, Limhamns SS, 19.33
17 Torbjörn Evertsson, SK Götene, 19.6
18 Johannes Schultz, Malmö S, 19.95
19 Henrik Åkesson, SK Ran, 20.00
20 Timmy Atkins, Ängelholms SS, 20.02
21 Daniel Flood, Malmö S, 20.05
22 Thomas Wahlström, SPIF, 20.3
23 Viktor Larsson, Skärets SS, 20.5
24 Johan Dahlqvist, Kristinebergs SK, 20.6
25 Fredrik Rasmusson, Malmö S, 20.77

100 m frisim Flickor C 12 år
1 Susanne Thörn, Ystads SS, 1.04.92
2 Annika Bjärenstam, Ängelholms SS, 1.06.29
3 Camilla Pettersson, Stockholms KK, 1.06.3
4 Marianne Pettersson, Lysekils SS, 1.06.5
5 Pernilla Rosén, SS Delfin, 1.06.89
6 Angela Fox, KSLS, 1.06.92
7 Maria Eklöf, Markaryds SS, 1.06.95
8 Carina Nilsson, Ängelholms SS, 1.07.05
9 Åsa Pettersson, Väsby SS, 1.07.20
10 Katrin Zurek, Eslövs SS, 1.07.20
11 Hanna Juntti, Stockholms KK, 1.07.3
12 Emilie Kierkegaard, SPIF, 1.07.5
12 Charlotte Seidevall, SK Neptun, 1.07.5
14 Lena Nilsson, KSLS, 1.07.66
15 Helena Hansson, Linköpings ASS, 1.07.70
16 Louise Christeen, SK Poseidon, 1.07.97
17 Linda Strandberg, Helsingborg S, 1.08.12
18 Ann Nilsson, SK Neptun, 1.08.2
18 Jennie Johansson, SS Stimmet, 1.08.2
20 Cherie Ullström, Grums SS, 1.08.26
21 Ylva Preutz, Karlskrona SS, 1.08.35
22 Camilla Eriksson, Sala SS, 1.08.44
23 Anna Olsson, SK Ena, 1.08.5
24 Julia Eriksson, S 02, 1.08.6
25 Anette Hällkvist, Karlskrona SS, 1.08.72

400 m frisim Flickor C 12 år
1 Susanne Thörn, Ystads SS, 4.59.95
2 Angela Fox, KSLS, 5.01.42
3 Jennie Johansson, SS Stimmet, 5.03.6
4 Charlotte Seidevall, SK Neptun, 5.04.0
5 Karolina Ydermark, Ljungby SS, 5.05.38
6 Maria Eklöf, Markaryds SS, 5.05.40
7 Hanna Juntti, Stockholms KK, 5.07.8
8 Annika Bjärenstam, Ängelholms SS, 5.09.24
9 Susanne Ysing, Eskilstuna SS, 5.10.86
10 Helena Hansson, Lindköpings ASS, 5.10.95
11 Ann Nilsson, SK Neptun, 5.11.5
12 Katrin Zurek, Eslövs SS, 5.14.07
13 Marianne Pettersson, Lysekils SS, 5.14.7
14 Linda Ahlgren, Örbyhus SK, 5.16.6
15 Karolina Östelund, Upsala SS, 5.16.9
16 Pernilla Rosén, SS Delfin, 5.17.24
17 Louise Christeen, SK Poseidon, 5.17.80
18 Annelie Håkansson, Eslövs SS, 5.18.63
19 Karin Holmberg, Eslövs SS, 5.18.74
20 Linda Strandberg, Helsingborg S, 5.19.10
21 Ylva Preutz, Karlskrona SS, 5.19.47
22 Karin Holmgren, Harnäs Skutskär, 5.20.1
23 Åsa Pettersson, Väsby SS, 5.20.5
24 Sofia Linder, SK Neptun, 5.20.8
25 Camilla Eriksson, Sala SS, 5.21.48

100 m bröstsim Flickor C 12 år
1 Angela Fox, KSLS, 1.23.83
2 Carina Nilsson, Ängelholms SS, 1.24.94
3 Susanne Thörn, Ystads SS, 1.24.97
4 Helena Hansson, Linköpings ASS, 1.25.21
5 Anna Olsson, SK Ena, 1.25.9
6 Therese Andersson, SS Delfin, 1.25.94
7 Linda Olofsson, Trelleborgs SS, 1.26.22
8 Carina Tenngart, Vellinge-Näset S, 1.26.29
9 Ulrika Henriksson, Ängelholms SS, 1.26.42
10 Caroline Larsson, Eskilstuna SS, 1.26.46
11 Marianne Pettersson, Lysekils SS, 1.26.5
12 Charlotte Seidevall, SK Neptun 1.26.7
12 Hanna Juntti, Stockholms KK, 1.26.7
12 Camilla Pettersson, Stockholms KK, 1.26.7
15 Cecilia Karlsson, SS Mora, 1.27.4
16 Sofia Linder, SK Neptun, 1.27.5
17 Camilla Lindell, Åtvidabergs SS, 1.27.61
18 Karolina Ydermark, Ljungby SS, 1.27.9
19 Ylva Preutz, Karlskrona SS, 1.28.0
20 Therese Ahlshammar, SPIF, 1.28.1
20 Sofia Andersson, Skara SS, 1.28.1
22 Annika Bjärenstam, Ängelholms SS, 1.28.42
23 Johanna Andersson, Botkyrka-Rönninge, 1.28.8
24 Linda Björklund, Trelleborgs SS, 1.29.25
25 Sandra Högström, KK Karpen, 1.29.28

100 m ryggsim Flickor C 12 år
1 Camilla Pettersson, Stockholms KK, 1.15.9
2 Linda Strandberg, Helsingborg S, 1.17.78
3 Linda Olofsson, Trelleborgs SS, 1.18.63
4 Emelie Kierkegaard, SPIF, 1.19.0
5 Karolina Östelund, Uppsala SS, 1.19.2
5 Marianne Pettersson, Lysekils SS, 1.19.2
7 Katrin Zurek, Eslövs SS, 1.19.42
8 Jennie Johansson, SS Stimmet, 1.20.1
9 Lise-Lott Strandqvist, KK Karpen, 1.20.54
10 Anette Hällkvist, Karlskrona SS, 1.20.61
11 Ulrika Nilsson, KK Karpen, 1.20.64
12 Sara Johansson, Landskrona S, 1.20.93
13 Louise Christeen, SK Poseidon, 1.20.94
14 Sofia Linder, SK Neptun, 1.21.0
15 Linda Ahlgren, Örbyhus SK, 1.21.2
16 Malin Melander, Trelleborgs SS, 1.21.39
17 Jessica Håkansson, Eslövs SS, 1.21.72
18 Caroline Larsson, Eskilstuna SS, 1.21.76
19 Mikaela Sterner, SK Hellas, 1.21.8
19 Therese Ahlshammar, SPIF, 1.21.8
19 Therese Åkesson, SK Elfsborg, 1.21.8
22 Ulrika Henriksson, Ängelholms SS, 1.22.02
23 Annika Bjärenstam, Ängelholms SS, 1.22.57
24 Åsa Pettersson, Väsby SS, 1.22.7
25 Karolina Ydermark, Ljungby SS, 1.22.71

50 m fjärilsim Flickor C 12 år
1 Anette Hällkvist, Karlskrona SS, 32.17
2 Karolina Ydermark, Ljungby SS, 32.67
3 Linda Strandberg, Helsingborg S, 33.32
4 Louise Christeen, SK Poseidon, 33.55
5 Emelie Kierkegaard, SPIF, 33.8
6 Susanne Thörn, Ystads SS, 34.30
7 Maria Jonsson, Gävle SS, 34.6
8 Ulrika Henriksson, Ängelholms SS, 34.78
9 Susanne Ysing, Eskilstuna SS, 34.80
10 Mikaela Sterner, SK Hellas, 34.9
10 Julia Eriksson, S 02, 34.9
12 Caroline Larsson, Eskilstuna SS, 34.91
13 Pernilla Rosén, SS Delfin, 34.95
14 Marianne Pettersson, Lysekils SS, 35.0
15 Sara Tidbäck, Eskilstuna SS, 35.03
16 Camilla Pettersson, Stockholms KK, 35.1
17 Camilla Lindell, Åtvidabergs SS, 35.10
18 Jennie Johansson, SS Stimmet, 35.3
19 Åsa Pettersson, Väsby SS, 35.4
19 Ann Nilsson, SK Neptun, 35.4
21 Ylva Preutz, Karlskrona SS, 35.70
22 Cherie Ullström, Grums SS, 35.78
23 Charlotte Seidevall, SK Neptun, 35.8
23 Sofia Linder, SK Neptun, 35.8
23 Therese Ahlshammar, SPIF, 35.8
23 Linda Johansson, Åmåls SS, 35.8

100 m medley Flickor C 12 år
1 Annika Bjärenstam, Ängelholms SS, 1.14.73
2 Marianne Pettersson, Lysekils SS, 1.16.1
3 Anette Hällkvist, Karlskrona SS, 1.16.29
4 Helena Hansson, Linköpings ASS, 1.16.35
5 Camilla Pettersson, Stockholm KK, 1.16.6
6 Linda Olofsson, Trelleborgs SS, 1.16.64
7 Caroline Larsson, Eskilstuna SS, 1.16.91
8 Susanne Ysing, Eskilstuna SS, 1.17.03
9 Karolina Ydermark, Ljungby SS, 1.17.18
10 Ulrika Henriksson, Ängelholms SS, 1.17.33
11 Louise Christeen, SK Poseidon, 1.17.37
12 Sofia Linder, SK Neptun, 1.17.9
12 Jennie Johansson, SS Stimmet, 1.17.9
14 Carina Nilsson, Ängelholms SS, 1.18.18
15 Ann Nilsson, SK Neptun, 1.18.2
16 Åsa Pettersson, Väsby SS, 1.18.4
17 Ylva Preutz, Karlskrona SS, 1.18.58
18 Anna Olsson, SK Ena, 1.18.6
18 Charlotte Seidevall, SK Neptun, 1.18.6
18 Therese Ahlshammar, SPIF, 1.18.6
21 Susanne Thörn, Ystads SS, 1.18.67
22 Angela Fox, KSLS, 1.18.68
23 Hanna Juntti, Stockholms KK, 1.19.1
24 Julia Eriksson, S 02, 1.19.5
25 Linda Strandberg, Helsingborg S, 1.19.71

50 m frisim Flickor D 11 år
1 Karin Holmstedt, Ale SK, 31.5
2 Marie Ulfves, SS Kanalen, 31.66
3 Anna Eriksson, Kungälvs SS, 31.9
4 Helena Andersson, Mölndals ASS, 32.2
5 Caroline Veraeus, Vellinge-Näset S, 32.24
5 Alexandra Ockedahl, Ängelholms SS, 32 .24
7 Carina Hellman, Klippan SS, 32.43
7 Ida Persson, Ängelholms SS, 32.43
9 Elin Ellertsson, Eslövs SS, 32.85
10 Kristine Persson, Vansbro AIK, 32.9
11 Camilla Johansson, SK Elfsborg, 33.3
12 Johanna Gällman, Brunflo Sim, 33.5
13 Cecilia Ström, Linköpings ASS, 33.51
14 Linda Svensson, Borlänge S, 33.6
15 Malin Engström, Bromöllaortens, 33.68
16 Maria Romberg, Vellinge-Näset S, 33.71
17 Frida Cronsioe, SPIF, 33.9
18 Jenny Skjöld, Osby SS, 33.90
19 Sofia Axelsson, SPIF, 34.0
19 Ingrid Larsby, Hanvikens SK, 34.0
21 Katarina Håll, Upsala SS, 34.1
21 Fia Karlsson, SK Laxen, 34.1
23 Malin Holm, S 02, 34.2
23 Britt-Louise Falberg, Timrå SK, 34.2
25 Julia Backlund, Sandviks IK, 34.20

50 m bröstsim Flickor D 11 år
1 Anna Kideborn, Helsingborg S, 39.45
2 Alexandra Ockedahl, Ängelholms SS, 40.03
3 Iris Posserud, Askim-Frölunda, 41.5
4 Helena Tsiparis, SK Triton, 41.70
5 Sara Andersson, Vellinge-Näset S, 41.85
6 Anette La Fleur, Osby S, 42.03
7 Cecilia Ström, Linköpings ASS, 42.36
8 Helena Andersson, Mölndals ASS, 42.5
9 Maria Jannerstedt, Tidaholms SS, 42.6
10 Johanna Sjöberg, Bromöllaortens, 42.62
11 Sara Sohlen, Tunafors SK, 42.76
12 Marie Ulfves, SS Kanalen, 43.06
13 Karin Adnor, Brunflo Sim, 43.3
14 Kristine Persson, Vansbro AIK, 43.4
14 Camilla Johansson, SK Elfsborg, 43.4
16 Jenny Ardemark, SS Iden, 43.64
17 Camilla Larsson, SK Lödde, 43.70
18 Maria Bengtsson, SK Triton, 43.86
19 Kristina Norlin, Södertälje SS, 43.95
20 Anna Dahlman, Mälarhöjdens SS, 44.0
21 Karin Holmstedt, Ale SK, 44.1
22 Åsa Axelsson, Eskilstuna SS, 44.35
23 Linda Olsson, Klippans SS, 44.38
24 Frida Cronsioe, SPIF, 44.5
24 Linda Waide, SK Laxen, 44.5

50 m ryggsim Flickor D 11 år
1 Caroline Veraeus, Vellinge-Näset S, 37.24
2 Sofia Svensson, Eslövs SS, 38.26
3 Alexandra Ockedahl, Ängelholms SS, 38.93
4 Jenny Persson, SK Götene, 39.0
5 Helena Andersson, Mölndals ASS, 39.1
6 Karin Holmstedt, Ale SK, 39.2
7 Cecilia Ström, Linköpings ASS, 39.29
8 Helena Westlundh, SK Triton, 39.49
9 Linda Svensson, Borlänge SS, 39.8
10 Anna Sjölin, KK Karpen, 39.88
11 Camilla Johansson, SK Elfsborg, 39.9
12 Marie Ulfves, SS Kanalen, 39.97
13 Hanna Henriksson, Trelleborgs SS, 40.15
14 Anna Kideborn, Helsingborg S, 40.22
15 Therese Holmqvist, Velline-Näset S, 40.43
16 Malin Engström, Bromöllaortens, 40.69
17 Jenny Skjöld, Osby SS, 40.78
18 Maria Österlund, Spårvägens GoIF, 40.8
19 Maria Schön, Markaryds SS, 40.80
20 Kajsa Karlsson, Karlskrona SS, 40.83
21 Helena Erikstam, Strängnäs S, 41.12
22 Karolin Johansson, Österby SS, 41.2
23 Ingrid Larsby, Hanvikens SK, 41.4
24 Alexandra Temander, Vallentuna SK, 41.5
24 Katarina Enskär, Upsala S, 41.5

50 m fjärilsim Flickor D 11 år
1 Marie Ulfves, SS Kanalen, 34.6
2 Alexandra Ockedahl, Ängelholms SS, 34.73
3 Caroline Veraeus, Vellinge-Näset S, 36.04
4 Kristine Persson, Vansbro AIK, 36.4
5 Carina Hellman, Klippans SS, 37.24
6 Johanna Sjöberg, Bromöllaortens, 37.26
7 Karin Holmstedt, Ale SK, 37.7
8 Camilla Bengtsson, Vellinge-Näset S, 37.74
9 Elin Ellertsson, Eslövs SS, 37.85
9 Helena Westlundh, SK Triton, 37.85
11 Anna Sjölin, KK Karpen, 38.12
12 Malin Engström, Bromöllaortens, 38.52
13 Helena Andersson, Mölndals ASS, 38.6
14 Nina Ahlborn, SK Ran, 38.65
15 Madeleine Assarsson, Ängelholms SS, 38.85
16 Helene Larsson, Karlskrona SS, 38.89
17 Fia Karlsson, SK Laxen, 38.9
18 Hanna Lundmark, Skelleftesim, 39.02
19 Cecilia Ström, Linköpings ASS, 39.14
20 Therese Holmqvist, Vellinge-Näset S, 39.18
21 Katarina Enskär, Upsala S, 39.2
22 Emma Vretblad, SK Hellas, 39.9
23 Camilla Johansson, SK Elfsborg, 40.1
24 Katarina Häll, Upsala S, 40.2
25 Linda Svensson, Borlänge SS, 40.4
25 Victoria Sjöstedt, Skövde SS, 40.4
25 Malin Bystedt, Brunflo Sim, 40.4

50 m frisim Flickor E 10 år
1 Sara Björk, Upsala S, 33.9
2 Malin Persson, Sjöbo SS, 35.61
3 Åsa Lange, SK Ran, 35.80
3Maria Persson, Ystads SS, 35.80
5 Maria Runesson, Väsby SS, 35.9
6 Sandra Eriksson, Sjöbo SS, 36.06
7 Josefin Qvarnström, Vansbro AIK, 36.4
8 Kajsa Fransson, Limhamns SS, 36.43
9 Maria Sjöström, Kramforsallians, 36.6
10 Sinna Rang, Landskrona S, 36.64
11 Sara Rang, Landskrona S, 36.70
12 Katarina Halldén, Skärets SS, 36.8
13 Lena Remaeus, Turebergs IF, 37.1
14 Malin Lindell, Åtvidabergs SS, 37.2
15 Jenny Ekblom, Strängnäs S, 37.22
16 Emma Larsson, Borlänge SS, 37.3
16 Lina Andersson, Brunflo Sim, 37.3
18 Carolina Wennerberg, Helsingborg S, 37.43
19 Caroline Jöhncke, Väsby SS, 37.5
20 Emelie Andersson, Västerås SS, 37.52
21 Anette Jönsson, Helsingborg S, 37.58
22 Anna Lundberg, Ronneby SS, 37.86
23 Helena Schön, Åhus SS, 37.87
24 Nadja Turesson, Markaryds SS, 38.16
25 Katarina Larsson, Filipstads IF, 38.30

50 m bröstsim Flickor E 10 år
1 Sandra Pettersson, SK Sydsim, 42.74
2 Hanna Petterson, SK Triton, 43.42
3 Emelie Andersson, Västerås SS, 43.69
4 Lena Remaeus, Turebergs IF, 44.3
5 Emma Larsson, Borlänge SS, 44.6
6 Malin Persson, Sjöbo SS, 45.06
7 Ymaira Enedahl-Mekki, Väsby SS, 45.6
8 Libbie Olden, SK Sydsim, 45.75
8 Maria Gruvstedt, Ystads SS, 45.75
10 Zoi Markopoulou, Spårvägens GoIF, 45.9
11 Maria Persson, Ystads SS, 46.13
12 Nina Karlsson, Åtvidabergs SS, 46.3
13 Josefin Qvarnström, Vansbro AIK, 46.6
14 Malin Lindell, Åtvidabergs SS, 47.06
15 Sara Björk, Upsala S, 47.1
16 Annika Esenius, Spårvägens GoIF, 47.2
17 Sofia Persson, SS Stimmet, 47.6
18 Kajsa Fransson, Limhamns SS, 47.66
19 Anna Sandberg, Örnsköldsviks ASS, 47.7
20 Emma Karlsson, Tranås SS, 47.83
21 Katarina Larsson, Filipstads IF, 47.84
22 Petra Christensen, Älmhults SS, 47.86
23 Gabriella Bulin, Falu SS, 48.1
24 Maria Sjöström, Kramforsallians, 48.2
25 Elin Piarad, Väsby SS, 48.3
25 Emelie Hansson, Strömstads SF, 48.3

50 m ryggsim Flickor E 10 år
1 Maria Persson, Ystads SS, 40.66
2 Sara Björk, Upsala S, 41.1
3 Katarina Halldén, Skärets SS, 42.0
4 Sofie Schöön, SS Artemis, 42.04
5 Sandra Eriksson, Sjöbo SS, 42.80
6 Sandra Pettersson, SK Sydsim, 43.41
7 Malin Persson, Sjöbo SS, 43.46
8 Lina Andersson, Brunflo Sim, 43.8
9 Anna Haraldsson, Linköpings ASS, 44.10
10 Anna Rang, Landskrona S, 44.49
11 Jennie Rollof, Åmåls SS, 44.7
12 Ann-Louise Assarsson, Ängelholms SS, 44.76
13 Charlotte Lundkvist, Örbyhus SK, 45.0
14 Terese Henriksson, Landskrona S, 45.01
15 Caroline Jöhncke, Väsby SS, 45.1
15 Malin Lindell, Åtvidabergs SS, 45.1
17 Jenny Ekblom, Strängnäs S, 45.18
18 Maria Sjöström, Kramforsallians, 45.2
19 Sofia Persson, SS Stimmet, 45.3
20 Emelie Andersson, Västerås SS, 45.48
21 Lena Remaeus, Turebergs IF, 45.6
22 Åsa Lange, SK Ran, 45.63
23 Maria Runesson, Väsby SS, 45.8
24 Erika Bäckström, Pite Sim, 45.85
25 Anna Lundberg, Ronneby SS, 45.89

25 m fjärilsim Flickor E 10 år
1 Terese Henriksson, Landskrona S, 17.43
2 Kajsa Fransson, Limhamns SS, 17.82
3 Carolina Wennerberg, Helsingborg S, 17.84
4 Josefin Qvarnström, Vansbro AIK, 17.9
5 Sara Björk, Upsala S, 18.0
6 Maria Runesson, Väsby SS, 18.1
7 Helena Schön, Åhus SS, 18.16
8 Maria Persson, Ystads SS, 18.27
9 Lena Remaeus, Turebergs IF, 18.4
10 Sofia Persson, SS Stimmet, 18.5
11 Emelie Andersson, Västerås SS, 18.8
12 Malin Lindell, Åtvidabergs SS, 18.9
13 Anette Jönsson, Helsingborg S, 18.95
14 Ann-Louise Assarsson, Ängelholms SS, 19.02
15 Mikaela Rosenholm, Spårvägens GoIF, 19.1
16 Jenny Ahlberg, Osby S, 19.32
17 Elisabet Andersson, Klippans SS, 19.5
18 Anna Haraldsson, Linköpings ASS, 19.65
19 Nadja Turesson, Markaryds SS, 19.7
20 Anna Rang, Landskrona S, 19.74
21 Malin Persson, Sjöbo SS, 19.92
22 Ingrid Bengtsson, Karlshamns SK, 20.0
23 Maria Gruvstedt, Ystads SS, 20.05
24 Emma Larsson, Borlänge SS, 20.1
25 Åsa Lange, SK Ran, 20.15

50m frisim Flickor F 9 år
1 Hanna Sölvberg, Väsby SS, 37.5
2 Kajsa Andersson, Växjö SS, 38.07
3 Anna Fritz, SK Ran, 38.69
4 Emma Igelström, Karlshamns SK, 38.84
5 Anna Atkins, Ängelholms SS, 38.98
6 Veronica Henesand, Väsby SS, 39.6
7 Josefin Lillhage, Askim-Frölunda, 39.9
8 Nelly Jörgensen, Helsingborg S, 39.98
9 Christina Odén, Vellinge-Näset S, 40.32
10 Malin Fridlund, Spårvägens GoIF, 40.7
11 Alexandra Hansson, Ystads SS, 41.11
12 Malin Asp, Väsby SS, 41.3
13 Cajsa Malmsten, Landskrona S, 41.45
14 Johanna Loddh, Skärets SS, 41.9
15 Caroline Rundkvist, Osby SS, 42.23
16 Alexandra Öhman, Fagersta SK, 42.57
17 Susanna Brånn, SK Götene, 42.7
18 Therese Larsson, Ludvika SS, 42.9
19 Ida Wedin, KK Karpen, 42.90
20 Karin Mauritzon, KSLS, 43.45
21 Linda Persson, SS Artemis, 43.50
22 Jenny Lundström, Brunflo Sim, 44.0
23 Nina Persson, SK Ran, 44.03
24 Maida Pasalic, Skövde SS, 44.2
25 Martina Westman, Eksjö SLS, 44.24

50 m bröstsim Flickor F 9 år
1 Emma Igelström, Karlshamns SK, 47.49
2 Hanna Sölvberg, Väsby SS, 47.5
3 Josefin Lillhage, Askim-Frölunda, 48.9
4 Johanna Loddh, Skärets SS, 49.8
5 Christina Odén, Vellinge-Näset S, 50.11
6 Kajsa Andersson, Växjö S, 50.35
7 Camilla Fredlund, Vellinge-Näset S, 50.45
8 Samra Jukic, Skövde SS, 50.6
9 Elin Lundgren, Burträsk Simpol, 50.97
10 Elina Kjettselberg, Gimo SS, 51.1
11 My Rohwedder, Österlen Sim, 51.22
12 Frida Pettersson, Älmhults SS, 51.46
13 Marie Berglund, Åhus SS, 51.72
14 Sofie Eriksson, Österby SS, 52.1
14Malena Kedegård, Strömstads SF, 52.1
16 Lena Lindgren, Hanvikens SK, 52.3
17 Marie Lindeborg, Söderhamns SS, 52.4
18 Alexandra Öhman, Fagersta SK, 52.5
19 Caroline Rundkvist, Osby SS, 52.73
20 Stina Olsson, SS Ale, 52.8
21 Jenny Ellebring, Wisby SS, 52.9
22 Annika Andersson, Skara SS, 53.4
23 Caroline Andersson, Ystads SS, 53.49
24 Anna Atkins, Ängelholms SS, 53.53
25 Jenny Eriksson, Karlslunds IF, 53.6

25 m ryggsim Flickor F 9 år
1 Hanna Sölvberg, Väsby SS, 19.4
2 Anna Fritz, SK Ran, 20.64
3 Johanna Loddh, Skärets SS, 20.7
4 Kajsa Andersson, Växjö SS, 20.9
5 Cajsa Malmsten, Landskrona S, 20.97
6 Caroline Rundkvist, Osby SS, 21.08
7 Christina Odén, Vellinge-Näset S, 21.17
8 Anna Atkins, Ängelholms SS, 21.23
9 Nelly Jörgenssen, Helsingborg S, 21.30
10 Jenny Ellebring, Wisby SS, 21.4
11 Ida Wedin, KK Karpen, 21.79
12 Malin Fridlund, Spårvägens GoIF, 22.0
12 Therese Danielsson, Växjö S, 22.0
14 Karin Mauritzon, KSLS, 22.02
15 Alexandra Hansson, Ystads SS, 22.22
16 Alexandra Öhman, Fagersta SK, 22.4
16 Josefin Lillhage, Askim-Frölunda, 22.4
18 Lisa Nilsson, Södertälje SS, 22.50
19 Anna Holmertz, Motala S, 22.56
20 Susanna Brånn, SK Götene, 22.6
20 Jenny Lundström, Brunflo Sim, 22.6
22 Frida Lundström, Bureå SS, 22.7
23 Therese Larsson, Ludvika SS, 22.8
23 Annika Andersson, Skara SS, 22.8
25 Malin Asp, Väsby SS, 23.1
25 Åsa Stenberg, Skärets SS, 23.1

25 m fjärilsim Flickor F 9 år
1 Anna Fritz, SK Ran, 19.43
2 Anna Atkins, Ängelholms SS, 19.87
3 Cajsa Malmsten, Landskrona S, 19.89
4 Josefin Lillhage, Askim-Frölunda, 19.9
5 Kajsa Andersson, Växjö SS, 20.2
6 Linda Persson, SS Artemis, 20.27
7 Annika Andersson, Skara SS, 20.4
8 Christina Odén, Vellinge-Näset S, 20.56
9 Johanna Loddh, Skärets SS, 20.6
10 Maria Hoff, Eslövs SS, 21.14
11 Caroline Andersson, Ystads SS, 21.35
12 Hanna Sölvberg, Väsby SS, 21.6
13 Susanna Brånn, SK Götene, 22.0
14 Therese Larsson, Ludvika SS, 22.2
15 Anna Lewin, Åhus SS, 22.24
16 Emma Lind, Landskrona S, 22.48
17 Karin Mauritzon, KSLS, 22.80
18 Jessica Sagre, Alingsås SLS, 23.1
19 Camilla Fredlund, V ellinge-Näste S, 23.17
20 Jenny Lundström, Brunflo Sim, 23.2
21 Emmla Igelström, Karlshamns SK, 23.4
22 Filippa Asplund, Södertörns SS, 23.5
23 Alexandra Öhman, Fagersta SK, 23.9
24 Erika Larsson, Eskilstuna SS, 23.99
25 Åsa Stenberg, Skärets SS, 24.4

4x50m Frisim Pojkar C-D (12-13 år)

1 Malmö S, Lag 1, 1.59.34
2 Växjö SS, 1.59.40
3 Södertörns SS, 1.59.8
4 Eslövs SS, 2.00.13
5 Landskrona S, Lag 1, 2.01.68
6 Botkyrka-Rönning, 2.02.4
7 SK Hellas, 2.02.8
8 Limhamns SS, Lag 1, 2.03.37
9 Helsingborg S, Lag 1, 2.04.16
10 Väsby S, Lag 1, 2.04.3
10 Stockholms KK, 2.04.3
12 SK Neptun, 2.04.7
13 SK Triton, Lag 1, 2.04.95
14 Askim-Frölunda, 2.05.0
15 Ystads SS, 2.05.20

4x50m Frisim Flickor C-D (11-12 år)

1 Ängelholms SS, Lag 1, 2.05.75
2 KSLS, Lag 1, 2.07.45
3 SK Neptun, 2.08.4
4 Eslövs SS, 2.08.98
5 SPIF, 2.09.3
6 Eskilstuna SS, 2.10.88
7 Trelleborgs SS Lag 1, 2.11.42
8 SS Stimmet, 2.11.7
9 Skara SS, 2.12.5
10 SS Delfin, 2.13.03
11 Vellinge-Näset S Lag 1, 2.13.34
12 Linköpings ASS, 2.13.37
13 Gävle S, 2.13.5
14 SK Poseidon, 2.14.91
15 SS Kanalen, 2.15.45

4x50m Frisim Pojkar E-F (10-11 år)

1 SK Ran, Lag 1, 2.16.37
2 SPIF, 2.16.6
3 Väsby SS, 2.17.4
4 Ystads SS, 2.17.56
5 Sjöbo SS, 2.18.71
6 Karlstads SS, 2.19.7
7 Trelleborgs SS, 20.8
8 Vellinge-Näset S Lag 1 2.20.36
9 Harnäs Skutskär, 2.23.5
10 Landskrona S, 2.24.80
11 Skärets SS, 2.25.5
12 Växjö SS, 2.26.48
13 Västbo Sim, 2.27.63
14 SK Poseidon,
15 Malmö S, 2.29.11

4x50m Frisim Flickor E-F (9-10 år)

1 Landskrona S, Lag 1, 2.29.09
2 Väsby SS, Lag 1, 2.33.5
3 SK Triton, Lag 1, 2.33.64
4 Ystads SS, 2.35.18
5 Helsingborg S, 2.37.47
6 Ängelholms SS, 2.38.52
7 SK Ran, 2.43.83
8 Väsby SS, Lag 2, 2.45.7
9 Spårvagens GoIF, 2.46.9
10 Landskrona S, Lag 2, 2.47.14
11 Byske IF Sim, 2.48.58
12 Skärets SS, 2.50.7
13 Brunflo Sim, 2.50.8
14 Vellinge-Näset S, Lag 1, 2.50.99
15 Upsala S, 2.54.6



Ovanstående statistik, liksom Simsport i övrigt, faller under lagen om upphovsmannarätt.
Skaffa dig därför en egen prenumeration.

Red.



Simtränare sökes !!

KALMAR SIMSÄLLSKAP
söker en simtränare för halv eller heltidsanställning.
DU skall ha ansvaret för vår totala simverksamhet,
samt träningsansvaret för vår A-grupp, med
många lovande simmare.
Vi är en medelstor förening som nu vill, med
DIN hjälp, ge våra simmare ytterligare
möjligheter att lyckas.
Vill DU ha mer information så ringer DU kvällstid
0485-318 18 och talar med Anders Bergse´n.

DIN ansökan vill vi ha skriftligt
med DINA löneanspråk, samt meritförteckning.
DU sänder detta senast 1 aug.-89 till;

KALMAR SIMSÄLLSKAP
Box 243
391 23 KALMAR

VELLINGE NÄSETS SIMKLUBB

VNSK

av Bengt Schultz

Denna gång har vi besökt en av Sveriges sydligaste simklubbar - Vellinge Näsets Simklubb. Det är i år 15 år sedan klubben bildades i sin ursprungliga form. Då, 1974, hette den bara Näsets Simklubb och verksamheten var förlagd till Falsterbo. En ort som blomstrar och lever upp på sommaren. Då som nu. För klubben betydde detta att de ca 100 medlemmarna bara tränade sommartid. Om det någon gång var tal om träning vintertid fick man åka in till Malmö, en resa på endast ett par mil.



Fred, Harry och Peter, triumviratet som bildar det verkställande utskottet och som energiskt och målmedvetet driver klubben framåt.

Falsterbo ligger i Vellinge kommun, söder om Malmö. 1985 invigde kommunen en ny badanläggning i centralorten, Vanningen. En mycket fin och modern anläggning som med sin närhet till Malmö dagligen har många besökare. 5-600 besökare varje helgdag och 3-400 vardagar. I och med att denna anläggning invigdes flyttades Näsets SK:s verksamhet till Vellinge och klubben omformades till Vellinge Näsets SK.
Egentligen kunde namnet varit Vellinge kommun för kommunen är den största "supportern" till klubben och ställer upp på olika sätt till 100 procent. T.ex så är all simskoleverksamhet inom kommungränsen laggd i VNSK:s händer, kanske lite beroende på att klubben är den enda simklubben i kommunen. Genom fritidsförvaltningens försorg bussas alla tredjeklassare minst en gång i veckan till simskola i Vanningen. Tre simlärare från VNSK tar hand om 3 klasser i varje pass 5 gånger i veckan, alltså 15 klasser. Totalt deltar ca 360 elever i simskoleundervisningen.
Sommartid förläggs undervisningen till Falsterbo och även då svarar Fritidsförvaltningen för anmälningsförfarande samt busstransporter. Något unikt som klubben kanske är ensamma om i landet är simskola i öppet hav, som är ett komplement till den vanliga undervisningen i bassäng. Skulle det vara fler klubbar så inte är det många som kan utnyttja en kanal - Falsterbo kanalen.
Som sagt förändrades klubben 1985 och medlemsantalet ökade också från de ca 100 till idag ca 1200st. Härav är ca 700 aktiva. Totalt inklusive simskolor, lek o plask, vattengympa etc ca 2000 personer. Klubben beräknar omsätta 1,3 miljoner 1989 och de största bidragsgivarna är staten och Vellinge kommun. Från och med höstterminen kommer VNSK att svara för att kommunens 10-11 skolbussar är försedda med reklam. Priset kommer att bli 10.000:- för en tre månaders period. Pengarna kommer att delas lika mellan VNSK och skolförvaltningen. Kanske något för andra kommuner att ta efter, inte minst i dessa besparingarnas tidevarv?
En annan aktivitet som ger klubben inkomster är den karneval som ortens sju idrottsklubbar arrangerar 3-4 juni varje år. Ett mycket populärt och välbesökt arrangemang, inte bara bland ortsbefolkningen, utan det kommer gäster miltals ifrån. Alla vill de beskåda Karnevalståget.

I år fick karnevalen klara sig utan simmarna i Sum-Sim grupp 1, för de aktuella dagarna var de i Västberlin och tävlade i "Internationales Schwimmfest" som simmades i Olympia stadion.
Hösten 1988 inleddes en ny epok i klubbens historia. Då hade nämligen "Räven raskat färdigt över isen och hamnat i Vanningen". Harry Richter valdes till ordförande. Han är en garvad "rink-räv" som vid fyllda 69 år är full av entusiasm och hela karlen sprudlar av idéer. Richter föddes och växte upp i vad som idag är Östtyskland, i Magdeburg, senare kom han till Lutzen där han 1932 var med och firade 300Sko-års minnet av Gustav II Adolfs (hjältekonungen) död. Via Höganäs och Malmö återvände Richter till Tyskland som västtyska statens

provningsanstalts chef. Sönerna som varit ishockeyspelare i Malmö FF (idag Malmö Ishockeyförening) blev proffs i västtyska ligan, vilket gjorde att Harry Richter engagerade sig i ishockeyn. När så Västtyskland anordnade VM i mitten av 70-talet utnämndes Richter till landslaget Tre Kronors attaché'och tolk.

Ett av målen Harry Richter siktar på sedan han blev ordförande, är SM deltagande för äldsta gruppen och som ett led i denna strävan har Harry Richter, i och med att förre tränaren Bertil Johansson avgick, knutit Bjäenumssonen Lars Lindkvist som huvudtränare till klubben. Lars assisteras av Robert Larsson, 23, f.d simklubben Ran i Malmö.

Lasse Lindkvist har ett aktivt förflutet i Bjärnums SS. 1976 deltog han i EJM och blev 5:a på 100 fritt. Samma år blev han 1:a på 4x100 medley, 4x100 fritt och 100-200 fjäril i Nordiska Juniormästerskapet. 1978 gick Lasse över till Kristianstad SLS där han bl.a blev svensk mästare på 4x100 medley 1979 och 1980. 1981 deltog Lindkvist i EM i Split där det blev en silvermedalj i lagkappen på 4x100 fritt tillsammans med Pelle Holmertz, Pelle Wickström, och Per Johansson. Bl.a denna fina insats gav honom Skånska Simförbundets guldmedalj det året.

Med Harry Richter och Lasse Lindkvist i spetsen för 25-talet tränare och instruktörer drar klubben iväg för de stora målen. Klubben förfogar över en bra och utvecklingsbar trupp med simmare födda 1973 och 1974, men också många lovande som är några år yngre. I år tävlar VNSK i div 4 västra med en förhoppning att snart vara i div 3. Bland de individuella resultaten är Fredrik Olsson (73:a) bäst. Han är den första i klubbens historia som kvalat in till ett mästerskap. Det är till DM, men ett DM för Skåne kan ju betraktas som ett litet SM. Vad som behövs för att föra simmarna ännu bättre och längre fram är enligt Richters/Lindkvists uppfattning en 50 meters bassäng. För att få tillgång till en sådan i Vanningen arbetar idag Harry Richter hårt. Personligen blir jag inte förvånad om denne duktige f.d företagsledaren och förhandlare lyckas inom en snar framtid.

Klubbstuga

Intill Falsterbobadet hyr klubben en 1 1/2 plans villa av kommunen för en symbolisk summa. Här har klubben sommarläger, simavslutningar med korvgrillning etc. Klubbstugan sköts av en "stugfogde" och frivilliga i föräldrasektionen som är en



Harry Richter t v och Lars Lindkvist t h tillsammans med delar av klubbens Sum-Sim grupp.



Vellinge Näsets simmare på väg mot framtiden.

Delar av simtruppen



sektion inom klubben. De anordnar dessutom fester, avslutningar och utser faddrar till simmare i vissa grupper. De är också en kontakt mellan föräldrar och tränare/klubben samt sköter försäljningen av simartiklar vilket inbringar ca 85000 kronor inklusive märkesförsäljningen.
Klubbstugan hyrs också ut ibland till andra föreningar på träningsläger. Som exempel på besökare kan nämnas Skövde Cykelklubb.

Klubbutbyte-Vänklubb

I klubbstugan bodde också Vellinge Näsets "vänklubb " Poseidon från Västtyskland när de var på ett träningsläger under påskhelgen. Lägret avslutades med tävlingar mellan klubbarna men det kom också simmare från Kristianstad och Eslöv. Som tidigare nämnts är Harry Richter en man med många ideer och en av dessa är att klubben vill ha vänortsklubbar också inom Sverige. Det är som han och Ken Olsson, orförande i föräldrasektionen, säger:
- Vi tävlar bara mot klubbar runt vår egen kommun, ibland upp mot Halland. Det vore trevligt att få kontakt med klubbar i t.ex Småland, Värmland och andra distrikt på "lagom avstånd" så att tre-fyra klubbar kunde träffas en gång per år och kanske träna tillsammans och avsluta med en tävling. Det skulle nog stimulera simmarna att komma ut på ett sådant arrangemang. Förläggning kan ske i skolsalar eller liknande. För VNSK:s del finns klubbstugan till ändamålet. Om någon skulle vara intresserad så ring Harry Richter te1. 040-45 64 84. Ett liknande arrangemang finns sedan två år på tävlingsnivå mellan Skånes, Smålands och Stockholm distrikt. Eftersom Harry är en pigg pensionär så vill han aktivera sina "ålderskamrater". Därför sändes tre personer på utbildning för att i höst ta hand om vattengympa för pensionärer. Skulle någon råka bli sjuk under gympan är de i goda händer eftersom alla tre instruktörerna till vardags är sjuksköterskor på MAS, Malmö Allmänna Sjukhus. Skulle inte detta hjälpa så kan vederbörande kontakta klubbens egen läkare, Kerstin Romberg, distiktsläkare i Vellinge.
När Harry Richter blev tillfrågad om han ville ta hand om ordförandeskapet i föreningen tyckte han att han inte kunde svika. Det tyckte inte hans fru heller, utan menade att om du ställer upp så har du din fritidssysselsättning tryggad. Det var nog så att hon känner sin man alltför väl för att veta att han skulle kunna sitta stilla utan att ha något att göra. I dag fylls hans fritid med en "heltidstjänst" och även om det finns en uppdelning av styrelsearbetet som gör att det finns ett verkställande utskott, ett triumvirat på tre personer, reklamkommitté, lägerkommitté och redaktionskommitté så går det att sätta ett litet likamedstecken mellan Harry Richter och Vellinge Näsets SK.

Men även om detta tecken finns så är det positivt för föreningen att Harry Richter är den drivande kraft som många andra klubbar skulle behöva. Så länge det är så behöver klubben inte riskera att hamna "på hal is". Skulle så ändå ske så har dom ju en "gammal rinkräv" som med vana "skär" kan lotsa dem på den rätta vägen.

SIMKONSULT

Stefan Carlsson, Skåne, har öppnat eget. Unda Sport Konsult & Trading heter det nya företaget som erbjuder hjälp till simklubbar som fysiologisk planering, teknikträning och analyser, sluttträning, tävlingar, träningsläger och organisationsplanering.
Dessutom hjälp med vikarie då ordinarie tränare vill ha semester.

Stefan Carlsson är gymnastiklärare, utbildad på GIH:s speciella simlinje. Han har författat tränarutbildningen Steg 2 och teknikkapitlet i nya Steg 3. Stefan har varit tränare sedan 1972 med erfarenhet från ungdomssimning till landslag. Senast var han tränare i Burlövs SK/Sydsim.

Han nås på Harjagersvägen 11,
232 54 Åkarp, tel. 040-46 22 90.

Äventyr i Lerum

Lerum utanför Göteborg har invigt sitt äventyrsbad. Det nya vattenpalatset blev ett välkommet tillskott i fritidsutbudet i en kommun som länge saknat riktiga badmöjligheter.

Mest populär blev vattenrutschen där ett stoppljussystem svarar för att inga olyckor skall hända. Utomhusbassängen med olika strömmar blev också mycket omtyckt. Både luften och vattnet håller en behaglig temperatur och lika behagligt är kommunens system med en human prissättning med familjepriser.
Där finns nackdelar i Lerums Vattenpalats också. Det är mycket svårt att bedriva någon form av riktig simning i bassängerna. Så även om lerumsborna är att gratulera till ett äventyrsbad av hög klass så lär inte simmarsverige få något tillskott i tävlingsbassängerna.

RENA RAMA VILDA VÄSTERN



Frågar man någon på gatan var New Mexico ligger så kan man vara ganska säker på att få svaret USA. Men om frågan lyder: "Var ligger Albuquerque?" är det långt ifrån troligt att man får rätt svar. Staden ligger i New Mexico och är den största i staten, en stat som är den femte i storleksordning i USA men förmodligen ganska okänd för gemene man. Albuquerque är den klart största staden med sina 450.000 invånare. Trots det är den inte huvudstad utan det är Santa Fe, som är känd om inte annat så för att den ofta figurerat i gamla "pang-pang filmer". Där finns t ex Amerikas äldsta hus, som byggdes någon gång under medeltiden.

Varför nu all denna historia? Jo för att i Albuquerque, New Mexico, har under de senaste åren vistats en handfull svenska simmare, som tränat och samtidigt skaffat sig en gedigen utbildning.

Inramat av i öster Klippiga bergen, i väster av en stor öken och i nord och syd av prärielandskap, ligger den stad som först fick Håkan Jönsson från Kristianstad som elev och simmare. Universitetet heter UNM och betyder som säkert de flesta förstår: University of New Mexico. Skolan har 25.000 elever och bara skolområdena har en yta som en normal svensk stad.

Året var 1982 och redan året därpå gjorde Stefan Jönsson, KSLS:are nummer två entré. 1984 var det Görel Hagelin, ystadstjej simmande för KSLS även hon, som tog chansen.

Svenskarna fortsatte att strömma till och 1985 reste Elisabeth Ahlgren, Malmö och Mikael Holmertz från Motala över Atlanten för att pröva lyckan vid ett USA-universitet. Nästa motalasimmare till Albuquergue blev Henrik Leek och året var 1986.

Alla dessa har varit universitetet trogna och kvar idag finns "Micke", "Lisa" och "Henke". Även Görel finns i staden, (se separat artikel). Gästspel under en termin i mitten av 80-talet gjorde Hasse Frykberg, Trollhättan och S 02.

Skolan har ett aktat namn i USA och flera av fakulteterna ligger bland "3 i Topp" i USA. Man vill då speciellt nämna utbildningen av läkare vid UNM Medical Centre som ett av landets ledande sjukhus när det gäller hjärttransplantationer och kärlkirurgi.

Andra mycket framstående utbildningar är antropologi, arkeologi, "fine arts" (musik, teater, film och kultur), business, physical education samt flera typer av ingenjörsutbildning.

1989 fyller skolan 100 år, vilket satt sina spår under året med stora festligheter. Det har även fått till följd att vid examen, eleverna får skruda sig i röd kappa och mössa i stället för den trditionellt svarta.

Simmässigt har UNM kanske inte samma renommé som vad gäller utbildningen, men inte desto mindre har de flesta simmarna utvecklats fint. Liksom andra simmare beror det ju mycket på vilken utbildning man väljer och vilken målsättningen är.

Det är väl heller ingen tillfällighet att tre simmare kommer från KSLS, Kristianstad och två från Motala SS. Ryktet sprider sig och naturligtvis handlar det även om att få lämpliga kontakter däröver.

Miljön vid såväl skolan som staden i övrigt är mycket fin och trots storleken har Albuquerque kvar lite av småstadsmiljö. Lägg därtill att det finns väldigt mycket kultur på nära håll, inte minst från "Indian- och Cowbouperioden" så förstår var och en att man känner lite av historiens vingslag när man vistas där.



Skolans tränare Bill Spahn tillsammans med blivande assistenten Michael Holmertz.



Artikelförfattaren Sven-Arne Selling

17 indianbosättningar finns runt staden och dessa har gått samman i "Pueblo Indian Culture Centre". Ett unikt projekt där man under hela året visar vad som har hänt genom åren i utveckling och hur det såg ut från början. Från dåtid till nutid med allt vad det innebär av bosättningar, liv, utveckling, ja till och med krigsdanser med livs levande indianer kan man få se i natura. Det är en riktig höjdare det!

På tal om höjder så ligger staden 1600 meter över havet och tar man sig en tur med linbana upp till Sandia Peak i Rocky Mountains så hamnar man väldigt högt upp. Närmare bestämt 3200 meter över vattenytan. Vattenytan är i det här fallet havsytan och inte floden Rio Grande, som i stort sett är det enda vatten som finns på flera dagsritters närhet. Billy the Kid härjade faktiskt här som värst i sin glans dagar.

Grabbarna i simlaget har genom åren varit de klart främsta vilket fick till följd, då pengarna började tryta för några år sedan, att tjejlaget i besparingssyfte fick läggas ned.

Sponsorerna svek. Ja i USA är det inte staten som bekostar utbildningen utan det privata kapitalet som håller taktpinnen. Nu har man dock fått bättre ställt och inför säsongen 1989-90 kommer åter flickorna att vara med i bassängerna igen.

Tränare för simlaget är Bill Spahn som för övrigt är svenskättad. Hans mormors mor utvandrade tillsammans med Vilhelm Moberg i slutet av 1800-talet. Assisterande tränare är före detta simmaren Duncan Cruickshank från Skottland. En duktig distanssimmare med ett personligt rekord på 14.52 över 1650 yards.

Mikael Holmertz, som simmat och studerat där sedan säsongen 1985-86, kommer 1989-90 att göra sin militärtjänst i Sverige för att sedan under två år vara assisterande tränare och samtidigt få sina avslutande studier till idrottslärare betalda av skolan.

Att åka till USA för simning och studier är inte längre allena saliggörande för att bli bra men fortfarande ett mycket bra alternativ. Att göra simkarriär, skaffa sig utbildning och en rejäl portion livserfarenhet i "Det stora landet i väster", kan ge en god start i yrkeslivet, vilket ju så småningom väntar "bakom hörnet" för alla idrottsungdomar.

SIMNING INTE ALLT

Lördagen 13 maj var en stor dag i Görel Hagelins liv. Då fick hon ta på sig sin röda kappa och röda hatt för att "graduera". Hon var visserligen klar med skolan i december, men skolan har den här högtidligheten bara en gång varje år.

Görel kom till Albuquerque 1984 då hon var klar med sina studier i Sverige. Hon hade kommit in på Lärarhögskolan men hade samtidigt fått ett erbjudande att få komma till USA på ett halvt scholarship, d v s fri utbildning och fria böcker.

Hon blev tveksam och pratade med rektor. Hans ord var: "Åååk". Det har hon inte ångrat ett ögonblick. Hennes utbildning blev Hotel and Tourism business.

Efter fyra och ett halvt år var hon klar. En månad senare hade hon jobb och arbetar med, just det, hotell och turistbusiness.

- Jag hade en otrolig tur, säger Görel, som får följa med sin chef på intervjuer och lära sig jobbet från grunden. Den första intervjun var för övrigt med New Mexicos senator och det var naturligtvis lite pirrigt.

Görel har nu uppehållstillstånd till januari 1990. Men eftersom USA är USA så har de i år beslutat om "lottning" för 20.000 uppehålls- och arbetstillstånd för utlänningar. Dit har naturligtvis Görel skickat in sin ansökan. Hon tror dock inte att hon kommer att få stanna men hon garderar sig med att fortsätta skolan för att få en "Master Degree". Samtidigt kan hon då jobba vid sidan av studierna.

Hon vill gärna stanna några år i USA, för att sedan jobba några år i exempelvis Tyskland för att få ett språk till. Detta är mycket viktigt i hennes bransch.

Görel har nog blivit lite "amerikaniserad" men ser väldigt klart på samhällsbilden, mest socialt sett. Hon tycker det är en otrolig skillnad mellan Sverige och USA.

- Tänk bara på det här med mamma- och pappaledighet, sjuklön och annat.

Görel personifierar en sida av simningen där det inte bara handlar om att bli störst och bäst. Hon har vid sidan av simningen fått en mycket bra utbildning och ett bra jobb.



Simmässigt blev hennes främsta merit att få representera Sverige vid EJM 1980 i Skövde. Men hon gjorde faktiskt motsvarande 2.36 på 200 m bröstsim sitt sista simår i USA.

Det är väl inte illa det heller och trots allt. Livet har många år kvar när den aktiva karriären tar slut.



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

En Mästare

MALMÖ KAPPSIMNINGSKLUBB TACKAR VASALOPPET FÖR SIN TRÄNARE.

Av Bengt Schultz

På de senaste SM-tävlingarna har Malmö Kappsimningsklubb blivit bästa klubb,delvis beroende på att man har många duktiga simmare men också för att föreningen har en duktig tränare. Att MKK förfogar över denne tränare kan klubben tacka Vasaloppet för. Det var nämligen så att i början av 1983 åkte en arbetslös amerikan omkring i Södertälje och tränade för nämnda lopp. Efter loppet skulle han resa hem till USA igen. I Malmö fanns en relativt nybildad förening som sökte en tränare och i denna förening fanns en i simmarkretsar icke helt obekant person vid namn Paul Alfons, som ringde upp tränaren i Södertälje och undrade om han inte skulle kunna tänka sig att flytta till Skåne och ta hand om klubbens simmare. De båda träffades i Malmö och tränaren tyckte att både miljön och simtruppen var bra. Därför bestämdes det att flyttlasset skulle gå från Södertälje efter Vasaloppet. På så sätt kom det sig att Greg Connell hamnade i Malmö Kappsimningsklubb där han vaskat fram mästare på löpande band och själv blivit en mästare, på sitt sätt.

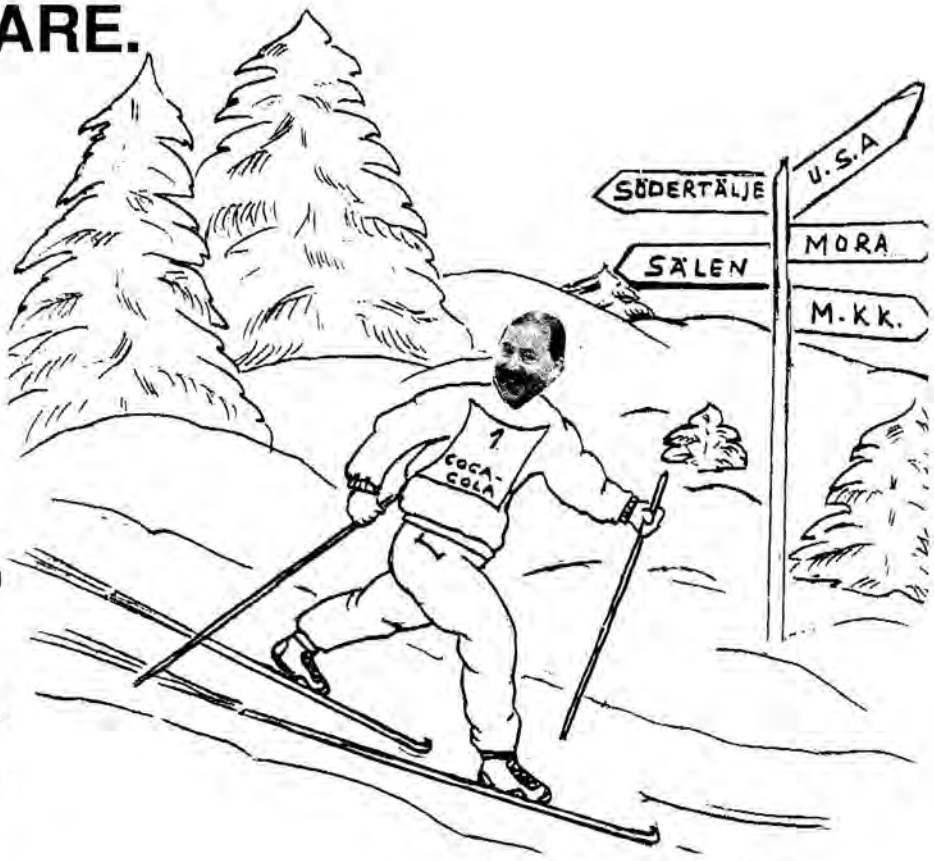


Illustration: Gunilla Schultz

Men låt oss gå några år tillbaka i tiden och till University of California, Berkeley, där Gregory B. Connell från Tacoma, Washington idag 37 år, studerade företagsekonomi med specialinriktning på redovisning, Greg är också utbildad arkitekt, samtidigt som han hjälpte några simklubbar utanför Berkeley med träningen. Vid universitetet fanns och finns en tränare vid namn North Thornton, av många ansedd som världen bäste simtränare. North har bl.a lotsat fram Pär Arvidsson och Matt Biondi till världsrekord.

Hos North ansökte Greg om att få bli tränare för universitetets andralag vilket han också blev men snart var han assisterande tränare för förstalaget direkt under North Thornton. Ett samarbete som Greg säger betytt oerhört mycket för honom och hans utveckling,inte bara som simtränare utan North fick honom också att växa som människa.

Greg har som många andra simtränare inte själv varit aktiv simmare, d.v.s om inte en vattenpolospelare räknas som simmare. Trots att det skiljer åtskilliga mil har Greg och North regelbundna kontakter, minst en gång per månad, mycket beroende på att Greg vill veta hur det går för en av hans adepter, Stefan Persson.

Vid Berkeley universitetet har också några andra svenskar studerat, bl.a tidigare nämnde Pär Arvidsson och det var han som vid några tillfällen undrade om Greg inte skulle vara intresserad av att komma

över till Sverige som simtränare. Greg tyckte att det lät som en spännande utmaning samtidigt som han fick se ett annat land och möta en annan kultur och nya miljöer. Idag trivs Greg utmärkt i Malmö och han har funnit sig väl tillrätta i de nya miljöerna men det finns en kultur som han nog aldrig lämnat, hurdan matälskare han än må vara, nämligen den amerikanska kulturen bestående av hamburgare och Coca Cola. Tänk vilken "reklampelare" de senare missat.



Första anhalten i Sverige blev Södertälje SS 1980 där Greg var verksam till utgången av 1982. Sedan var det alltså meningen att han skulle flytta tillbaka till USA igen. Att det kom ett Vasalopp och Paul Alfons och ändrade på de planerna är det säkerligen många som är glada för idag. Det måste ju här också nämnas att grabben från soliga och varma Californien, som aldrig stått på ett par skidor,efter två och en halv månad åkte tidigare nämnda lopp på 10 timmar och 13 minuter, något som sedan pressats till åtta och en halv timma.

Greg är en målmedveten människa, inte minst som tränare. En del tycker att han är alldeles för målmedveten och har omänskliga träningsprogram. I andra sammanhang har han kallats för "Demontränare", vilket Greg inte alls vill höra talas om. Faktum är dock att Greg har en oerhörd dokumentation av varje träningspass. Det lär också noteras om någon simmare tömmer glasögonen fram vatten, men det kanske kommer från den skämtsamma sidan. Om hans statistik är imponerade så är det inte sämre att med en sådan stor och bred trupp som MKK har, 30 st var kvalificerade till SM, ha ett upplägg där varje träningspass har 6-7 olika träningsprogram. När jag frågade Greg om det var någon simmare han ville framhålla framför de andra menade han att han har en trupp full av olika individer där var och en har sin individualitet och simmar utifrån sina förutsättningar och därför vill han med två undantag inte framhålla någon. Undantagen är Stefan Persson och Jan Bidrman. Det har skrivits spaltkilometrar om Jan men Greg menar att ingen kan beskriva vilken oerhört fin och ödmjuk person Jan innerst inne är.

Undertecknad lär inte heller kunna beskriva det men vill som exempel nämna, att när Jan nyligen satte Europarekord var det första han gjorde det att han gick upp ur bassängen och direkt fram till Greg och tackade honom "för hjälpen". Vidare menar Greg att det finns en mycket fin harmoni i MKK-truppen där de som lyckats bäst inte blivit "stora" utan tar hand om sinakamrater, inte minst de som kommit in nya i truppen. En ömsesidig respekt. Men det finns också en annan respekt som var bland det första jag noterade när jag var med Greg och MKK första gången. Det är simmarnas respekt för sin tränare, samtidigt som de har en bra "kompis"i Greg så har de alltså en oerhörd respekt för honom och det är aldrig frågan om vem det är som bestämmer. Om så vill kan Greg jämföras med captain Furillo i TV-serien Spanarna på Hill Street - han finns alltid tillhands vad det än är, men när det kommer till kritan är det han som bestämmer var skåpet skall stå.

Personligen skulle jag vilja tillägga att den harmoni och fina stämning som det talas om till stor del beror på tränaren, något Greg inte själv vill framhålla, men han talade tidigare om Jan Bidrmans ödmjukhet. Det finns en ödmjukhet hos Greg också som han inte vill nämna för att inte framhålla sig själv.

Greg nämnde också att simmarna tar hand om varandra och stöttar varandra och även här föregår Greg med gott exempel. Vid ett seriesimskval för något år sedan fanns bland många gul/gröna "Limhamnsholligansansikten", några från MKK truppen, bl.a Stefan Perssons och Greg Connell, lite diskretare förstås.





Foto: Thommy Nyhlén

Nog är det väl sådant som kan sporra i många sammanhang?

Som tränare tillämpar Greg en filosofi som går ut på att utmana simmarna, att inte göra det lätt för dem, inte bara lära dem simma fort utan att också lära dem andra saker som de har nytta av i livet. Det är så mycket idrotten kan ge och som tränare vill Greg hjälpa även på detta område.

Sedan erkänner Greg att han ibland ändrar sina filosofier i förhållande till den aktuella situationen. Men säger han:

- Inställningen måste vara den att skall man göra något så gör man det, och går in för sin uppgift och skall man vara någonstans vid en viss tidpunkt, så är man där också, i rätt tid.

På frågan om vad som skiljer en god simmare från en i yppersta eliten svarar Greg, att det inte bara räcker med träning utan det mesta hänger på den mentala biten. Den som är mest harmonisk och har det bästa självförtroendet kommer längst.

Sedan kommer Greg in på en jämförelse mellan USA och Sverige och att det finns en mycket stor skillnad mellan de båda länderna. Inte bara inom simningen utan inom idrott över huvud taget. I USA är just mentaliteten en helt annan och man uppskattar idrott på ett annat sätt, man visar respekt för idrottsutövarna.

- Det finns en "killer instinkt" för att vinna, att ge allt och hata att förlora. Man drömmer om att bli bäst vilket många i Sverige också gör men det gäller att tro på sig själv och framför allt att göra drömmarna till verklighet. I Sverige accepterar idrottsmännen själva inte tanken på att bli bäst. Med några undantag nöjer man sig också med att bli bäst nationellt. Varför inte sikta internationellt, undrar Greg.

Men för att bli bra internationellt måste det tränas mer, förutom att mentaliteten måste förändras. Greg anser att vi i Sverige tränar alldeles för lite. Kvaliteten på träningen är inte heller alltid den bästa utan ligger på för låg nivå. En annan attitydsskillnad är att i USA börjar simmarna i ännu yngre åldrar, på både gott och ont.

Men det är inte bara detta som gör att svensk simning har svårt att hävda sig internationellt. Greg menar att det finns många duktiga simmare här i landet och många duktiga tränare. Vad dessa måste få är bättre träningsförhållanden. Det finns bara ett fåtal platser där de rätta förhållandena finns, men det skulle behövas många fler. Mycket beror på vad Greg var inne på tidigare, om samhällets attityd till idrott.

- Det är inte alltid alla förstår vad som krävs för att erövra en OS-, VM- eller EM-medalj. Alla vill njuta av glansen kring en medalj men då bör också de som är beredda att i princip offra allt också ges de bättre träningsförhållandena och förhållanden i övrigt. Eller som Greg fortsätter: - Ingen tror väl att Anders Holmertz fått sina framgångar gratis.

I Gregs önskningar för framtiden finns bl.a att han skall få vara med och ändra lite av riktningen på tåget och få vara med och förbättra svensk simning. Han hoppas vidare att han skall kunna behålla sin entusiasm och att han alltid skall få vara med och arbeta med ungdomar, ty när Greg får arbeta som han gör nu, ja då trivs han riktigt ordentligt.

Som en författaranmärkning vill jag nämna att jag hoppas kunna återkomma i höst med en annan artikel av annat slag och om allt kommer att stämma går några av Gregs framtidsdrömmar i lås redan till hösten, eftersom han förmodligen kommer att ingå i ett stort projekt som skall föra skånsk simning ännu mera framåt och därigenom även svensk simning.

Under sina år som tränare i MKK har Greg fört klubben längre och längre fram och enskillda simmare har förbättrat sina resultat. Naturligtvis gör detta att många simmare söker sig till Greg och hans MKK. Inte bara simmare inom vårt lands gränser utan Gregs rykte har nått utanför dessa. Idag ingår det simmare från Norge, Danmark och Island i truppen.

MKK:s filosofi från början var att man aldrig skulle gå ut och värva, vilket alltså inte behövs i dagsläget.

Detta vittnar väl också om Greg Connells storhet. D v s storhet som tränare, för till längden är han inte stor, men runt omkring honom finns det en stark utstrålning, personlighet och pondus, så i all sin litenhet är det en stor tränare som fick pris som årets tränare tillsammans med Sven-Arne Selling 1987 och 1988.

Greg Conell är precis vad denna artikelserie har som rubrik EM-året 1989, nämligen **En Mästare - En Mästare** som kommer att se till så att många simmare som möjligt också blir mästare.

Greg tillsammans med Stefan Persson och Malin Schultz



EuropaMästerskap

i simning, simhopp, konstsim och vattenpolo i Bonn, Västtyskland 12 - 20 augusti 1989.

43 finaler i 2000-åriga Bonn

Det kommer att delas ut medaljer i 43 grenar vid de 19:e Europamästerskapen - 96 medaljer i simning, 18 i simhopp, nio i konstsim och sex i vattenpolo. Den enda nya grenen på programmet är 1-m svikt för simhopparna. Arrangörerna i Bonn beklagar att de inte lyckades övertala LEN-kongressen i Glasgow i maj förra året att få ha med 50 m i samtliga simsätt. I år är det fortfarande bara 50 m i frisism. 129 medaljer således varav 43 i varje valör, guld, silver och brons. Hur många av dessa kommer med hem till Sverige? Några bör det bli.



Förutsättningarna för bra tävlingar finns. Tyskarna kan arrangera. Det är andra gången som ett EM arrangeras i en del av Tyskland. Förra gången var det de fjärde europamästerskapen som 1934 arrangerades i Magdeburg, nuvarande Östtyskland. Nu är det Västtyskland och Bonn som står som värdar.

Men även andra stora mästerskap har simmats i tyska bassänger. 1978 avgjordes VM i Västberlin och samma plats var värd för EJM 1986. 1985 spelades FINA World Cup i polo i Duisburg och Arena Festival i Bonn i februari varje år är känt för de flesta simmare.

Alla övningar vid EM utom konstsimmet avgörs utomhus. Huvudanläggning blir Römerbad, där simningen äger rum. Vattenpolon spelas i Ennertbad, herrar och i Hardtbergbad, damer. Hopparna håller till i Rüngsdorf och konstsimmarna i Frankenbad, i den anläggning där Arena Festival simmas.

Budgeten för EM är på 15 miljoner svenska kronor. Västtyska staten har skjutit till 1.8 miljoner och delstaten Nortrhine-Westfalen en halv miljon. Staden Bonn garanterar maximalt 3.5 miljoner och resten skaffar arrangörerna in själva. De räknar med att få in drygt 2 miljoner i biljettintäkter. Resterande skall komma genom reklam, TV-intäkter och sponsorer där Arena är huvudsponsor.

Fastän Bonn är Europas yngsta huvudstad, stan blev Förbundsrepubliken Tysklands huvudstad efter andra världskriget, är Bonn en av de äldsta bosättningarna norr om Alperna. För 2000 år sedan slog romerska soldater läger på stränderna av Rhen och kallade platsen Castra Bonnensia. Utgrävningar har visat att det 400 år före Kristus bodde folk på det berg ovanför Bonn som heter Venusberget.

En gång tidigare har Bonn varit huvudstad. På 1600- och 1700-talet var stan säte för ärkebiskopen av Köln. Kompositören Ludwig van Beethoven föddes i Bonn 1770 och tillbringade sin ungdom där. Efter nazismens fall 1945 började återuppbyggnaden. 1948 kom diskussionerna om den nya författningen i gång och 1949 samlades i Bonn det första fritt valda parlamentet i tysk historia.

I mer än 40 år har Bonn stadigt kopplats samman med Västtysklands utveckling till den fjärde största industrinationen i världen.

Bonn är dock mer än Västtysklands politiska centrum. Dess 300.000 invånare inkluderar 24.000 utlänningar och cirka 10.000 diplomater från mer än 160 länder. Bonn är inte bara stadskärnan

Bonn.



Simstadion Römerbad närmast, sedan Ennertbad, Frankenbad och Hardtbergbad.









utan omgivningarna räknas in och kallas allmänt de 33 byarna.

Bonn är också en idrottsstad. Genom en aktiv idrottspolitik, främst vad gäller anläggningar, är stan mycket framgångrik i olika idrotter. Var fjärde invånare är medlem i en idrottsförening. I många år har Bonn haft aktiva i topp i simning, fäktning, volleyboll, brottning, badminton, kanot och rodd.

13 simklubbar finns i stan och en av de mest kända är SSF Bonn 05, Schwimm- und Sportfreunde Bonn 05. Att simningen står på topp i Bonn är inte så konstigt. Stan ligger på topp i Västtyskland vad gäller anläggningar. Där finns fem inomhusanläggningar, ett träningscenter, Sportpark Nord för simning och fem utomhusanläggningar.

Simstadion vid EM blir Römerbad. Bassängen är 50x21 m och är två meter djup genomgående. Vid bassängen kommer alla service att finnas. Läktarna rymmer 3.000 åskådare. Till detta kommer 1.000 platser för aktiva och press.

Ennertbad, 10 minuters bilväg från simstadion, är platsen för herrarnas vattenpolo. Plats finns för 1.500 åskådare. Bassängen är också där 50x21 m men något grundare, 1.80 m. Damerna spelar sin polo i Hardtbergbad, en kvarts bilväg från simstadion. 600 personer får plats på läktaren. Bassängen är 33x22 m och 1.80 m djup.

Fem minuter från simstadion, med bil, ligger Frankenbad, platsen för konstsimmets tre grenar. Flickorna får simma i en bassäng med måtten 25x15 meter och djupet varierar mellan 2.25 och 4 meter. 500 åskådare skall få plats. Hoppstadion blir vid Rüngsdorf, 20 minuters bilväg från simstadion. All utrustning finns. Två 1-meterssvikter, två 3-meters, en avsats vid 5 meter, en vid 7.5 meter och en vid 10 meter. Vindskydd finns på plats på alla avsatser men skymmer inte sikten för de 1.000 åskådarna.

Bonns småstadskaraktär kommer att genomlysa EM. Simidrotten står i högsätet under en dryg vecka i augusti. Tradition och ambition kommer att leda aktiva, tränare, ledare och publik vid simning, simhopp, konstsim och vattenpolo. Västtyskar i allmänhet och bonnbor i synnerhet kommer att göra allt för att skapa förutsättningar för ett bra EM. De har gjort det förr, 1934 med andra förutsättningar. Sedan följde en period med "medaljens baksida" under drygt tio år. I år är det dags för medaljens framsida. 96 skall delas ut.

(Se också sidan 9).

GOLDEN-CUP
SPORTSWEAR FROM TRIUMPH INTERNATIONAL

Svenska medaljörer vid EM från 1926

1926, Budapest
Herrar
Simning
400m frisim
1:a Arne Borg, 5.14.2
1500 m frisim
1:a Arne Borg, 21.29.2
100 m frisim
2:a Arne Borg, 1.01.2
3:a Georg Werner, 1.03.8
100 m ryggsim
3:a Eskil Lundahl, 1.16.4
4x200 m frisim
3:a Sverige, 10.06.8
(Arne Borg, Åke Borg, Eskil Lundahl, Georg Werner)

Höga hopp
2:a Helge Öberg

Vattenpolo
2:a Sverige
(Åke Nauman, Arne Borg, Hilmer Wictorin, Martin Norberg, Nils Skoglund, Erik Andersson, R Sandstedt)

1927,Bologna
Herrar
Simning
100 m frisim
1:a Arne Borg, 1.00.0
400 m frisim
1:a Arne Borg, 5.08.06
1500 m frisim
1:a Arne Borg, 19.07.2
100 m ryggsim
1:a Eskil Lundahl, 1.17.4
4x200 m frisim
2:a Sverige, 9.50.2
(Arne Borg, Åke Borg, Aulo Gustafsson, Eskil Lundahl)

Svikthopp
2:a Edmund Lindmark

Damer
Höga hopp
3:a Ewa Oliwier

1931, Paris
Damer
Högahopp
Ingeborg Sjöqvist

1934, Magdeburg
Damer
Höga hopp
2:a Ingeborg Sjöqvist

1938, London
Herrar
400 m frisim
1:a Björn Borg, 4.51.6
1500 m frisim
1:a Björn Borg, 19.55.6

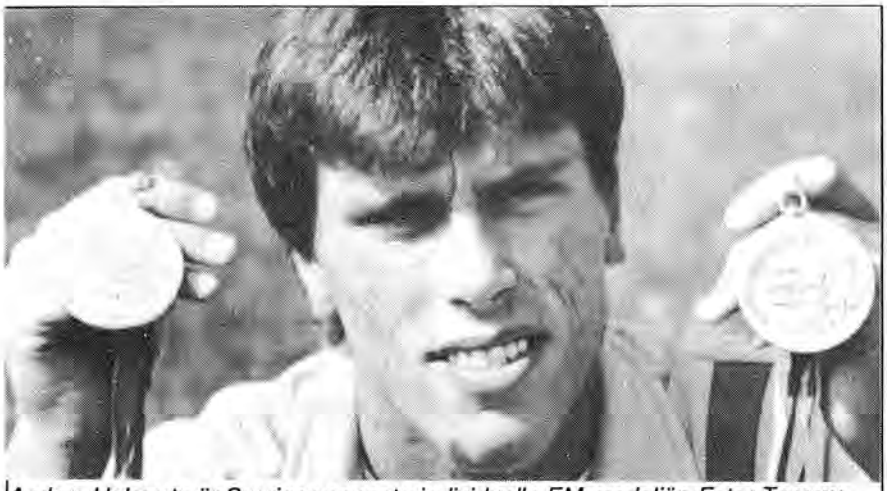
Damer
Höga hopp
2:a Ann-Margret Nirling

1947, Monte Carlo
Herrar
100 m frisim
2:a Per-Olof Olsson, 58.8
4x200 m frisim
1:a Sverige, 9.00.5
(Per-Olof Olsson, Martin Lundén, Per-Olof Östrand, Olle Johansson)

Höga hopp
2:a Lennart Brunnhage
Svikthopp
2:a Svante Johansson

Vattenpolo
2:a Sverige
(Rune Öberg, Erik Holm, Rolf Julin, Roland Spångberg, Arne Jutner, Olle Ohlsson, Åke Julin)

1950, Wien
Herrar
100 m ryggsim
1:a Göran Larsson, 1.09.4
100 m frisim
2:a Göran Larsson, 59.4
200 m bröstsim
3:a Bengt Rask, 2.43.8
4x200 m frisim
1:a Sverige, 9.06.5
(Tore Synnerholm, Per-Olof Östrand, Göran Larsson, Olle Johansson)



Anders Holmertz är Sveriges senaste individuella EM-medaljör. Foto: Tommy Nyhlén.

Vattenpolo
2:a Sverige
(Rune Öberg, Bertil Jansson, Erik Holm, Roland Spångberg, Roll Julin, Arne Jutner, Bo Lexander, Åke Julin, Olle Johansson)

Damer
4x100 m frisim
3:a Sverige,4.44.7
(Marianne Lundqvist, Gisela Thidholm, Ingegärd Fredin, Elisabeth Ahlgren)

1954, Turin
Herrar
400 m frisim
3:a Per-Olof Östrand, 4.40.9

Damer
Svikthopp
2:a Birte Hansen

1958, Budapest
Damer
100 m frisim
1:a Kate Jobson, 1.04,7
4x100 m frisim
3:a Sverige, 4.28.5
(Birgitta Eriksson, Karin Larsson, Barbro Andersson, Kate Jobson)

Höga hopp
3:a Birte Hansen

1962, Leipzig
Herrar
4x200 m frisim
1:a Sverige, 8.18.4
(Mats Svensson, Lars-Erik Bengtsson, Hans Rosendahl, Per-Ola Lindberg)

GOLDEN-CUP
SPORTSWEAR FROM TRIUMPH INTERNATIONAL

100 m frisim
2:a Per-Ola Lindberg, 55.5
400 m frisim
2:a Hans Rosendahl, 4.25.8
4x100 m frisim
3:a Sverige, 3.45.0
(Mats Svensson, Jan Lundin, Bengt Nordvall, Per-Ola Lindberg)

Damer
400 m frisim
3:a Elisabeth Ljunggren, 4.58.1

1966, Utrecht
Herrar
4x100 m frisim
3:a Sverige, 3.39.0
(Lester Eriksson, Göran Jansson, Ingvar Eriksson, Jan Lundin)
4x200 m frisim
3:a Sverige, 8.04.3
(Lester Eriksson, Olle Ferm, Ingvar Eriksson, Jan Lundin)

Svikthopp
2:a Tord Andersson

Damer
4x100m frisim
2:a Sverige, 4.12.2
(Ingrid Gustavson, Ulla Jäfved, Ann-Charlott Lilja, Ann-Christin Hagberg)

1970, Barcelona
Herrar
200 m frisim
2:a Gunnar Larsson, 1.55.7
400 m frisim
1:a Gunnar Larsson, 4.02.6
200 m medley
1:a Gunnar Larsson, 2.09.3
3:a Hans Ljungberg, 2.14.3
400 m medley
1:a Gunnar Larsson, 4.36.2


Arne Borg, Sveriges förste EM-medaljör

Damer
400 m frisim
2:a Gunilla Jonsson, 4.36.8
4x100 m frisim
3:a Sverige, 4.07.4
(Elisabeth Berglund, Eva Andelsson, Anita Zarnowiecki, Gunilla Jonsson)

1974, Wien
Herrar
400 m frisim
2:a Bengt Gingsjö, 4.03.79
4x200 m frisim
3:a Sverige, 7.43.10
(Berndt Zarnowiecki, Anders Bellbring, Peter Pettersson, Bengt Gingsjö)

Damer
100 m fjärilsim
3:a Gunilla Andersson, 1.04.67 4x100 m medley
3:a Sverige, 4.23.90
(Gunilla Lundberg, Jeanette Pettersson, Gunilla Andersson, Diana Olsson)

Svikthopp
1:a Ulrika Knape
Höga hopp
1:a Ulrika Knape

1977, Jönköping
Herrar
100 m fjärilsim
2:a Pär Arvidsson, 55.58
200 m fjärilsim
3:a Pär Arvidsson, 2.01.37
200m ryggsim
3:a Jan Thorell, 2.05.22

Damer
200 m bröstsim
3:a Eva-Marie Håkansson, 2.38.05

1981, Split
Herrar
100 m frisim
1:a Per Johansson, 50.55
200 m frisim
2:a Michael Söderlund, 1:51.62
3:a Thomas Lejdström, 1.52.11
4x100 m frisim
2:a Sverige, 3.22.48
(Pelle Holmertz, Pelle Wikström, Lars Lindqvist, Per Johansson)
4x200 m frisim
3:a Sverige, 7.27.78
(Michael Söderlund, Pelle Wikström, Per-Alvar Magnusson, Thomas Lejdström) 100 m fjärilsim
2:a Pär Arvidsson, 54.60
4x100 m medley
2:a Sverige 3.45.01
(Bengt Baron, Glen Christiansen, Pär Arvidsson, Per Johansson)

1983, Rom
Herrar
100 m frisim
1:a Per Johansson, 50.20 4x100 m frisim
2:a Sverige, 3.22.02
(Thomas Lejdström, Per Johansson, Pelle Holmertz, Pelle Wikström)

1985, Sofia
Herrar
200 m frisim
3:a Tommy Werner, 1.50,04
4x100 m frisim
3:a Sverige, 3.22.41
(Tommy Werner, Michael Söderlund, Bengt Baron, Per Johansson)
4x200 m frisim
2:a Sverige, 7,25.69
(Anders Holmertz, Robert Johnsson, Michael Södelund, Tommy Werner)

Damer
4x200 m frisim
3:a Sverige, 8.15.15
(Suzanne Nilsson, Maria Kardum, Agneta Eriksson, Eva Nyberg)

1987, Strasbourg
Herrar
200 m frisim
1:a Anders Holmertz, 1.48.44
4x200 m frisim
3:a Sverige, 7.21.31
(Tommy Werner, Michael Söderlund, Anders Holmertz, Ulf Eriksson)

EM I RADIO o TV

Tv-Sporten sänder när simningen börjar den 15 augusti till och med 18/8 varje dag mellan 18.05 - 19.00.
Lördag 19/8 sänds en halvtimma mellan 20.00 - 20.30 och avslutningsdagen återigen mellan 18.05 - 19.00.

Kommentatorer Staffan Lindeborg och Bengt Baron.

Radion sänder EM i sina ordinarie sändningar varje dag 7.35 - 7.40, 16.30 - 16.45, 20.05 - 21.00. Kommentatorer i radion är Hans Johansson och Gunnar Larsson.

EM-PROGRAMMET

Lördag 12 augusti
16.00 Invigningsceremoni,

Simning, Römerbad
Tisdag 15 augusti
10.00 Försök
100 m frisim, damer
100 m bröstsim, herrar
400 m medley, damer
200 m frisim, herrar
4x200 m frisim, damer

17.30 Finaler enligt ovan

Onsdag 16 augusti
10.00 Försök
100 m fjärilsim, herrar
200 m frisim, damer
400 m medley, herrar
200 m bröstsim, damer
4x200 m frisim, herrar

17.30 Finaler enligt ovan

Torsdag 17 augusti
10.00 Försök
400 m frisim, damer
100 m frisim, herrar
100 m ryggsim, damer
200 m ryggsim, herrar
4x100 m frisim, damer

17.30 Finaler enligt ovan

Fredag 18 augusti
10.00 Försök
400 m frisim, herrar
100 m fjärilsim, damer
200 m bröstsim, herrar
100 m bröstsim, damer
4x100 m frisim, herrar
800 m frisim, damer

17.30 Finaler enligt ovan utom
800 m frisim, damer.

Lördag 19 augusti
10.00 Försök
200 m fjärilsim, herrar
200 m medley, damer
100 m ryggsim, herrar
4x100 m medley, damer
50 m frisim, herrar
1500 m frisim, herrar

17.30 Finaler
200 m fjärilsim, herrar
200 m medley, damer
50 m frisim, herrar
800 m frisim, damer
100 m ryggsim, herrar
4x100 m medley, damer

Söndag 20 augusti
10.00 Försök
200 m fjärilsim, damer
200 m medley, herrar
200 m ryggsim, damer
4x100 m medley, herrar
50 m frisim, damer

17.30 Finaler
200 m fjärilsim, damer
200 m medley, herrar
50 m frisim, damer
1500 m frisim, herrar
200 m ryggsim, damer
4x100 m medley, herrar

Simhopp, Rüngsdorf

Söndag 13 augusti
15.00 Försök, 10 m, damer

Måndag 14 augusti
09.30 Försök, 3 m, herrar
13.00 Försök, 3 m, herrar
16.00 Final, 10 m, damer

Tisdag 15 augusti
09.30 Försök, 1 m, damer
13.00 Försök, 1 m, damer
16.00 Final, 3 m herrar

Onsdag 16 augusti
09.30 Försök, 1 m, herrar
13.00 Försök, 1 m, herrar
16.00 Final, 1 m, damer

Torsdag 17 augusti
09.30 Försök, 3 m, damer
13.00 Försök, 3 m, damer
16.00 Final, 1 m, herrar

Fredag 18 augusti
09.30 Försök, 10 m, herrar
16.00 Final, 3 m, damer

Lördag 19 augusti
15.30 Final, 10 m, herrar

Konstsim, Frankenbad

Måndag 14 augusti
10.00 Figursimning
15.00 Figursimning

Tisdag 15 augusti
10.00 Försök, solo
19.00 Final, solo

Onsdag 16 augusti
10.00 Försök, par
19.00 Final, par

Fredag 18 augusti
10.00 Försök, lag
19.00 Final, lag

Vattenpolo, herrar, Ennertbad

Söndag 13 augusti
09.00 Grundomgång,
4 matcher
15.00 Grundomgång,
4 matcher

Måndag 14 augusti
09.00 Grundomgång,
4 matcher
15.00 Grundomgång,
4 matcher

Tisdag 15 augusti
09.00 Grundomgång,
4 matcher
15.00 Grundomgång,
4 matcher

Onsdag 16 augusti
09.00 1 match om platserna
13-16, kvartsfinaler, 3 matcher
15.00 kvartsfinaler, 3 matcher,
1 match om platserna 13-16.

Torsdag 17 augusti
09.00 1 match om platserna
13-16, kvartsfinaler, 3 matcher
15.00 kvartsfinaler, 3 matcher,
1 match om platserna 13-16.

Fredag 18 augusti
09.00 1 match om platserna
13-16, kvartsfinaler, 3 matcher
15.00 kvartsfinaler, 3 matcher,
1 match om platserna 13-16.

Lördag 19 augusti
09.00 4 matcher om platserna
5-12
15.00 Semifinaler, 2 matcher

Söndag 20 augusti
14.00 Match om 3:e plats
15.10 Final

Vattenpolo, damer, Hardtbergbad

Måndag 14 augusti
11.00 Grundomgång,
Grekland - Västtyskland,
Belgien - Holland

Tisdag 15 augusti
11.00 Grundomgång,
Holland - Grekland,
Italien - Belgien

Onsdag 16 augusti
11.00 Grundomgång
Ungern - Sverige,
Frankrike - Norge
15.15 Grundomgång
Grekland - Italien,
Västtyskland - Holland

Torsdag 17 augusti
11.00 Grundomgång
Belgien - Grekland,
Sverige - Norge
15.15 Grundomgång
Ungern - Frankrike,
Italien - Västtyskland

Fredag 18 augusti
11.00 Grundomgång
Frankrike - Sverige,
Holland - Italien
15.15 Grundomgång
Norge - Ungern,
Västtyskland - Belgien

Lördag 19 augusti
10.00 2 matcher om platserna
5-8
14.00 Semifinaler, 2 matcher

Söndag 20 augusti
10.00 Match om 3:e plats
11.10 Final



SIMMARE och FÖRENINGAR

Dessa och 11 andra moderiktiga modeller ur SOLARs sportkollektion.

A Modell Melbourne. Allround-lycra med neonfärg.
Dam: 36–44 Herr: 2–7.
Flick o pojk: 116–188 cl.

B Modell Berlin. Skintight-lycra. Dam: 34–44. Herr: 2–7.
Supertunn tävlingskvalité.
Färg: svart/röd, marin/blå, lila/gul, blå/gul

C Modell Athen. 100% polyester.
Dam: 36–44 Herr: 2–7.
Flick o pojk: 116–188 cl.
Slitstark, mycket lämplig för träning.

D Modell Werner Lampe II. Skintight-lycra.
Dam: 34–44 Herr: 2–7.
Supertunn tävlingskvalité.



Beställ genom:

FS FÖRENINGSSERVICE

Södergatan 13, 252 25 Helsingborg. Telefon 042-476 22
Eller ring Bosse Hultén 040-47 32 85
och Gunilla Jöhncke 08-755 42 55

SOLAR – MÄSTARMÄRKET

GOLDEN-CUP
SPORTSWEAR FROM TRIUMPH INTERNATIONAL

Sum-Hopp
Svenska ungdomsmästerskapen Karlskoga 5 - 7 maj 1989

Flickor klass A 3 m
1. Josefine Askagården, Malmö S, 384,40
2. Maria Bergström, Karlskoga SF, 384,20
3. Helena Zachrisson, Karlskoga SF, 357,00
4. Malin Dahlberg, Skövde SS, 315,00
5. Karin Lindqvist, SPIF, 305,85
6. Sofia Carlsson, Skövde SS, 276,20
7. Lil Sundström, Västerås SS, 256,75
8. Karin Rydén, Karlskoga SF, 254,70
9. Maria Einarsson, Karlskoga SF, 237,95
10. Maria Andersson, SPIF, 222,35
11. Paula Aguilar, S 02, 143,45
12. Camilla Benzler, S 02, 131,90

Pojkar klass A 1 m
1. Oskar Brunlid, Malmö S, 357,10
2. Matts Martinsson, Malmö S, 340,60
3. Mikael Orban, Malmö S, 328,80
4. Hong On, Malmö S, 314,30
5. Peter Bengtsson, S 02, 298,70

Flickor klass B 1 m
1. Ingela Wullrich, Jönköpings SS, 217,20
2. Jenny Lindström, Karlskoga SF, 214,50
3. Emma Hjalmarsson, Karlskoga SF, 212,55
4. Åsa Olsson, Karlskoga SF, 204,10
5. Emma Staremo, SPIF, 192,45
6. Maria Lund, SPIF, 186,65
7. Ylva Sahlman, Malmö S, 185,05
8. Elise Wallberg, Örebro SA, 168,15
9. Anna Waldelius, Hellas, 139,10
10. Anne Häggsjö, SPIF, 137,65
11. Heléne Bremås, SPIF, 130,05
12. Camilla Säfström, Örebro SA, 120,90

Pojkar klass B 3 m
1. John Johansson, Jönköpings SS, 248,50
2. Martin Jeppsson, SK Poseidon, 238,05
3. Peter Lindgren, SK Neptun, 199,75
4. Pär Ericsson, Örebro SA, 180,15
5. Thomas Klövheden, S 02, 178,90
6. Stefan Lindahl, Hellas, 178,05
7. Klas Östberg, Sandviken SHK, 133,85

Pojkar klass C 1 m
1. Peter Orban, Malmö S, 141, 00
2. André Spånberg, SK Poseidon,133,15
3. Ola Elander, Karlstad SS, 110,55
4. Jonas Davidsson, Jönköping SS, 110,10
5. Christer Hermansson, Västerås SS, 106,60
6. Bunmi Fromberg, Malmö S, 105,10
7. Mattias Carlsson, SK Neptun, 102,65
8. Christian Wollmar, Hellas, 91,80
9. David Andersson, Hellas, 88,95
10. Kristoffer Ekelund, Hellas, 71,80

Utom tävlan: Putyu Gerlach, SK Poseidon, 186,85

Flickor klass A 5 m
1. Josefine Askagården, Malmö S, 265,75
2. Maria Bergström, Karlskoga SF, 265,20
3. Karin Lindqvist, SPIF, 249,95
4. Malin Dahlberg, Skövde SS, 222,20
5. Helena Zachrisson, Karlskoga SF, 217,70
6. Maria Einarsson, Karlskoga SF, 193,15
7. Ingela Lindberg, Karlskoga SF, 184,75
8. Karin Rydén, Karlskoga SF, 183,20
9. Lil Sundström, Västerås SS, 170,30
10. Sofia Carlsson, Skövde SS, 169,90
11. Maria Andersson, SPIF, 166,85

Pojkar klass A 3 m
1. Oskar Brunlid, Malmö S, 387,20
2. Matts Martinsson, Malmö S, 328,20
3. Mikael Orban, Malmö S, 319,50
4. Hong On, Malmö S, 298,25
5. Peter Bengtsson, S 02, 264,80

Flickor klass B 3 m
1. Åsa Olsson, Karlskoga SF, 224,60
2. Astrid Mellbom, Poseidon, 222,60
3. Emma Hjalmarsson, Karlskoga SF, 211,75
4. Maria Olsson, Poseidon, 203,95
5. Maria Lund, SPIF, 201,65
6. Ingela Wullrich, Jönköpings SS, 195,90
7. Camilla Säfström, Örebro SA, 189,00
8. Emma Staremo, SPIF, 183,75
9. Helena Schnabel, Poseidon, 168,20
10. Elise Wallberg, Örebro SA, 155,05
11. Anna Waldelius, Hellas, 154,20
12. Ylva Sahlman, Malmö S, 151,55
13. Heléne Bremås, SPIF, 146,10
14. Anne Häggsjö, SPIF, 129,50

Pojkar klass B 5 m
1. John Johansson, Jönköpings SS, 205,35
2. Martin Jeppsson, Poseidon, 186,05
3. Stefan Lindahl, Hellas, 165,60
4. Peter Lindgren, SK Neptun, 138,50
5. André Spånberg, Poseidon, 136,45

Utom tävlan: Putyu Gerlach, Poseidon, 211, 80

Flickor klass C 1 m
1. Bettina Johansson, Karlskoga SF, 158,05
2. Karin Linderholm, Örebro SA, 140,25
3. Linda Eriksson, Örebro SA, 133,55
4. Sandra Lindhoff, Malmö S, 130,50
5. Kristel Jonsson, Karlskoga SF, 127,70
6. Sara Baldursdottir, Poseidon, 123,20
7. Lisa Österberg, SPIF, 119,05
8. Pia Lyrholt, Örebro SA, 108,80
9. Malin Hjern, Malmö S, 99,60
10. Karla Thorell, SPIF, 92,30
11. Sofia Kallenberg, S 02, 50,60

Pojkar klass C 3 m
1. Peter Orban, Malmö S, 156,50
2. Ola Elander, Karlstads SS, 127,25
3. André Spånberg, Poseidon, 126,95
4. Mattias Carlsson, SK Neptun, 106,65

Utom tävlan: Putyu Gerlach, Poseidon, 218,80

Pojkar klass D 1 m
1. Rikard Alvin, Malmö S, 124,30
2. Emil Östlin, Jönköpings SS, 120,50
3. Simon Chrisander, Malmö S, 116,75
4. Erik Nilsson, SPIF, 107,05
5. Kristian Knutson, SPIF, 106,25
6. Peter Ekström, SK Neptun, 106,05
7. Robert Andersson, Karlskoga SF, 102,30
8. Mark Spånberg, Poseidon, 100,55
9. Daniel Wollmar, Hellas, 86,65
10. Kristian Blom, Jönköpings SS, 83,60
11. Richard Tufvasson, Hellas, 79,95

Flickor klass A 1 m
1. Maria Bergström, Karlskoga SF, 347,60
2. Josefine Askagården, Malmö S, 338,40
3. Helena Zachrisson, Karlskoga SF, 306,15
4. Malin Dahlberg, Skövde SS, 303,90
5. Maria Einarsson, Karlskoga SF, 237,85
6. Sofia Carlsson, Skövde SS, 228,20
7. Lil Sundström, Västerås SS, 219,55
8. Ingela Lindberg, Karlskoga SF, 193,40
9. Karin Rydén, Karlskoga SF, 174,45
10. Maria Andersson, SPIF, 173,00
11. Paula Aguilar, S 02, 143,45
12. Camilla Benzler, S 02, 139,70

Pojkar klasa A 5 m
1. Oskar Brunlid, Malmö S, 303,25
2. Matts Martinsson, Malmö S, 287,45
3. Mikael Orban, Malmö S, 264,55

Flickor klass B 5 m
1. Jenny Lindström, Karlskoga SF, 188,25
2. Astrid Mellblom, Poseidon, 180,60
3. Maria Olsson, Poseidon, 175,20
4. Ingela Wullrich, Jönköpings SS, 173,90
5. Emma Hjalmarsson, Karlskoga SF, 171,75
6. Åsa Olsson, Karlskoga SF, 159,60
7. Helena Schnabel, Poseidon, 151,30
8. Maria Lund, SPIF, 146,95
9. Emma Staremo, SPIF, 141,80
10. Heléne Bremås, SPIF, 134,15
11. Anne Häggsjö, SPIF, 127,85
12. Ylva Sahlman, Malmö S, 116,05
13. Anna Waldelius, Hellas, 110,10

Pojkar klass B 1 m
1. John Johansson, Jönköpings SS, 244,10
2. Martin Jeppsson, Poseidon, 210,20
3. Peter Lindgren, SK Neptun, 193,25
4. Thomas Klövheden, S 02, 184,65
5. Stefan Lindahl, Hellas, 173,10
6. Pär Ericsson, Örebro SA, 152,25
7. Klas Östberg, Sandviken SHK, 113,25

Flickor klass C 3 m
1. Bettina Johansson, Karlskoga SF, 172,80
2. Kristel Jonsson, Karlskoga SF, 165.10
3. Pia Lyrholt, Örebro SA, 145,70
4. Sara Baldursdottir, Poseidon, 138,25
5. Karin Linderholm, Örebro SA, 135,70
6. Linda Eriksson, Örebro SA, 132,30
7. Sandra Lindoff, Malmö S, 116,95
8. Lisa Österberg, SPIF, 113,90
9. Karla Thorell, SPIF, 98,70
10. Malin Hjern, Malmö S, 96,25

Flickor klass D 1 m
1. Elin Tjernström, Karlskoga SF, 134,05
2. Therese Nilsson, Poseidon, 119,40
3. Jenny Granath, Hellas, 108,75
4. Lotta Liljedahl, Poseidon, 107,60
5. Kerstin Sigbo, Poseidon, 106,90
6. Sofia Wiktorsson, Jönköpings SS, 106,65
7. Åsa Pehrsson, SK Neptun, 98,55
8. Charlotte Olsson, Karlstads SS, 96,15
9. Karin Lundén, S 02, 95,05
10. Kardina Lells, Malmö S, 80,35
11. Emma Otter, Karlskoga SF, 80,15
12. Tove Andersson, Karlstads SS, 71,95

MIWEX
— SIMSPECIALISTEN —
Generalagent för ROLLO simprodukter

FULLSORTIMENT
FÖR ALL SIMSPORT
DIN TOTALLEVERANTÖR
FÖR BAD OCH SIMVERKSAMHET

MIWEX FRITID AB- BOX 6063- 550 06 JÖNKÖPING TEL. 036- 14 21 55

GOLDEN-CUP
SPORTSWEAR FROM TRIUMPH INTERNATIONAL

Belgian Cup
Liege, BEL, 50 m

Herrar
100 m fritt
1. Mike Fibbens, GBR, 51.67
2. Jochen Bruha, FRG, 51.75
3. Tzvetan Golomeev, BUL, 51.99
10 Fredrik Letzler, SWE, 53.39
15 Per Helgesson, SWE, 55.13

100 m rygg
1. Georgi Mihalev, BUL, 57.59
2. Tamas Deutsch, HUN, 58.21
3. Martin Harris, GBR, 59.29
9. Daniel Lönnberg, SWE, 1.01.50
11 Henrik Cleverdahl, SWE, 1.04.34

100 m bröst
1. Karoly Gutler, HUN, 1.03.95
2. Ron Dekker, HOL, 1.05.26
3. Yvan Woytos, BEL, 1.05.69

200 m fjäril
1. Tim Jones, GBR, 2.04.77
2. Michael Zarov, BUL, 2.06.95
3. Jozef Szabo, HUN, 2.08.85

200 m medley
1. Tamas Darnyi, HUN, 2.05.73
2. Bnjamin Sanson, FRA, 2.07.86
3. Michael Zarov, BUL, 2.11.16

Damer
50 m fritt
1. Marianne Muis, HOL, 26.19
2. Marieke Masterbrouk, HOL, 26.48
3. Pascal Verbouwen BEL, 27.33
5. Louise Karlsson, SWE, 27.58
11 Ulrika Jardfelt, SWE, 29.01

400 m fritt
1. Sandra Cam, BL, 4.19.69
2. Elisabeth Arnold, GBR, 4.21.07
3. Adriana Bonsova, BUL, 4.22.22

200 m rygg
1. Kristina Egerszegi, HUN, 2.14.06
2. Katherine Reed, GBR, 2.17.87
3. Ellen Elzermann, HOL, 2.20.25
7. Ulrika Jardfelt, SWE, 2.27.43
10 Veronica Svensson, SWE, 2.29.18

200 m bröst
1. Tanya Bogomilova, BUL, 2.34.00
2. Brigitte de Koe, BEL, 2.36.39
3. Mildred Muis, HOL, 2.38.89
9. Louise Karlsson, SWE, 2.44.41

100 m fjäril
1. Conny van Bentum, HOL, 1.01.94
2. Nivean Niteva, BUL, 1.03.98
3. Susann Schvoren, FRG, 1.04.59
9. Christina Öhlund, SWE, 1.07.19

4x100 m medly
1. Holland, HOL, 4.15.47
2. Bulgarien, BUL, 4.22.44
3. Ungern, HUN, 4.26.88
6. Sverige, SWE, 4.38.18, (Veronica Svensson, Louise Karlsson, Christina Öhlund, Ulrika Jardfelt)

Herrar
50 m fritt
1. Zvetan Golomeev, BUL, 23.33
2. Ron Dekker, HOL, 23.69
3. Mike Fibbens, GBR, 23.79
10 Frdrik Letzler, SWE, 24.76
12 Per Helgesson, SWE, 24.91

400 m fritt
1. Valentin Koschanov, BUL, 3.57.21
2. Norbert Agh, HUN, 4.03.02
3. Michel Herbiet, BEL, 4.04.74

200 m rygg
1. Tamas Deutsch, HUN, 2.03.53
2. Georgi Mihalev, BUL, 2.03.90
3. Patrick Blake, GBR, 2.10.48
10 Daniel Lönnberg, SWE, 2.16.61

200 m bröst
1. Ron Dekker, HOL, 2.22.62
2. Joszef Szabo, HUN, 2.22.81
3. Benjamin Sanson, FRA, 2.27.47

100 m fjäril
1. Mike Fibbens, GBR, 57.03
2. Tamas Darnyi, HUN, 57.07
3. Axel Hickmann, FRG, 58.45
10 Fredrik Letzler, SWE, 1.00.28

4x100 m medley
1. Ungern, HUN, 3.53.20
2. Storbritannien, GBR, 3.55.89
3. Bulgarien, BUL, 3.56.79

Damer
100 m fritt
1. Marianne muis, HOL, 56.12
2. Diana van den Plaats, HOL, 57.42
3. Marieke Masterbroek, HOL, 58.37
8. Louise Karlsson, SWE, 1.00.00

100 m rygg
1. Kristina Egerszegi, HUN, 1.03.49
2. Ellen Elzerman, HOL, 1.04.44
3. Maria Koscheva, BUL, 1.04.93
11 Veronica Svensson, SWE, 1.10.05

100 m bröst
1. Tanya Bogomilova, BUL, 1.10.70
2. Brigitte de Coe, BEL, 1.11.79
3. Nancy Gossens, BEL, 1.13.51

200 m fjäril
1. Conny van Bentum, HOL, 2.14.98
2. Nevian Niteva, BUL, 2.18.65
3. Suzanne Schuern, FRG, 2.18.99

200 m medley
1. Marianne Muis, HOL, 2.18.04
2. Kristina Egerszegi, HUN, 2.19.39
3. Mildred Muis, hOL, 2.21.39
8. Ulrika Jardfelt, SWE, 2.25.95
11 Veronica Svensson, SWE, 2.31.44

Wien international, Wien, AUT
3 - 4 juni 1989, 50 m

Herrar
100 m bröst
1. Christian Poswiat, GDR, 1.03.97
9. Peter Guldbrand, SWE, 1.07.72

100 m fjäril
1. Chen Jian Jian, CHN, 55.07
9. Magnus Larsson, SWE, 58.86

Damer
100 m fritt
1. Sun Chou Li, CHN, 57.85
8. Louise Karlsson, SWE, 59.56

400 m fritt
1. Heike Lunenschloss, FRG, 4.22.68
4. Anette Möller, SWE, 4.27.49
8. Anna Hultgren, SWE, 4.38.90

Herrar
200 m fjäril
1. Rainhold Leitner, AUT, 2.03.66
5. Magnus Larsson, SWE, 2.09.43

Damer
50 m fritt
1. Sun Chen Li, CHN, 26.49
4.Louise Karlsson, SWE, 27.59

200 m fritt
1. Heike Lunenschloss, FRG, 2.05.54
5. Anette Möller, SWE, 2.10.80

800 m fritt
1. Susanne Butt, HUN, 8.55.66
4. Anette Möller, SWE, 9.14.18

Monaco International, MON
2 - 3 juni 1989, 50 m

Herrar
50 m fritt
1. Dano Halsall, SUI, 22.89
2. Dirk Richter, GDR, 23.29
3. Göran Titus, SWE, 23.50
6. Joakim Holmqvist, SWE, 23.69
(Till semifinal efter första försök: Håkan Karlsson, 24.16, Tommy Werner, 24.20, Magnus Eriksson, 24.42, Michael Söderlund, 24.45, Per Johansson, 24.56).

100 m fritt
1. Tommy Werner, SWE, 50.89
2. Stephan Caron, FRA, 51.10
3. Dirk Richter, GDR, 51.45
6. Göran Titus, SWE, 52.23

B-final
1. Joakim Holmqvist, SWE, 52.07
2. Magnus Eriksson, SWE, 52.33
4. Michael Söderlund, SWE, 52.54
6. Håkan Karlsson, SWE, 52.62
35. Per Johansson, SWE, 54.91

200 m fritt
1. Tommy Werner, SWE, 1.51.01
2. Christian Gessner, GDR, 1.52.13
6. Michael Söderlund, SWE, 1.54.24

4x100 m fritt
1. Frankrike, FRA, 3.24.55
2. Sverige, SWE, 3.24.65, (Tommy Werner, 51.43, Joakim Holmqvist, Magnus Eriksson, Göran Titus).



POLO

GOLDEN-CUP
SPORTSWEAR FROM TRIUMPH INTERNATIONAL

Regionsserien, norra
Slutställning.

Tabell

1) Hellas	8	8	0	0	99-57	16
2) Falu SS	8	6	0	2	92-71	12
3) Sala SS	8	4	0	4	107-72	8
4) Karlstads SS	8	2	0	6	84-94	4
5) Örebro PK	8	0	0	8	47-135	0

Skytteligan

1) Per Ekström, Sala,	37
2) Johan Wallenberg, Hellas,	31
3) Erik Axelsson, KSS,	26
4) Anders Norell, Falun,	25
5) Erik Rydahl, KSS,	20
6) Stefan Blomqvist, Sala,	17
6) Conny Forsgren, Hellas,	17
8) D. Jansson, Hellas,	16
9) Jonas Lennerthson, Falun	15

Regionserien, södra
Slutställning.

Tabell

1) LASS	6	6	0	0	80-25	12
2) Nässjö SLS	6	3	0	3	48-56	6
3) Ronneby SS	6	2	0	4	29-50	4
4) Helsingb. S	6	1	0	5	43-69	2

Skytteligan

1) Johan Lind, NSLS,	25
2) Peder Augustsson, LASS,	18
3) Fredrik Elias, LASS,	16
4) Håkan Nilsson, HS,	13
5) Paul Lindström, RSS,	11
5) Håkan Norebrink, LASS,	11
7) Johan Eriksson HS,	10
8) Per Johansson, LASS	9
8) Urban Pettersson, NSLS	9

JSM
Slutställning.

Tabell

1) Hellas	12	12	0	0	223-71	24
2) Ronneby SS	12	8	0	4	128-88	16
3) Västerås SS	12	8	0	4	161-98	16
4) SKK	12	6	0	6	120-133	12
5) SPIF	12	4	1	7	117-178	9
6) Tunafors SK	12	2	1	9	113-184	5
7) Järfälla S	12	1	0	1	173-183	2

Skytteligan

1) Jonas Mann, TSK,	50
1) Henrik Sjöberg, SPIF,	50
3) Andreas Hartzell,	47
4) Johan Wallenberg, Hellas,	43
5) Remus Bagain, SKK,	42
5) Fredrik Hjelmborn, VSS,	42
7) Andreas Jansson, VSS,	38
8) Claes Jutner, Hellas	37
9) John Persson, RSS,	31
10) Paul Lindström, RSS,	30

PSM A (-72 och senare)
Slutställning.

Tabell

1) Hellas	6	6	0	0	159-25	12
2) Järfälla S	6	4	0	2	111-47	8
3) Västerås SS	6	2	0	4	90-65	4
4) Sala SS	6	0	0	6	17-240	0

Skytteligan

1) Oliver Djordjevic, Hellas,	63
2) Andreas Jansson, VSS,	28
3) Daniel Witschard, JS,	25
4) Claes Jutner, Hellas	24
5) Henrik Holm, Hellas,	22
6) Krister Karlsson, JS,	20
7) Erik Sigurdsson, JS,	17
8) Jonas Filling, VSS,	15
9) Fredrik Månsson, JS,	14

SLUTSPEL I STOCKHOLM
22-23 APRIL 1989

Hellas - JS	15-5
VSS - Sala	5-0 w.o.
Hellas - Sala	5-0 w.o.
Hellas - VSS	12-14
JS - Sala	5-0 w.o.
JS - VSS	8-12

Tabell

1) Västerås SS	3	3	0	0	31-20	6
2) Hellas	3	2	0	1	32-19	4
3) Järfälla S	3	1	0	2	18-27	2
4) Sala SS	3	0	0	0	0-15	0

PSM B (-74 och senare)

Tabell

1) LASS	8	8	0	0	109-16	16
2) Järfälla S	7	4	0	3	102-51	8
3) Hellas	7	4	0	3	94-48	8
4) SKK	6	1	1	4	31-89	3
5) SPIF	8	0	1	7	35-167	1

Skytteligan

1) Oliver Djordjevic, Hellas,	45
2) Fredrik Månsson, JS,	31
3) Erik Sigurdsson, JS,	25
4) Martin Larsson, LASS,	21
5) Tommy Tirci, LASS,	16
6) Tomas Bodhammar, LASS,	14
6) J. Jutner, Hellas,	14
6) Kalle Lind, LASS,	14
6) Henrik Strömberg, LASS,	14

SLUTSPEL I LINKÖPING
13-14 MAJ 1989

LASS - Hellas	14-2
SKK - JS	2-24
SKK - Hellas	6-15
LASS - JS	13-3
LASS - SKK	23-3
Hellas - JS	16-14

Tabell

1) LASS	3	3	0	0	50-8	6
2) Hellas	3	2	0	1	33-34	4
3) Järfälla S	3	1	0	2	41-31	2
4) SKK	3	0	0	3	11-62	0

Simhopp

Internationella tävlingar
Aachen, FRG, 26-28 maj 1989

Damer
3 m

1. Elke Heinrichs, FRG,	453.03
2. Eileen Richetelli, USA,	450.60
3. Vera Ilina, URS,	449.01
Utslagna i försök	
15 Josefine Askag., SWE,	352.59
24 Ann-Sofi Ryl., SWE,	325.95
25 Helen Strandell, SWE,	318.42

Höga hopp

1. Monica Kuhn, FRG,	394.53
2. Doris Pecher, FRG,	374.70
3. Dorte Lindner, GDR,	367.53
6. Josefine Askag., SWE,	335.07
11 Helen Strandell, SWE,	311.52
Utslagen i försök	
18 Ann-Sofi Rylander, SWE,	288.96

Herrar
3 m

1. Albin Killat, FRG,	590.46
2. Rainer Punzel, GDR,	574.23
3. Willi Meyer, FRG,	569.82
Utslagen i försök	
27 Magnus Linner, SWE,	411.27

Höga hopp

1. Rainer Punzel, GDR,	530.37
2. Thomas Hevelke, FRG,	505.17
3. Jeffrey Arbon, GBR,	503.61



Elenor

Stl. 34-46
Färg Grön/Lila
Korall/Marin
Ceris/grön
Ceris/Blå
Gul/Svart
Pris: 298:-

Finns också i herrbyxa med samma färgsättning stl. 4, 5, 6, 7/8, 9/10.

Charlotte

Stl. 36-46
Färg Blå/gul
Svart/Gul
Pris: 260:-

Star

Stl. 36-46
Färg Blå/Vit
Grön/Marin
Pris: 298:-

Återförsäljare sökes, kontakta oss för information.

Beställ . . .

den nya katalogen för 1989 med många tuffa nyheter bland annat med det nya märket "**FLY**".
Ring eller skriv till:
Simspecialisten
Paleski Sport
så skickar vi den nya katalogen

Skicka beställningen idag

Ordersedel

Skickas till: .....
ev c/o .....
Gata/box .....
Postadress .....

Rad nr	Art. nr	Pris	Ant.	Modell	Storlekar
1					
2					
3					
4					
5					

Frankeras

Paleski Sport

Aschebergsgat. 34
411 33 Göteborg
Tel: 031-16 02 74,
Pg: 94 40 19-9

Anders krönika

Grått ... gråare ... gråast

Det går fantastiskt fort att komma in i vardagen igen. Ibland tycker jag faktiskt det är riktigt skönt. Efter lägret i Mölndal och Göteborg i början av maj har jag kört mycket hårt i bassängerna hemma i Motala. Vi simmade ett tag i 50:an utomhus men när vädret spårade ur fick vi flytta in. Jag tycker inte det gör så mycket att simma i en 25:a. Det viktigaste är att vara mentalt förberedd för lång bana. Att kunna ställa om sig i huvudet. Det blir ju inte heller så många vändningar i en 50:a. Men det måste vara bra väder nä r man ligger i blöt ett par timmar. Vi har inte haft bra väder i Motala.



Jag är alltså tillbaka i vardagen igen några månader innan årets höjdare väntar med SM i Landskrona och EM i Bonn. På SM kommer jag att simma 100 m, 200 m och 400 m fritt. Jag tror inte vi får ihop till ett lag även om både Micke och Henrik är hemma.

På EM har jag för avsikt att simma 200 m och 400 m. I år skall jag inte göra om "missen" från 1987 på 400 m. Dessutom har jag för avsikt att kvalificera mig till start i lagen på 4x100 m och 4x200 m fritt. Det gick ju bra i Monaco för de andra så det gäller att slå sig in. En av orsakerna till att Sverige håller så hög klass internationellt på 4x100 m fritt tror jag är att vi är så många som vill vara med.

Vardagen ja. Väckarklockan ringde redan fem på morgonen och efter frukost var det dags för första passet i bassängen. Det brukade bli minst 7.000 meter som vi varierade även om det på morgonen mest blir armträning. Jag är så morgontrött och kroppen har inte vaknat riktigt klockan sex.

Sedan väntade jobbet på Socialförvaltningen klockan åtta. Det jobbet varade maj månad ut och det var riktigt skönt att under några timmar ha något annat att tänka på. Efter lunch och några timmars slappning, gav jag mig iväg till styrketräningen. I slutet av maj började jag med simbänken igen. Den är bra. Det går att ställa in nästan allt och det känns i armarna efteråt.

Eftermiddagspasset började 15.45 och då tränade vi fram till strax efter 18.00. Det brukade bli 10.000 meter som mest och då var träningen mer varierad. Allt har känts bra och det finns inget som krånglar. Axelproblemen har varit helt borta länge nu och det är nog ingen risk att de kommer tillbaka.

Efter träningen har jag tagit det väldigt lugnt. Det finns inte så mycket att göra. Bilen får sitt givetvis, men det gäller att ta det lugnt där också. Det bästa sättet att koppla av på är med musik. Även om min omgivning inte är jätteglad precis i mitt musikval så trivs jag med riktigt tung hårdrock. Det händer också ibland att jag tar fram gitarren och spelar med. Nästan.

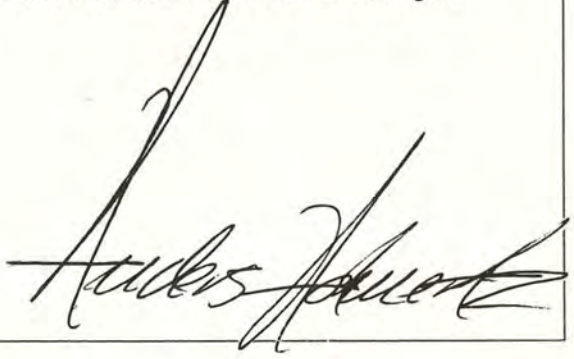
Det är faktiskt kul att spela lite själv. Fråga annars mina rumskompisar från träningslägren, Jocke och Titus, så får du veta vad de tycker om musik.

Annars har det inte hänt så mycket. Jag simmade Filbyter Cup i Linköping i början av juni, bland annat 50 m fritt på 24.4. Det var inte många plusgrader då, varken i vattnet eller på land. Det var kallt. Så har påven varit i trakten, i Vadstena, men det gick inte att se så mycket. Jag tror inte han är så speciellt simintresserad heller. Vi har förresten mycket som är historiskt intressant runt Motala. Synd bara att man aldrig tar sig tid till att titta.

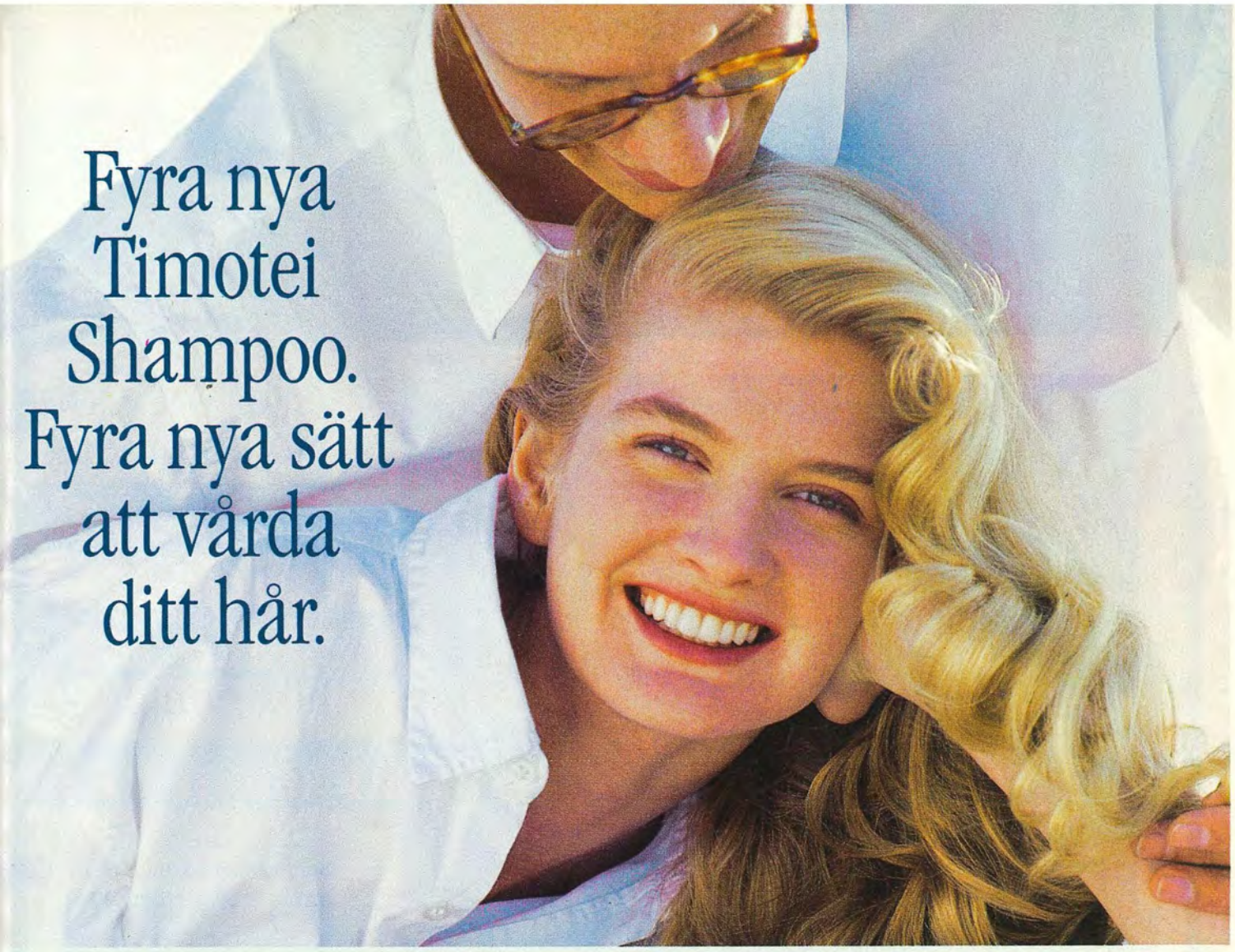
Men jag trivs bäst hemma. Det har jag sagt förut. För den som undrar så var det en anledning till att jag inte följde med till Monaco. EM är viktigtast i år och jag känner att jag förbereder mig bäst hemma. Vi skall ju ha ett läger i Västtyskland några veckor före EM också och jag tror det räcker för att köra ihop lagen.

Som sagt. Det har varit en lugn månad och det har varit bra. Det är under en vecka i augusti det skall hända. I Bonn. Då finns det chans till uppståndelse igen. Även om inte påven är där.

Kör hårt även om det är sommar så hörs vi i höst igen.



Fyra nya Timotei Shampoo. Fyra nya sätt att vårda ditt hår.



Nu finns det en hel serie Timotei shampoo för hårets olika behov.

Timotei Vårdande är välgörande för behandlat, uttorkat eller slitet hår.

Timotei Volym bygger upp och ger fyllighet och stadga.

Timotei Sport ger håret liv och spänst.

Timotei Original har en ny, vårdande sammansättning, som ger liv och glans utan att torka ut hår eller hårbotten.

Hela Timotei-serien är sammansatt av extra milda och skonsamma ingredienser och örtextrakt. Alla vårdar håret på ett naturligt sätt. Och med nya fräscha dofter.



Nya Timotei.

Vårdar ditt hår på ett naturligt sätt.

Elida Gibbs AB 08-7238900

SpeedoNews



Nu kommer vi med en ny kollektion till höst/vinter 89/90

Som vanligt kommer en ny barnkollektion hösten 1989

Värt att veta...

- Speedo har tillverkat badkläder sedan 1928
- I början tillverkades de i bomull och silke
- Arne Borg simmade i Speedo

SPEEDO®

Cut to cut through water

Marknadsförs i Sverige
av Helly-Hansen.
Telefon 08-761 70 80

Plaggen på bilden finner du endast hos: Mats Sport, Mats Sport City Göteborg. Roupez Jönköping. Roupez Kalmar. Sport Center Lidköping. The Stadium Linköping. Roupez Mobilia Malmö. Spiralen Sport AB Norrköping. The Stadium Stockholm. Race Marin Stockholm. Roupez AB Värnamo. Lööfs Sport Västerås.