Sim sport

Officiellt organ för Svenska Simförbundet
Nr 10/11 oktober 1989.
Årg. 44. Pris: 22:-

Veronica -

Se på 17...

En utmanare

EM-plock...

Birger Buhre



REXONA

JOAKIM, VARFÖR JUST REXONA?

"Uteslutnings-metoden. Jag har valt bort många. Valt ut en enda. Rexona är effektiv. Säker. Luktar gott. Jag gillar den bäst helt enkelt!"



Joakim Andersson. Svensk mästare i simhopp. Siktar på OS 1992.



Godkänd av Svenska Simförbundet.

HÅLLER DIG FRÄSCH. LÄNGE.

Elida Gibbs AB Tel. 08-723 89 00

Framgångar och pengar

Europamästerskapen i Bonn kan nu läggas till handlingarna. I varje fall resultatmässigt.

Simning - 2 bronsmedaljer och 8 finalplatser
Simhopp - 3 finalplatser
Konstsim- alldeles utanför finalplaceringarna
Vattenpolo:
Herrar - en oavgjord match, i övrigt förluster
Damer - förlust i samtliga matcher

Detta är facit.

Man kan kontatera att de idrottsliga framgångarna varit begränsade och att simidrottens attraktionskraft för resursanskaffning därför knappast ökar.

Efter årets allting, där styrelsens budget för 1990 presenterades, har vi kunnat läsa i tidningarna att "simmarna har 95% av idrottsverksamheten i Simförbundet men får bara 25% av de ekonomiska resurserna". Dessa uttalanden är missvisande. Verkligheten är denna.

Av vår totala budget går 45-50% till simning. Det är ju faktiskt så att kostnader för simuniversitet, GIH-utbildning, idrottskonsulenten på kansliet, som i budgeten redovisas under "administration", arbetar för simningen. Simkommittén får disponera 25% av den totala budgeten för tävlingsverksamhet. Man kan också säga att av de medel som är avsatta för all tävlingsverksamhet disponerar simkommittén 67%.

Styrelsen är medveten om att vi skulle behöva ge våra kommittéer ökade resurser. Tillgängliga resurser är långt under de önskemål som kommit fram från kommittéerna.

En av huvudpunkterna under alltinget i Borås var en diskussion om Simförbundets ekonomi. Den budget som nu fastställts kan beskrivas på följande sätt. Styrelsen bedömer att intäkterna 1990 i bästa fall kommer att ligga på samma nivå som 1989 års beräknade utfall. Realt innebär detta en minskning. Det statliga bidraget räknas upp med 3% vilket innebär att det inte täcker inflationen. Detta trots alla vackra löften från politikerna i förra valrörelsen.

Försäljningsverksamheten (märken) har under 1988 och 1989 haft en något bättre utveckling än tidigare år, till stor del beroende på bra somrar. Vi borde kunna räkna med att behålla ungefär samma nivå, men baserar budgeten på en något lägre siffra. Sommaren kan ju bli kall och regnig.

Resursanskaffningen är den fråga som det arbetas mest med. Bruttointäkterna, inkl. materiel och utrustning till våra landslag, kan uppskattas till cirka 2,5 miljoner kronor med ett kontant netto av cirka 1 miljon kronor. Med de resultat som nu presenterats vid EM är det tveksamt om simidrottens kommersiella värde ökat inför 1990.

Det som skrivits här ovan kan tyckas vara en dyster beskrivning av vår verklighet. Men optimismen och arbetsglädjen finns kvar i hög måtto och det tycker jag också kom fram hos ombud från distrikt och föreningar vid alltinget i Borås.

Simförbundet hade i 1985 års bokslut i princip inget eget kapital. Likviditeten var också sådan att tillskott i form av checkräkningskredit var nödvändig. Fram till och med 1988 års bokslut har den situationen förändrats så tillvida att vi har ett eget kapital som klarar svängningarna i likviditeten. Vår revisor har även efter 1988 års bokslut påpekat att det egna kapitalet borde förstärkas ytterligare. En upplösning av delar av detta kapital för att ge kommittéerna ökade resurser är alltså ingen väg vi kan gå för att lösa våra resursproblem. Andra finansieringskällor måste till för att vi skall kunna stärka den idrottsliga verksamheten.

De diskussioner som ägde rum i Borås gav en indikation på att simmarsverige är berett att överväga en ökad medlemsfinansiering av något slag. Styrelsen kommer därför att förelägga årsmötet ett förslag till intäktsförstärkning i den riktningen. Vi har även vid jämförelse med en del andra specialförbund funnit visst stöd för detta.

Styrelsen kan självfallet kritiseras för sin förmåga att "sälja" svensk simning. I en demokratisk organisation som vår innebär detta att ansvar kan utkrävas av oss vid årsmötet. Detta är den naturliga vägen i en sammanslutning som vår. För 1990 års budget ger detta emellertid ingen förbättring.

Thorbjörn Falk
Ordförande i Svenska Simförbundet

INNEHÅLL: SIMSPORT 10/11 1989

*Officiellt 6 * Simnyheter med Minne över Birger, utmanare EM-tankar, Simallting 9 * Masters 20 * EM-dagbok 25 * Simrännan 30 * Birger Buhre 33 * Resultat 39 * Anders Holmertz krönika 46 **

DIANA sport

SPORTSMAN MARKETING AB

UGGLEVÄGEN 34 · BOX 658 · S-131 22 NACKA · SWEDEN
TEL 08-718 1474

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

JUKON
FOLKLÄKEKONSTEN
I MODERN TAPPNING

FOTVÅRD SKAVSÅR TORR HY SOLSVEDA HUDVÅRD



Sim sport

Postadress: Box 8346 402 79 Göteborg
Gatuadress: Sörhallen, Eriksbergsområdet
Telefon: 031-23 33 50
Telefax: 031-22 32 34
Ansv. utgivare: Lennart Hjärpne
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)
2 år 290:-, 3 år 435:-.
Sättes in på postgirokontonummer 98 55 05-7

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

Teknisk prod.: 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.

TÄBY SIM söker HUVUDTRÄNARE

Vi söker DIG som har goda kunskaper om och erfarenheter av modern träning inom såväl elit- som ungdomssimning.
Arbetet omfattar att, på heltid, utveckla och leda klubbens simverksamhet samt handha våra duktiga elitsimmare.
Vi erbjuder ett stimulerande arbete i en förening på väg upp! Täby, "staden på landet", har närhet till natur, skärgård och Stockholms rika kulturliv.
DU som känner det här som en utmaning och vill veta mer, kontakta Carl Johan Hellman, ordf. i simkommittèn, tel kvällstid 0762-506 05.
Klubben kan medverka vid anskaffande av bostad.

Skriftig ansökan ställs till TÄBY SIM,
Simkommittèn, Simhallen, 183 36 TÄBY och önskas senast 1989-12-01

INBJUDAN TILL JUNIOR-SM I SIMNING I SÖDERTÄLJE 9-11 FEBRUARI 1990

Åldersklasser:
Pojkar 18 år och yngre (födda 1972 och senare)
Flickor 17 år och yngre (födda 1973 och senare)

Medarrangör:
Södertälje Simsällskap (25 m x 8 banor)

Tävlingstider:
Försök Finaler
Fredag 9/2 10.00 18.00
Lördag 10/2 10.00 18.00
Söndag 11/2 10.00 18.00

Anmälan:
Anmälan skall vara Södertälje SS, Box 71, 151 21 Södertälje,
tillhanda senast 26 januari. (Poststämpelns datum 25 januari).

Anmälningsavgift:
2O:-/ind. start och 3O:-/lagstart skall inbetalas samtidigt som anmälan på Södertälje SS postgiro 167991-9.

Efteranmälan:
Efteranmälningstiden utgår onsdagen den 7 februari kl. 12.00.
KVALIFICERING MELLAN ORDINARIE ANMÄLNINGSTID OCH EFTERANMÄLNINGSTIDENS UTGÅNG ÄR EJ TILLÅTEN.

Efteranmälingsavgift:
3oo:-/ind. start och 4OO:-/lagstart skall inbetalas samtidigt som efteranmälan på Södertälje SS postgiro 167991-9.

Kvalnormer:
1. Kvaltider
Kvaltider har också presenterats i SSf:s föreningsutskick.
2. Kvaltermin
Kvaltiderna skall vara uppnådda under tiden 1989-02-03 - 1990-01-25.
3. Alla grenar kommer att avverkas i 3 heat, även om kvaltid ej har uppnåtts i respektive gren. Det går således bra att anmäla även om kvaltid ej uppnåtts. Av startlistan framgår sedan vilka som får starta.

Övrig information:
Övriga mästerskapsbestämmelser, se SSF:s stadgar och tävlingsbestämmelser 1987-1990. Information om logi, entrébiljetter, biluthyrning etc. utsänds till klubbarna från Södertälje SS.

OBS! VIKTIGT VID KLUBBYTE
Från och med 1989 måste vid anmälan till mästerskap respektive förening uppge om en simmare ej skall ha SM-poäng (klubbyte) på det speciella anmälningsformulär som skickas ut från arrangören. Detta skall anges i rutan: EJ SM-POÄNG. Se SSF:s stadgar paragraf 225.

Grenordning JSM

Fredag 9 februari

1.	50 m	frisim	flickor
2.	50 m	frisim	pojkar
3.	100 m	ryggsim	flickor
4.	100 m	ryggsim	pojkar
5.	400 m	frisim	flickor
6.	400 m	frisim	pojkar
7.	100 m	fjärilsim	flickor
8.	100 m	fjärilsim	pojkar
9.	200 m	medley	flickor
10.	200 m	medley	pojkar
11.	4x100 m	frisim	flickor
12.	4x100 m	frisim	pojkar

Lördag 10 februari

13.	200 m	frisim	pojkar
14.	100 m	frisim	flickor
15.	100 m	bröstsim	pojkar
16.	200 m	bröstsim	flickor
17.	200 m	ryggsim	pojkar
18.	200 m	fjärilsim	flickor
19.	400 m	medley	pojkar
20.	4x200 m	frisim	flickor
21.	4x100 m	medley	pojkar
22.	800 m	frisim	flickor*) (Heat över 1)

*) I finalpasset avverkas 800 m frisim som gren 13.

Söndag 11 februari

23.	200 m	frisim	flickor
24.	100 m	frisim	pojkar
25.	100 m	bröstsim	flickor
26.	200 m	bröstsim	pojkar
27.	200 m	ryggsim	flickor
28.	200 m	fjärilsim	pojkar
29.	400 m	medley	flickor
30.	4x200 m	frisim	pojkar
31.	4x100 m	medley	flickor
32.	1500 m	frisim	pojkar*) (Heat över 1)

*) I finalpasset avverkas 1500 m frisim som gren 23.

JSM - KVALTIDER 1990

POJKAR				FLICKOR		
FRISIM	**Yards**	**25 m**	**50 m**	**Yards**	**25 m**	**50 m**
50 m	22,32	24,92	25,40	24,92	28,02	28,52
100 m	48,53	53,93	55,68	54,35	1.00,35	1.01,83
200 m	1.45,75	1.57,85	2.01,39	1.57,64	2.10,64	2.14,19
400 m	4.46,68 1)	4.12,08	4.17,96	5.14,91 1)	4.34,81	4.41,59
800/1500 m	16.42,81 2)	16.48,11	17.20,89	10.39,06 3)	9.26,46	9.43,12
4x100 m	-	3.40,99	3.46,39	-	4.06,89	4.13,02
4x200 m	-	8.05,51	8.16,09	-	8.58,91	9.13,62
RYGGSIM						
100 m	56,34	1.03,38	1.04,94	1.04,01	1.10,71	1.12,76
200 m	2.01,40	2.17,98	2.20,16	2.17,25	2.32,75	2.35,64
BRÖSTSIM						
100 m	1.01,90	1.09,50	1.12,45	1.08,92	1.17,42	1.20,05
200 m	2.14,09	2.31,09	2.40,09	2.28,01	2.46,41	2.53,35
FJÄRILSIM						
100 m	55,19	1.00,59	1.01,31	1.01,23	1.07,67	1.08,83
200 m	2.01,61	2.13,71	2.17,69	2.15,21	2.29,21	2.32,78
MEDLEY						
200 m	2.00,29	2.15,09	2.18,98	2.14,89	2.29,79	2.34,48
400 m	4.20,51	4.50,31	5.01,33	4.47,11	5.18,91	5.27,89
4x100 m	-	4.10.19	4.16,06	-	4.40,31	4.46,19

1) 500 yards 2) 1650 yards 3) 1000 yards



den 12-15 april 1990
i Coventry Storbritannien

50 m bassäng, 8 banor

Grenar
Frisim: 50 m 100 m 200 m 400 m 100 m
Ryggsim: 50 m 100 m 200 m
Bröstsim: 50 m 100 m 200 m
Fjärilsim: 50 m 100 m 200 m
Medley: 200 m 400 m
Lag: 4x50 m frisim, 4x50 m medley, 4x50 m frisim mixed, 4x50 m medley mixed

Kontakta Simförbundet för ytterligare information.

INBJUDAN

till Svenska öppna Masters i simning den 24-25 mars 1990.

Plats:
LO-skolans 25 m bassäng på Hasseludden i Stockholm.

Grenar:

50, 100, 400 frisim,
50, 100 bröstsim,
50, 100 ryggsim,
50, 100 fjärilsim,
100 medley,
4x50 frisim mix,
4x50 frisim damer, herrar,
4x50 medley mix och
4x50 medley damer, herrar.

Anmälan:
Anmälan skall göras på Svenska Simförbundets startkort och vara arrangörsklubben tillhanda senast den 25 januari 1990.
Anmälningsavgift 25 kr/ind start och 50 kr/lag.

Ytterligare information kontakta arrangörerna. Inbjudan skickad till alla klubbar.

VÄLKOMNA

Svenska Simförbundet	SoIK Hellas
Marianne Sköld	Simsektion
08 - 713 63 14	08 - 59 40 23

ÖVERGÅNGSNYTT

Styrelsen i Svenska Simförbundet har beslutat att övergångstiden enligt regel 225, den så kallade 30-dagarstiden, skall räknas från inbetalningens bokföringsdatum.
Det innebär att 30-dagarstiden börjar räknas från den dag då övergångsavgiften inbetalats och bokförts hos bank eller post.

SVENSKA SIMFÖRBUNDET
Styrelsen

Välkommen



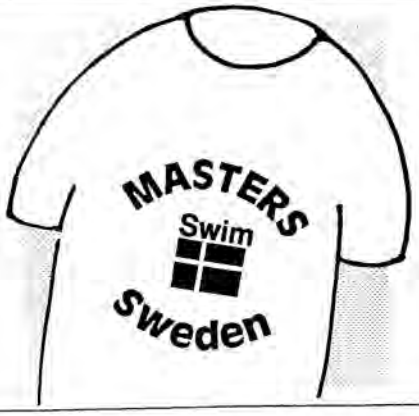
Fia Larsson arbetar sedan 11 september som utbildnings- och marknadsassistent på Svenska Simförbundet. Simsport hälsar henne välkommen.

FÖRENINGSBYTEN

Namn	Moderklubb	Ny klubb	Tävlingsklar
Linda Andersson	GKKN	S 02	890622
Monica Nilsson	GKKN	S 02	890622
Dan Sjölin	Landskrona S	SK Lödde	890625
Peter Martinsson	Jönköpings SS	Helsingborgs S	890628
Anna Andersson	S 71	Tyringe SS	890628
Andrea Bolin	Kalmar S	Växjö SS	890629
Christina Öhlund	Piteå Sim	Umeå SS	890706
Johanna Roos	S 70 Sandared	Kalmar S	890707
Fredrik Carlsson	Osby SS	Karlskrona SS	890712
Stefan Lindahl	SoIK Hellas	SK Neptun	890713
Peter Johansson	Trollhättans SS	Skäret SS	890715
Anders Sundström	Västbo Sim	Anderstorps SS	890715
Jonas Carelid	Västbo Sim	Anderstorps SS	890715
Lina Fredriksson	Västbo Sim	Anderstorps SS	890715
Mattias Leufstedt	SS Artemis	Ystads SS	890802
Sanna Leufstedt	SS Artemis	Ystads SS	890802
Maria Lindholm	Skuru IK	SK Neptun	890803
Thomas Häggström	Hanvikens SK	SK Neptun	890804
Ann Hillgren	Väsby SS	Turebergs IF	890806
Anton Brink	Solna SS	Turebergs IF	890824
Therese Ijäs Nilsson	SS Delfin	KSLS	890830
Anders Årdahl	Bollnäs SS	Söderhamns SS	890830
Jessica Persson	Bollnäs SS	Söderhamns SS	890830
Henrik Jangvall	Malmö KK	Sundsvalls SS	890830
Anna Rosengren	S 02 SK	Elfsborg	890831
Rasmus Pettersson	Karlskoga SF	Gävle SS	890902
Conny Torstensson	Solna SS	Turebergs IF	890902
Tina Karrbom	ÖSA	Sundsvalls SS	890903
Stefan Olofsson	Höganäs SS	Helsingborgs S	890907
Håkan Lindstrand	Hanvikens SK	Södertälje SS	890909
Åsa Tillberg	Bjärnums SS	Ängelholms SS	890909
Björn Holmberg	Ale SK	Askim-Frölunda SK	890901
Karin Tidbeck	Eskilstuna SS	Trollhättans SS	890915
Gustaf Johansson	Täby Sim	SK Neptun	890916
Erik Johansson	Malungs SS	Borlänge SS	890920
Dan Lindström	Ölands SK	Kalmar S	890922
Daniel Lindén	Ale SK	Kungälvs SS	890922
Tove Göransson	Eslövs SS	SK Lödde	890922
Tommy Lundemo	Ljungby SS	Piteå Sim	890923
Anna Jonsson	Märsta SS	Bollnäs SS	890923
Karin Höök	Kanaans SS	Västerås SS	890924
Fredrik Svedmarker	Solna SS	Turebergs IF	890924
Britt-Marie Nilsson	Helsingborgs S	Malmö KK	890930
Erik Berndtsson	GKKN	Falkenbergs SS	891005
Malin Möller	Iggesunds SS	Hudiksvalls SS	891006
Åsa Möller	Iggesunds SS	Hudiksvalls SS	891006

Masterssimmarnas

egen T-shirt finns att köpa från Svenska Simförbundet.
Den är vit med blå-gult tryck.
Finns i storlekarna M - L - XL till ett pris av 75 Kr vilket inkluderar exp avg och porto.
Enkelt att beställa. Sätt in 75 kr på Simförbundets Pg 5 24 94 - 2 och ange vilken storlek du vill ha och vart den skall skickas.



Simspecialisten

Paleski Sport

DIANA



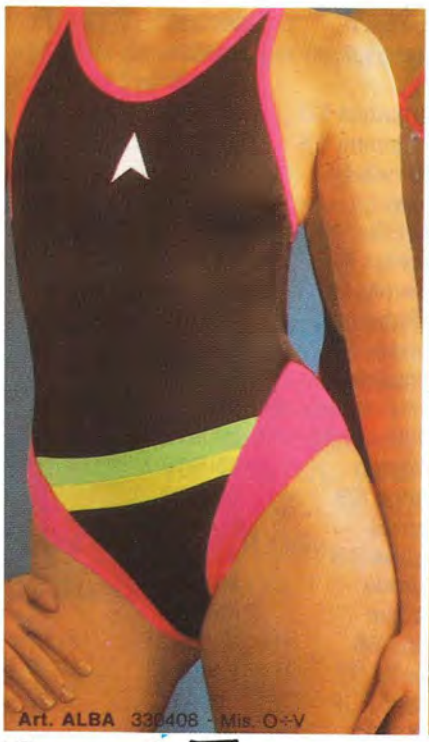
8:- Stl 1-5 298:- Stl 26-32



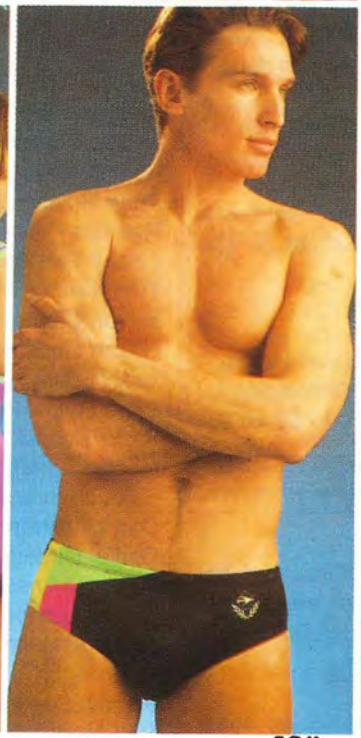


445:- Stl 0-4











188:- Stl 1-6



)8:- Stl 0-V

339:- Stl 1-6

WALTER I÷V 184:-
WALTER JR 26÷30 160:-

248:- Stl 1-5

Ordersedel

Skickas till: .....

ev c/o .....

Gata/box .....

Postadress .....

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

Frankeras

Simspecialisten

Paleski Sport

TEGNERSGATAN 8

412 52 GÖTEBORG

Tel. 031-16 02 74,

Pg: 94 40 19-9

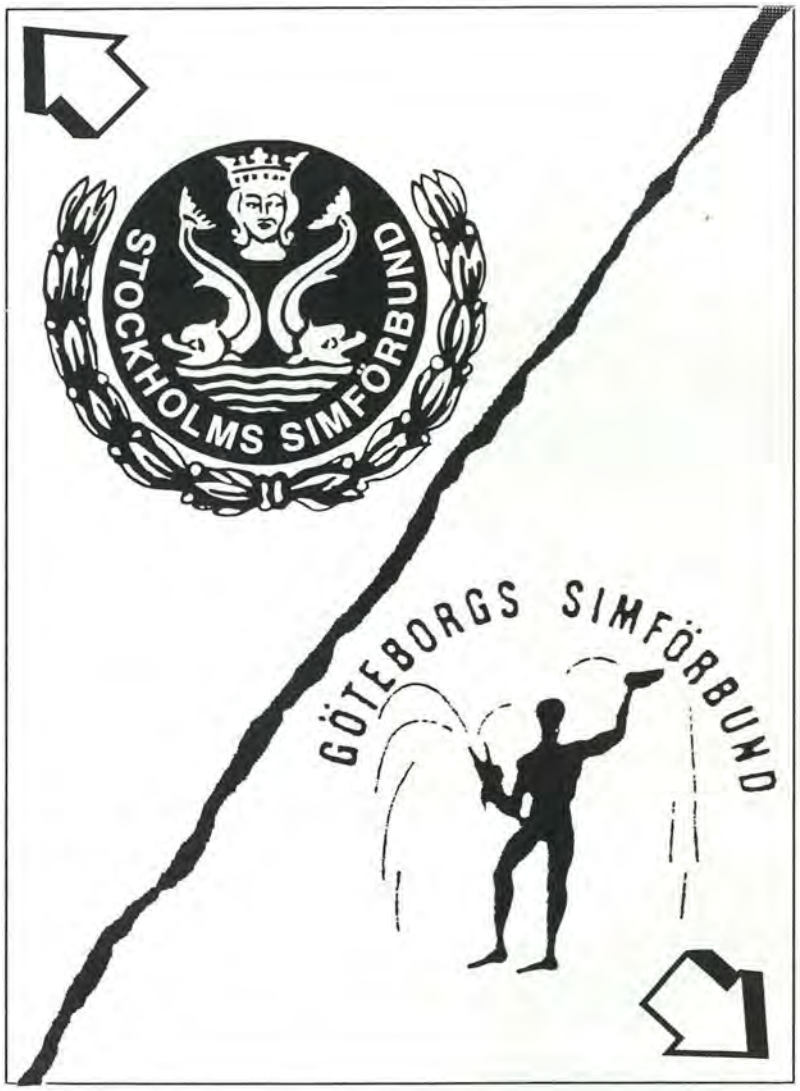
Stockholm eller Göteborg, vem är först upp ur gropen?

Svaret är för mig givet: Stockholm. Det är en ren attitydfråga. En inställning till problemet och en sjukdomsinsikt som stockholmarna har men göteborgarna saknar.

Jag får en mängd post från olika distrikt och klubbar. En icke ringa del kommer från Stockholms simförbund och från lokala klubbar i Stockholm. Från Göteborg inte ett knäpp. Om det nu är sant som ordspråket säger att tystnaden är dumhetens täckmantel, så finns det all anledning att vara orolig för hälsotillståndet i simmarstaden Göteborg. Det smärtar en gammal göteborgssimmare att konstatera att man där hamnat i "Stillhetens hav".

Bakgrunden till detta bistra omdöme är att jag vid ett flertal tillfällen det senaste året konstaterat att produktionen av landslagssimmare från rikets två största städer är 0. Jag menar att detta är oroande eftersom dessa städer tillsammans har 1/4 av Sveriges totala befolkning. Rent statistiskt borde alltså Stockholm - Göteborg tillsammans ha 1/4 av alla landslagssimmare. Detta är ett vitalt problem för svensk simning. För mig som förbundskapten och landslagsbas är det oroande att se hur Sverige krymper eftersom det är flera andra större städer som visar en negativ trend.

Stor irritation har visats mot denna min kritik. Vid en genomgång under Simalltinget, där jag tog upp detta spörsmål, ruskades det frenetiskt på göteborgska skallar. Man ville göra gällande att trots flera bad och därtill det magnifika nya Valhallabadet fick man inte utrymme till träning. Nonsens! Man har inte mer utrymme någon annanstans heller. Det är inget annat än ren bortförklaring.



Nå vad grundar sig då min optimism när det gäller Stockholm på? Jo, där anordnar man titt som tätt utbildning med intressanta föreläsare. Man satsar uppmuntringspengar på tränare och simmare och man är allmänt uppkäftig. Det senare är ett tecken på att man antar utmaningen och inte kommer att ge sig förrän man återerövrat sin position från gyllene tider för inte så länge sedan då Stockholm i parti och minut befolkade landslagen.

Det verkar som om Göteborg skulle behöva besök av en förtrollad prins som med en magisk kyss kan väcka simfolket ur törnrosasömnen.

Lars-Eric Paulsson

Res med

Linjebuss

för komfort och bra service!

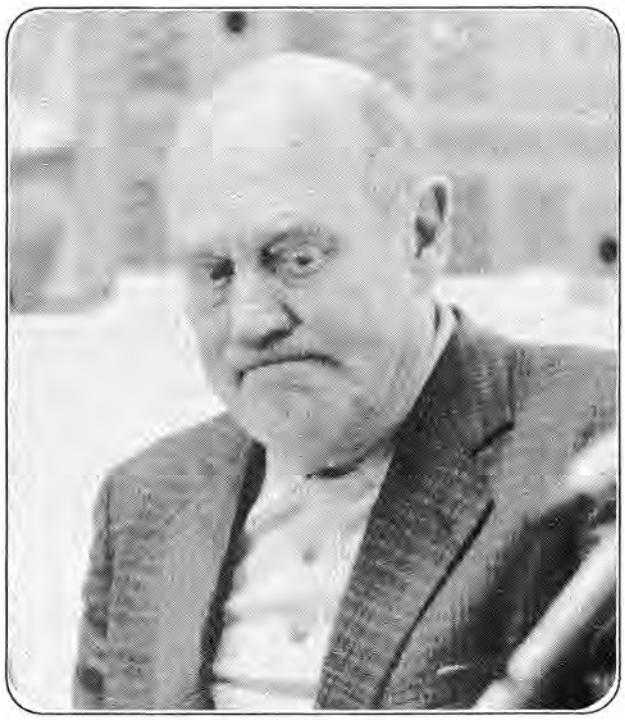


Beställning:

Stockholm	08-24 33 95
Kalmar	0480-112 30
Växjö	0470-266 00
Göteborg	031-44 06 51
Eslöv	0413-174 90
	040-12 13 23

Birger Buhre är död. Lars-Eric Paulsson tecknar här ett minnesporträtt. För att hylla Birgers minne har vi också valt att publicera en intervju som gjordes med Birger Buhre hösten 1985. Den var då införd i Simjournalen och är faktiskt till stora delar lika aktuell idag.
Red.

"Stark ström går med egna vågor genom havet".



Det här var ett av dina favorituttryck, Birger. Du använde det då och då när Du vill skildra hur någon trotsat motgångar och besvärligheter och envist kämpat för att nå sitt mål. Det kunde lika gärna vara ditt eget valspråk. Få människor skulle kunna leva upp till sitt mått i så hög grad som Du. Envist kämpade Du för Dina åsikter även om Du var ensam om dem.

Birger, Du har kryddat mitt simmarliv ända sedan vi träffades för första gången i början på 60-talet. Jag kan inte påstå att Du alltid gjort detta simmarliv lätt att leva. Dina krav ställde mig i valsituationer: Den vanliga vägen eller den som ledde till resultat och framgångar. Jag är glad att jag antagit Dina utmaningar, ty jag hade aldrig nått dessa idrottsliga höjdpunkter som mitt liv innehåller utan Dig. För det skall Du ha ett senkommet TACK.

Under åren har massor av händelser lagrats i mitt minne. Många, många av dessa är förknippade med Dig. Jag minns när Du skulle undervisa oss fåkunniga i ryggsimmets mysterier. Det skedde i baren på Ronneby Brunn. Du visade ryggsim i full skala så att lampor och övrig inredning bytte plats. Jag minns hur Du berättade för östtyska simtränare hur dom tränade. Eller när Du på en internationell presskonferens ställde alla frågor och själv svarade på dem.

Extra mycket minns jag hur Du, Gunnar Larsson och jag med kläderna på låg i Landskronas bassäng. Islängda som vi var av lyckliga MS-are efter att som första klubb utanför Stockholm blivit bästa SM-klubb. Det finns ett foto från den händelsen. Du simmar lyckligt bland sedlar, fimpar och cigarettpaket medan Gunnar har fullt jobb med att hålla sig flytande med den stora SM-bucklan i famnen. Det var 1969. Senare på hösten firade MS sitt hundraårsjubileum i rådhuset i Malmö. Du sjöng hälsningstalet med egen text på ett portpurri (medley heter det nu) av gamla operetttmelodier.

Väldigt gärna minns jag när Du stod där framför OS-prispallen i München när Gunnar tog sin första guldmedalj. Du stod i stram givakt med en tår trillande nerför kinden helt ovetande om att det var strikt avspärrat och förbjudet att vistas där Du var. Konstigt nog fick Du stå i fred. Att Du sedan berättade för alla att jag skulle bli idrottsminister i Sverige förlåter jag Dig gärna. Du visste redan att jag skulle flytta utomlands för att få jobba vidare med simning.

Jag minns ett annat av Dina favorituttryck: "Vi skådar kungar där barn vi blicke, men vuxna furstar vi finna icke". Det var Din syn på svensk ungdomssimning för 20 år sedan. På många sätt är det fortfarande en sanning.

Birger, jag vet ingen som det varit så roligt att ha varit ovän med. Jag vet heller ingen som det varit så smickrande att varit vän med.

Sträck ut, Birger, i härliga crawltag i evighetens bassäng och le en smula åt våra gemensamma minnen så som jag gläds åt dem i tacksamhet.

Vännen Pålle

Se på 17 Utmanare mot OS -92

Nu sätter simledningen press på de etablerade landslagssimmarna. De mest talangfulla och målmedvetna juniorerna kommer under beteckningen "Utmanarna" att ingå i en helt ny satsning där siktet är inställt mot OS i Barcelona 1992.

17 simmare, 18 år och yngre, kommer under 1990 att få speciellt stöd för att kämpa om landslagsplatserna. I namnet "Utmanarna" finns hela meningen med att de själva skall utvecklas snabbare samtidigt som de etablerade seniorerna inte skall kunna känna sig säkra på sina platser.

"Utmanarna" kommer 1990 att samlas till fem läger, det första i januari och första målet blir de internationella stortävlingarna i Monte Carlo 1-3 juni. Efter nästa sommar skall utmanarsatsningen utvärderas och de som utvecklats på rätt sätt stannar kvar i gruppen eller tar en plats i seniorlandslaget. När A-landslaget är nått blir en ny plats ledig i "Utmanarna".

Satsningen på de 17 simmarna består bland annat av extra läger, utbildning, fysiologiska tester och tävlingar mot tufft, internationellt motstånd. Ansvarig för gruppen är Leif Ericsson, Uppsala och tränare blir Tomas Löfgren, Järfälla och Pelle Wickström, Uppsala. Lennart Gullstrand kommer att svara för utbildning och testverksamhet.

De 17 simmarna är: Ulrika Jardfelt, Turebergs IF, Louise Jöhncke, Väsby SS, Louise Karlsson, Skäret SS, Mikaela Laurén, SPIF, Catarina Mattsson, Järfälla S, Malin Strömberg, Österlen Sim, Veronica Svensson, Ystads SS, Malin Ulveklint, Karlskrona SS, Henrik Cleverdal, Norrköpings KK, Bert-Ola Eriksson, Kalix SS, Ola Frejd, Täby Sim, Pär Helgesson, Borlänge SS, Peter Karlsson, Västerås SS, Anders Kroon, Upsala S, Fredrik Letzler, Järfälla S, Daniel Lönnberg, Växjö SS, Joakim Nyholm, SK Neptun.

Städat resultat ger nålpengar till simningen

Pool 2Tusens kampanj Städa Sverige blev en stor succe trots att inte så många föreningar som man hade hoppats på medverkade. Till kampanjen 1990 räknar poolen med betydligt bättre anslutning. Från simsporten var det många föreningar som tog chansen att tjäna lite extra pengar genom att vara med i någon av de aktiviteter som Städa Sverige erbjöd.

Att städa kring vägar och rastplatser åt Vägverket var det som föreningarna mest engagerades i.

Burträsk Simpolare städade 60 km åt Vägverket. 122 säckar skräp fick de 29 deltagarna ihop under fyra timmar. Förtjänsten blev 15000 kronor. 40 km gav Kalix Simsällskap 9500 kronor. 16 km och ett 30-tal rastplatser gav 200 säckar skräp och 13500 kronor till Kristinehamns Simsällskap. Söderhamns Simsällskap arbetade ihop 6300 kronor o s v.

Föreningar har också samlat returglas, returburkar, bilbatterier, bildäck, skrot och papper. Älvsby Simsällskap samlade in 1483 returflaskor och 530 returburkar som tillsammans med vägstädning gav en intäkt på 4200 kronor.

När föreningarna arbetat åt företag och privatpersoner har 25 kronor per person och timma varit riktmärke. Fagerviks Kanotklubb tjänade 4000 kronor genom att 20 medlemmar städade 3000 kvm åt kyrkan.

Bureå Simsällskap städade åt kommunen. 24 medlemmar ordnade en kassaförstärkning på 4000 kronor. Nässjö Sim- och Livräddningssällskap tjänade 2000 kronor genom att 20 medlemmar städade åt kommunen. Föreningens medlemmar städade desutom ihop 7450 kronor genom vägstädning.

Det finns alltså många sätt att tjäna pengar på. Detta blir också mer och mer nödvändigt då anslagen inte följer kostnadsutvecklingen och pålagorna bara blir fler och större. Att idrotten dessutom slår ett slag för miljön är positivt och städinsatserna har uppmärksammats mycket i lokalpressen.

Anmäl klubbens intresse redan nu genom att skicka in den talong som föreningen fått eller skriv några rader till Pool 2Tusen, Baggensgatan 16, 111 31 Stockholm.

Glöm inte att beställa och sälja nålar. Föreningen tjänar 10 kronor på varje nål. "Nålpengarna" kan bli ett fint tillskott till klubbkassan.


Valhallabadet
Valhallabadet inbjuder simmar-sverige till en åter-invigd 50-meters tävlingsbassäng.
Fritid GÖTEBORG

Tankar från EM 2.

Hej
Jag har några synpunkter på andra länders uppvärmning inför tävling, jämfört med Sveriges.

När det gäller Sveriges insimning till tävling var vi nere vid bassängen kl 06.00. Obs! ensamma och mjukade lite försiktigt, kanske på sin höjd 1000 m. Sedan tillbaka för att äta frukost ca 07.00. Sedan åkte vi tillbaka 08.00 eller 08.30. Då hade andra nationer börjat anlända och startat med ett uppvärmningsprogram och stretchingprogram som en svensk simmare inte varit i närheten av, inte ens i en hårdträningsperiod.

Våra simmare hoppade i vattnet som regel mellan 08.30 - 09.00. Jag skall kanske här tillägga att tävlingarna började kl 10.00. Efter en mycket lätt insimning (man hade ju simmat 1000 m tidigare) så var man klar mellan 09.00 - 09.30.

En liten reflexion. Var det en tillfällighet att vi hade 6 stycken 9:e platser och som regel simmade mycket bättre i B-finalen?

Andra nationers simmare gick i vattnet ca 08.45 - 09.00 efter den landuppvärmning jag nämnde tidigare och där gjorde ett ordentligt jobb på ca 45 till 60 minuter. För att belysa detta kan ni få se vad Catherine Plewinski, Frankrike, gjorde före 100 m fjäril försök.

Insimning
- 200 löst, 100 medley, 200 fritt,
- 200 rotation, 100 fr med
- 5-taktsandning.
- 2 x 200 fr 1-2 vila 30
- 6 x 50 fjäril vila 25
- 100 rotation
- 200 fj 1-2-1
- 3 (25 fr ben - 25 glid)
- 3 (25 fj ben - 25 glid)
- 2 x 50 acc 1:a fr, 2:a fj, st 1,15
- 200 löst

Totalt 2.300 m.

Jag menar inte att det är något fel att gå upp tidigt på morgonen. Det kan vara ett sätt att få igång kroppen till en topprestation på förmiddagen eller morgnen. Men man får inte glömma bort den riktiga insimningen senare.

Något annat som förvånade mig var att många svenska simmare inte hade något fast insimningsprogram utan inproviserade från gång till gång med sin insimning. Med ett inprovat program, kan det vara en hjälp att hålla nerverna i styr.

Kan det, hemska tanke, vara så att svenska simmare är så tunna efter en toppning, att de inte klarar en lite hårdare uppvärmning?

Men det är klart, kör man styrketräning 10 mån av årets 12, så är uppvärmning och insimning av den här modellen ingenting.

Åke Hansson

Grattis Eva med flera

Simningens Eva Nyberg var en av 10 elitidrottare som fick mottaga RF-Tipstjänsts elitidrottsstipendium på 10.000 kronor. Utdelningen ägde rum i samband med att Bosön hade öppet hus 9-10 september för att fira sin 50-årsdag i idrottens tjänst. Den som Eva skymmer halva ansiktet på är Tipstjänst VD Rickard Frigren.



Idrottsmuseum i Globen

Det planerade idrottsmuseet i Globen behöver hjälp. Har du gamla bilder eller annat som kan vara av intresse för besökare på ett idrottsmuseum så hör av dig till Simförbundet.

Tack

Svenska Simförbundet och simlandslaget för att ni så väl tog hand om Petri Suominen under hans förberedelser inför EM i Bonn 1989.

Ritva Rennes Finska simförbundet

3:e klassare jorden runt

För andra året i rad har Simförbundet och Skolidrottsförbundet i samarbete med Glace Bolaget inbjudit alla landets 3:e klasser till en tävling där alla eleverna i klassen kan vara med och simma Jorden Runt. 1988 års tävling blev en SUCCE och fin propaganda för simningen. 25.000 elever deltog och tillsammans simmade över 40 miljoner meter.

Hela klassen hjälps åt. Under en valfri 2-månadersperiod, från skolstart till den 30 november skall de tillsammans simma så många meter som möjligt, på skoltid och även på fritiden för de som önskar.

Nu när halva terminen gått, är vi uppe i ett 35%-igt deltagande. Det är en tävling där alla vinner. Alla som deltar får glass från GB och klassen får ett diplom. Den flitigaste klassen i varje distrikt vinner 500 kr och ytterligare priser om 300 kr lottas ut i varje distrikt.

Information om tävlingen har skickats ut till alla simföreningar och simhallar. För ytterligare information kontakta Simförbundets kansli, Marianne Sköld, tel: 08-713 60 00.

Ny Dianaagent

Sportsman Marketing AB i Nacka är ny generalagent för Diana i Sverige. Samarbetet inleddes 1 september och sträcker sig i första omgången till över VM i januari 1991.



Sportsman Marketing AB har i många år marknadsfört idrottsutrustning med tonvikten lagd på vintersport och då särskilt ishockey. Företaget har länge letat efter ett komplement och tycker att Dianas sim- och badsortiment är lämpligt då Diana är väl etablerat på den svenska marknaden och simningen är en åretruntidrott.

Ägaren till Sportsman, Wolf Enbacka, har som mål att Diana skall bli en av de tre stora på den svenska marknaden. En långsiktig plan för att nå upp till den marknadsandel Diana hade under Crafts tid finns.

En avgörande faktor för att Sportsman skulle ta hand om Diana i Sverige är det goda samarbetet med Simförbundet som Diana, Italien, haft i många år.

Simsport önskar Wolf Enbacka och Sportsman Marketing AB lycka till.

Gross och Spitz tillbaka

Först fick vi höra att amerikanen Mark Spitz med sju guldmedaljer från OS 1972 skall göra comeback. Sedan kom beskedet att västtysken Michael Gross börjar träna igen för att vara med vid VM 1991 i Perth.

Mark Spitz närmar sig de 40 men upptäckte efter OS i Söul att hans personbästa på 100 m fjäril från 1972 räckt till en finalplats förra året. Därför skall han nu börja träna igen för att i första hand slå sig in i USA-laget inför VM 1991.

Michael Gross som slutade efter OS för att koncentrera sig på en karriär som sportjournalist, han gjorde ett jättejobb som TV-kommentator vid EM i augusti, har börjat igen och satsar nu på att kvalificera sig på 200 m fjäril till VM.

USA - AUSTRALIEN

Vill Du och Din förening ta emot en grupp idrottsungdomar från USA, Australien eller något annat land, Ni bestämmer, under fyra sommarveckor? Alla sporter är aktuella. Gruppen består av 10-15 ungdomar med egen ledare.

Ungdomarna vill bo hos Er, tävla och träna med er och lära känna Sverige. Ersättning utgår med cirka 2.000:- per deltagare.

Eller vill Du och Din förening åka till ett annatg land under fyra sommarveckor? Utöva Din sport. Bo i familj och få en nära kompis? Kostnaden är förutom resan cirka 2.000:- per deltagare.

Tag kontakt med Claes Lindh, SPORT FOR UNDERSTANDING, Gustaf Vasagatan 24, Kalmar, tel 0480-131 13.

SK-INFO

Simkommittén informerar

Landslags-uttagningar vid Team-RM

Vid Team-RM i Norrköping 1-3 december 1989 kommer trupper att tas ut till följande landslagsuppdrag:

- **Europacupen** i Sabadell, ESP, 9-10 december, 25 m, 8 simmare

- **6-nationers**, GDR-FRG-FRA-ITA-HOL-SWE, i Amsterdam, HOL, 27-28 januari, 25 m, 8 damer, 8 herrar. Tävlingen omfattar 50 och 100 m av alla simsätt, 200 m medley samt lagkapper 4x50 m, 4x100 m både frisim och medley.

- **World Cup** i Paris, FRA, 2-4 februari, 25 m, Bonn, FRG, 9-11 februari, 25 m, Florens, ITA, 16-18 februari, 25 m. Redan uttagna till ovanstående WC-tävlingar är Anders Holmertz, Tommy Werner, Göran Titus, Joakim Holmqvist, Håkan Karlsson och Christer Wallin.

Vid **Team-RM** kommer ytterligare 9 simmare att nomineras till "Europatouren" i Paris, Bonn, Göteborg och Florens.

- **World Cup** i Göteborg, 13-14 februari, 50 m, 25 simmare
Övriga får vid WC i Göteborg deltaga i klubbregi.

4-Nationerslandskamp, GBR, FRG, HOL, SWE, 7-8 april i Leeds, GBR. Uttagningstävling för 4-nationers i Leeds är World Cup 13-14 februari i Göteborg

Simkommittén

Stretch reflex — får dig att synas!



Nu är det här!
Reflexbandet som gör att säkerhet blir kul! Läckra färger, snyggt att se på, enkelt att använda.

Passar alla!
Stretch reflex passar utmärkt för t ex; joggare, cyklister, skidåkare, barn och hundar. Variabel storlek.

Moderiktiga färger!
Stretch reflex finns i färgerna turkos, mintgrön, blå, rosa, neongul och vit. Alla har lika god reflexförmåga.



3M Svenska AB 19189 Sollentuna
Avd. Konsumentprodukter Tel. 08-922100

3M

Simma mot bättre tider!

Humöret. Träningsmiljön. Vi som jobbar i dagens idrott inser att bägge är utslagsgivande för en Vinnare. Vingresor har en specialavdelning för den här typen av resor. Vi har professionella fullängdsbassänger och vi uppfyller de höga krav på mat och komfort som ett simsällskap har rätt att ställa på en arrangör.
Du flyger till charterpriser och bor billigare än på ett svenskt motorhotell.
Solen, värmen och livsglädjen ingår i priset.
Boka i tid!

Vingresor

Grupp&Konferensresor

Stockholm: Sveavägen 29, Tel. 08-796 67 00. **Göteborg:** Kungsgatan 63 Tel. 031-17 15 10.

Nu dj...ar anamma!

Länge har vi vetat att vi tränar för lite men i vår självtillräcklighet har vi trott att just vi, svenska tränare och simmare, skulle besitta en magisk kraft som skulle kunna ersätta allt det jobb som våra konkurrenter ute i världen gör. Uppvaknandet ur denna självsuggestion är smärtsam. Verkligheten gör sig påmind i form av danskar, norrmän, polacker, spanjorer med flera som plötsligt simmar skjortan av oss. Folk som vi inte fått stryk av sedan före andra världskriget. Varför?

Svaret är enkelt. De tränar utav bara den. Alltmedan vi har sänkt kraven och förgäves letat genvägar. Vi har inbillat oss att vi kan ersätta mängd med bad, kvalitet med halvhård simning, styrketräningens svett med solariets strålar. Vi, som för inte allt för många år sedan var de som angav tonen i utvecklingen. Lilla Sverige undervisade världen i fysiologi. Vi slog konkurrenterna med häpnad med mängd, intensitet och vilja.

Kort sagt, för inte så länge sedan var Sverige en av de fyra, fem bästa nationerna i världen. Vid EM för några månader sedan hotades vi av Irland, fick stryk av Danmark och simmade jämnt med Belgien om 15:e platsen.

Dags för blåställ

Det visar sig att simmare som vi vill tävla med på JEM, EM, VM och OS tränar både långt, med hög kvalitet och mycket styrka. Dessutom kompletteras simningen ofta under uppbyggnaden med andra idrotter som löpning, vattenpolo, paddling. Låt mig slå ett slag för längdskidåkning som jag tror är ett utmärkt komplement till simningen.

Tjejerna har kanske mest att vinna på styrketräning och jag vill påminna om vad den amerikanske OS-tränaren Don Gambril sa 1976 när USA förlorat alla damgrenar utom en: "De tjejer som inte från och med nu betraktar styrketräningsrummet som sitt andra hem får inte vara med i landslaget." Två år senare hade USA:s flickor vänt på steken och sopade rent vid VM i Berlin.

Belöning

Jag utlyser från och med nu en tävling mellan Sveriges simklubbar. Målet är att komma i närheten av en total träningsdistans i vattnet på 3000 km på ett år. Eftersom vår nya säsongsplanering är baserad på en träningsperiod av sammanlagt 36 veckor kommer det att betyda 14000 meter per dag. Lägg därtill cirka fem styrketräningspass.

Om du antar denna utmaning och dokumenterar träningen och sedan skickar rapporter till mig skall Simkommittén se till så att segrande klubb, (kanske fler än en), skall bli belönad med en resa med en högklassig tävling.

För att vi skall slippa vänta ett helt år på att belöna er skall du skicka rapport till mig varje månad. Vi kommer då att dela ut etappriser, göra reportage i Simsport och för övrigt uppmärksamma prestationen. Klubbarna kan dessutom utmana varandra. Till exempel: Vem vågar utmana Anders Holmertz i träningsmängd?

Stötta varandra

Vi måste alla hjälpas åt att få fart på svensk simning. Lämna tips och idéer. Berätta hur ni lägger upp er träning i klubben och vilka mål ni har. Vi startar nu en jättelik lagkapp där alla simmare i Sverige är med. Du kör din sträcka och målet är OS i Barcelona 1992. Till din hjälp har du alla Sveriges duktiga och engagerade tränare. Du skall få allt tänkbart stöd av mig personligen och hela simkommittén. Go for it!

"Pålle"

Simallting om allting



De kom från alla håll till Borås och ett välarrangerat Simallting. Drygt 200 ledare, tränare, funktionärer och andra med anknytning till simning, hopp, polo, konstsim, motion, utbildning och allmänt simintresse diskuterade, bytte idéer, kritiserade och berömde en lördag och en söndag den 16 och 17 september. Simkommittén var först ut redan på fredagen med en egen clinic.

Från USA hade SK hämtat en av världens främsta simtränare, Peter Daland. Från Sovjetunionen hade de hämtat en lika berömd och omtalad Sergei Vaitsekovski. För första gången möttes öst och väst på svensk mark i en gemensam clinic.

De båda berättade för ett sextiotal simtränare över gemensamma ämnen: "Ingen framgång utan hårt arbete", "Det finns inga genvägar" och "Planering och motivation".

Peter Daland framhöll att det var viktigast att träna för framtiden, inte för nuet och menade att det inte är nödvändigt med alla dessa unga mästare. Han påstod vidare att om simningen skall utvecklas vidare måste många av ungdoms- och juniormästerskapen bort. Detta är i huvudsak en utbildningsfråga hos tränare och fanatiska föräldrar.

Sergei Vaitsekovski menade att den bästa motivationen är att skapa lagkänsla och nationell stolthet hos simmaren.

Frågor

Efter två intressanta föreläsningar, där åhörarna antecknade flitigt, ställde de båda gästföeläsarna upp för en frågestund . Sergei Vaitsekovski fick svara på frågor om styrketräning och menade att det behövs särskilda tränare för styrketräning. I Sovjet tränar de fyra månader styrka i landslaget och i januari varje år byter de all simträning för skidåkning, som ger styrka och hälsa.

Peter Daland svarade att styrka är enda sättet att utvecklas i simning, men det måste vara rätt styrka och han avslutade med att simtränarna måste sälja in att : "Det är vackert med muskler".

Det flitiga antecknandet från bland andra GIH-eleverna kommer säkert att resultera i utförligt referat från denna clinic. Om och när kommer detta att presenteras i Simsport.

Nytt SSTF

Under rubriken "Tankar från roten", presenterade SK:s ordförande Lars-Eric Paulsson det kommande verksamhetsåret för de olika simlandslagen. Över hela verksamheten låg det kärva ekonomiska läget som ett tungt lock. En del av ungdoms- och juniorsatsningen har fått strykas men den stora nyheten var satsningen på något helt nytt, "Utmanarna". (Se annan plats i Simsport).

Stockholms Simförbunds ordförande Birgitta Hilding fortsatte med tankar från en kvinnorot och beklagade att allt var så negativt och fortsatte:

- Jag blir så ledsen för att allt är så negativt och får lust att börja med något annat. Det är klart att vi skall ha fullt landslag. Jag fattar inte hur ni tränare skall kunna motivera era simmare annars. Var finns morötterna? Gör en önskelista och skaffa pengarna från Simförbundet.

Olika synpunkter kom fram i den följande diskussionen. Bland annat att klubbarna själva skulle skaffa fram pengar till sina respektive landslagssimmare. Som jämförelse nämndes Danmark där landslaget har en budget på 300.000 DKR och där klubbarna tar fram pengar själva till sina



simmare. Lars-Eric Paulsson framförde en idé om att varje klubb betalar 5000 kr till en landslagsfond. Med 200 klubbar skulle detta bli 1 miljon.

SSTF:s ordförande Jan-Olof Fahlén begärde ordet och informerade om "Nya simtränarföreningen". Ett tränarråd skall bildas med en tränare från varje Sum-Simregion, simuniversitet, simcentra och idrottspluton. Dessa 16 utser sedan tre representanter som SSTF önskar få in i SK. Regionstränarna blir också ansvariga för kontakt och rekrytering i respektive region. Med denna organisation skall SSTF bli bättre organiserade och mer aktiva.

Simutbildningen diskuterades och kritik framfördes mot den som finns idag. En tränare ansåg att utbildningsmaterialet måste skrivas av dem som sysslar med simträning: "Jag har flugit mycket i mina dagar men skulle aldrig komma på tanken att skriva en kursbok för piloter."

Lennart Gullstrand informerade om den nya VM-grenen, 25000 meter simning i öppet vatten. Långdistans är något som vuxit rekordartat i världen det senaste året och får således VM-status från 1991. (Simsport återkommer i ämnet).

Givetvis kom frågorna från församlingen om det är försök och final och om det finns lagkapp.

Lennart Gullstrand fortsatte med att redovisa undersökningar om kost.

Simförbundet informerade centralt om resursanskaffning och andra ekonomiska frågor samt olika sätt att bättre finansiera verksamheten då jämförelser också gjordes med ett flertal andra förbund.

Simförbundets generalsekreterare Åke Elmsäter berättade om den sponsorsimning som skall ske 1990 för Barncancerfonden.

Samtliga Simförbundets kommittéer arbetade med sina program och även hopparna hade bjudit in gästföreläsare. Gemensamt för alla var att året, med för tävlingskommittéerna EM som höjdpunkt, redovisades samtidigt som planering och ekonomi för kommande säsong ventilerades. Efter två dagar var dock samtliga överens om att det finns en mycket god framtid för svensk simidrott.

Konstsimting

Flertalet av de största konstsimsklubbarna möttes vid Simalltinget i Borås. Inledningsvis informerade Eva Svensson från Växjö och Monica Kristensson från Göteborg om senior-respektive juniorlandslagets aktiviteter under året. Inger Lindholm från konstsimskommittén gav domaraspekter från JVM och EM.

Eva och Monica presenterade de idéer som ligger till grund för landslagssatsningen 1990 och framöver. Britt Karlsson från Växjö, ansvarig för den nationella tävlingsverksamheten, ledde diskussionerna kring tävlingskalendern 1990 och samtliga mästerskapstävlingar har arrangörer. Inger Lindholm presenterade den av LEN fastställda internationella kalendern.

Utbildningsbehov och utbildningens framtid diskuterades under ledning av Gunvor Claesson från Fagersta SK, ny utbildningsansvarig efter Marianne Wili-Blomé, som efter närmare 15 år i konstsimkommittén nu lämnar över till Gunvor. Marianne avtackades under den gemensamma supén.

Den positiva utvecklingen i Stockholmsregionen beskrevs av Lennart Andersson från Stockholms distriktsförbund. En ny tävling, som förhoppningsvis blir årligen återkommande, var Järfällas "Sanyo Synchro" i oktober i år.

Regionledarna hade inkommit med en del frågor bl a gällande USM. Vissa justeringar i reglerna kommer att genomföras som ett resultat av diskussionerna. Bland annat höjs kvalgränserna till SM och JSM.

Avslutningsvis presenterade Inger Lindholm idéer och planer för verksamheten under de kommande fyra åren som sponsorverksamhet, strategiska utbildningsinsatser och satsning inför internationella mästerskap 1991 och senare.

MASTERS EM I ÅBO
31 augusti - 3 september 1989.

Ja, så var jag då där på min första riktigt stora internationella Masterstävling, efter en fin och solig resa som gått snabbt och bra utan större missöden.
Då jag kom efter det att tävlingarna redan börjat, möttes jag av de andra svenskarna som belåtet log efter sina fina insatser under det första tävlingspasset.
Jag klev in i en stor och mycket fin simhall med en 50 m bassäng med 8 banor och en stor fin läktare. Bredvid låg en hoppbassäng där Masters EM för hoppare avgjordes. Omklädningsrummen var väldigt stora och rymliga med bastu och många duschar, så där var då ingen trängsel. Funktionärerna var enhetligt klädda i turkosa tröjor och kom inmarscherande på rad till varje tävlingspass för att inta sina platser runt bassängen. Tävlingarna var begränsade till fem starter per simmare. Långdistansen 800 m simmades med två deltagare per bana med start från båda ändarna av bässängen samtidigt. Där blev det lite tokigt seedat, eftersom första heatet mötte andra heatet med bättre tider, vilket resulterade i att det blev varvningar/omsimningar mot slutet av loppen.

I Mastersbyrån fick alla deltagarna kvittera till sig ett tävlingskort innehållande startkort för varje anmäld gren. Startkortet talade om vem simmaren var, vilken ålder, klass och gren samt på vilken bana denne skulle simma på. Det lilla starkortet fick sedan simmaren ta med sig och lämna till en funktionär strax före start. Prisutdelningen skedde i ett litet rum intill Mastersbyrån. När resultlistan för varje gren fanns klar kunde de segrande gå dit och få sin medalj hängd om halsen och bli avprickad. Alltså ingen tid som gick åt till prisceremoni under tävlingarna.

Utanför simhallen hade de rest ett stort tält där tävlande och funktionärer kunde äta "dagens rätt" till lunch eller bara samlas och prata igenom dagens händelser på väntan att resultatlistorna skulle bli färdigtryckta.

Sammanlagt 29 av 40 anmälda svenskar fanns på plats tillsammans med c:a 600 andra Masterssimmare från 19 nationer.

På torsdagen och fredagen simmades både förmiddags- och eftermiddagspass. På lördagen och söndagen simmades endast förmiddagspass. På lördagens eftermiddag då vi var lediga fick alla simmare som ville följa med på en guidad rundtur i Åbo, vilket var mycket trevligt med bl a besök i domkyrkan. Vi hade ett strålande väder hela tiden, vilket gjorde att solen och simmarna sken ikapp.

Det var en fantastisk fin sammanhållning bland svenskarna, med hejarop och applåder och mycket kramar som belöning till alla personliga-, svenska- och europarekord som sattes.

En del trodde att dom var bättre tränade än vad dom var och hamnade på sämre tider än väntat. Några var missbelåtna med både tider och placeringar i vissa grenar, men fick till det i slutskedet. Men de flesta var glada och nöjda. Detta kan man ju se och förstå av medaljskörden.

Det enda klagomål som jag hörde om arrangemanget var seedningen som gick efter anmälningstider och på så sätt inte höll ihop ålderklasserna i heaten. Man fick då inget grepp om hur man låg till i sin egen ålderklass, men LEN kommer förmodligen att ändra på dessa regler framöver får vi hoppas.

Det var roligt att gå och iaktta alla dessa Masterssimmare i alla åldrar, hur allvarligt de förbereder sig inför sina lopp. Inne i omklädningsrummen låg en del och mediterade eller vilade, andra smörjde in och masserade varandra med olika liniment. Någon stod i ett hörn och hyperventilerade och trodde det var bra i uppvärmningen. Annars var det som det brukar vara på damsidan - snack, fnitter, friserande, sminkande
och pychande och en doft som påminner om blandning av gym och skönhetssalong. Där fanns en blandning av koncentration, nervositet, social samvaro och blodigt allvar.

Våra svenska Masterströjor hade en strykande åtgång på läktarna. Svenskarna köpte både en och två nya tröjor för att kunna byta med de andra nationernas, speciellt då Italienarna som höll sig väl framme med byten.

Det var väldigt roligt och lärorikt att få komma ut och lära känna dessa personligheter. Ingen är den andre lik, men de verkar kompensera varandra och hjälpa till där det behövs. Somliga är "pedantiska" andra har svårt att bo i resväska och sprider ut sig till sin rumskompis förtvivlan. Någon har väldigt lätt för att glömma saker och ting, (saker försvann bara spårlöst). Sedan har vi den alltid så sprudlande glada Janne Höög, som förmodligen även sover med ett leende på läpparna. Han konstaterade, efter att han summerat sin medaljskörd från detta EM med 2 silver- och 1 bronsmedalj, att han kan komma hem och säga att han nu besegrat Anders Holmertz, en klubbkompis från Motala.

Tänk vilka fina simmarentusiaster vi har här i Sverige. Man är inte slut som simmare bara för att man inte platsar i landslaget längre. Det finns det många bevis på.

Text och foto
Marianne Sköld



Övre raden fr v, Hasse Lindström, Kristina Vadem, Bengt Karlsson. Nedre raden fr v, Christian Tollstoy, Christer Johansson, Kerstin Gjöres, Margareta Rainer och Margareta Widell.

SVENSKA MEDALJÖRER VID MASTERS EM I ÅBO 31/8-3/9 1989

Arnnell Bo 4 guld 1 silver
Andersson Hans 1 silver
Bergengren Peter 4 guld 1 silver
Brock Lennart 1 guld
Ferm Nils 1 guld 3 silver
Gjöres Kerstin 4 guld 1 silver
Grane Marianne 1 guld 4 silver
Hamberg Kent 3 silver
Höög Jan 2 silver 1 brons
Jutner Arne 1 silver 3 brons
Johansson Christer 1 brons
Kling Nils 1 guld 2 silver
Kroner Mathias 1 silver
Lindberg Claes-Åke 1 silver 4 brons
Lindström Hasse 1 silver 2 brons
Modin Karl-Otto 1 silver 2 brons
Nordin Maj-Britt 1 silver
Rainer Margareta 1 guld 1 silver 1 brons
Tollstoy Christian 1 brons
Vadem Kristina 1 brons

Några fakta: Cirka 600 deltagare från 19 nationer i nästan
2000 starter satte 130 eurparekord. Däribland var 29 svenskar som tog 17 guld - 25 silver - 16 brons och 11 europarekord.

Badmössor med TRYCK

Badmössor med klubbnamnet stärker samhörigheten i föreningen.



Beställ direkt från:
PAUL ALFONS AB
BOX 105
233 00 SVEDALA
Tfn .040-40 38 78

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

ÄVEN DEN STARKASTE IS HAR SINA SVAGA PUNKTER

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



Svenska
Livräddningssälskapet-
Simfrämjandet

44 svenska medaljer vid World Master Games i Århus

Vid WMG i Århus, Danmark den 31 juli till 5 augusti, hade 728 masters-simmare samlats från jordens alla fem kontinenter representerande ca 30 länder till en stor och livlig masterstävling.

Förutom simning tävlades det i konstsim och höga hopp samt i ytterligare ett 35-tal discipliner som fri idrott, kanot, motor mm. Totalt var ca 5000 aktiva på plats.

I simning blev det ca 3.300 individuella starter samt ca 150 lagkapper. Lag-kapperna delades upp i två delar: rena klubblag och sammansatta lag. De 29 svenska masterssimmarna, 9 damer och 20 män, tog tillsammans 42 individuella medaljer på sina 114 starter och kom 109 gånger bland de tio bästa! Dessutom erövrade svenska klubbar 4 lagmedaljer.

Bäste svenske medaljplockare blev Peter Bergengren med 4 individuella guld, 3 silver och 1 brons i sin klass (50-54 år). Peter hade dessutom utomordentligt bra tider i samtliga sina lopp. På damsidan blev Marianne Grane bästa svenska med sina två silver och brons.

Spelens simmardrottning blev glada och trevliga Jane Asher från England. Jane simmade bl.a. snabbare än Dawn Fraser som tog 5 individuella guld i årsklassen under Jane. Individuellt vann Jane 8 guld och ett silver samt ett lagguld i 4x50 medley mixed som undertecknad och Jan Höög fick vara med om att simma hem tillsammans med Janes kompis Diane Ford. I den andra mixlagkappen 4x50 m fritt simmade Jane i ett helengelskt lag i stället för att simma med undertecknad och Peter Bergengren. Peter och jag fann i stället två snabbsimmande amerikanskor och vi vann, bl.a. över "England" som kom trea.

Glen Christiansen, som är masterstränare i Japan, tog 4 individuella guld och hade utmärkta tider. Glen tävlar numera för Japan Han tillhör också masters-tränarföreningen MACA. Undertecknad blev inbjuden till MACA- sammanträdet där man bl.a. skrev ner tävlingarnas positiva och negativa sidor vilka sedan presenterades tävlingsledningen.

I konstsimmet tävlades det i solo, par, trio och lag (minimum 4). I hopp tävlade man svikthopp från 1- och 3-meterssvikt samt i höga hopp från 5, 7,5 och 10 meter. Vid avslutningen summerade organi-sationskommittén:

"Det hela blev en ekonomisk mångmiljon-förlust för de arrangerande kommunerna Aalborg, Herning och Århus, men slog fast: "Masters Games är en investering för framtidn".

Håkan Wassdahl

JÄMFÖRELSE JAPAN-SVERIGE VID WMG I ÅRHUS

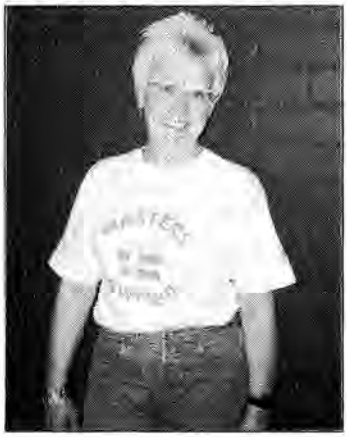
Av Håkan Wassdahl

Av de 728 masterssimmare som tävlade vid World Masters Games i Århus, Danmark den 31 juli - 5 augusti fanns omkring 30 japaner och svenskar. Vi hade innan denna tävling tänkt ordna ett vänskaps-möte mellan Japan - Sverige några dagar efter WMG. Någon ledig pool och upp-sättning tävlingsfunktionärer gick dock ej att uppbringa. Japanerna kunde tyvärr inte stanna till Rans Malmöfestival den 13 augusti som annars kunde ha blivit ett utmärkt alternativ.

I stället har en jämförelse mellan bäste japan och svensk gjorts i de grenar där det fanns minst en japan och en svensk i samma åldersklass med vid WMG. I 35 åldersklasser och 20 grenar var detta villkor uppfyllt. Japanerna var bäst i 5 och svenskarna i 30 av dessa.

MARIANNE GRANE 31-07-24

Marianne är en rolig, pigg och glad tjej/kvinna. En person som alltid reser med en alldeles för stor packning. Enligt rumskompisen Margareta Widell saknade Marianne ingenting, förutom då kanske julgransfoten. Bl a hade hon minst sju par skor med sig för att ha och byta med, men ändå fick hon skavsår under dagarna i Åbo.



Visst bredde hon ut sig i rummet med sina saker tyckte Margareta, men hon hade kontroll på dem. Tänk så fint hon radade upp sina medaljer på hotellets soffbord med de blå/vita banden snyggt draperade som en solfjäder. Och visst hade dom två kul när dom åkte bussen till och från simhallen. Med sin fullpackade väska i nät underströk Marianne sina ord med gester så kraftiga att något i väskans innehåll plötsligt sprutade ut och hamnade över bussfönstret. Vilken syn! Det bara blir så utan att hon rår för det.

Marianne började simma i crawlskola när varmbadhuset i Karlskoga öppnade. Hon tyckte det var kul och det gick bättre och bättre för henne. Hon simmade bl a DM-tävlingar tillsammans med värmlänningen Gunnar Werner, f d ordförande i Simförbundet, numera medlem i internationella förbunden FINA och LEN. Mariannes första stora tävling var SM i Malmö 1946 och hon tillhörde sedan simlandslaget under tiden 1947-55. Under landslagstiden hann hon vara med på tre EM och två OS, så några stora fina medaljer från den tiden finns också hemma i gömmorna.

När vi sitter och pratar med Mariane fångas mina ögon av ett armband som hon bär. Tänka sig, armbandet är gjort av bara en del av hennes SM-tecken som hon plockade hem under sin aktiva tid. Det är kul att se att sådant han komma till användning och inte bara buntas ihop i ett skåp eller gömms undan på vinden. Det är ett armband som hon känner sig väldigt stolt över.

Så frågar jag Marianne hur det kom sig att hon började simma Masters.

Det var Ulla Britt Öberg, född Eklund, gammal simmarkompis som tyckte att de två skulle ställa upp då Hellas 1985 anangerade Svenska Masters i Forsgrenska

Svenska Masters rekord satta i 50 m bassäng vid World Masters Games i Danmark 31 juli - 5 augusti 1989.

50 m frisim herrar
F 50-54 27.28 Peter Bergengren
G 55-59 29.48 Lennart Brock
I 65-69 32.36 Nils Kling

50 m bröst herrar
F 50-54 36.81 Lennart Fröstad

50 m ryggsim herrar
F 50-54 33.25 Peter Bergengren
G 55-59 36.30 Hans Andersson

50 m fjärilsim herrar
C 35-39 27.34 Leonard Bielecz
F 50-54 31.07 Peter Bergengren

100 m frisim herrar
F 50-54 1.00.93 Peter Bergengren

100 m bröstsim herrar
F 50-54 1.25.32 Lennart Fröstad
G 55-59 i.30.10 Lennart Brock

100 m ryggsim herrar
F 50-54 1.14.99 Peter Bergengren
G 55-59 1.19.53 Hans Andersson

100 m fjärilsim herrar
C 35-39 1.03.09 Leonard Bielicz
F 50-54 1.21.39 Hans Lindström

200 m frisim herrar
C 35-39 2.16.66 Kent Hamberg
F 50-54 2.21.17 Peter Bergengren
I 65-69 3.08.72 Nils Kling

200 m bröstsim herrar
E 45-49 3.12.19 Torbjörn Frejd
F 50-54 3.13.88 Lennart Fröstad

200 m ryggsim herrar
F 50-54 2.54.40 Peter Bergengren
G 55-59 2.57.52 Hans Andersson

200 m fjäril herrar
A 25-29 2.42.97 Lars Densfelt
F 50-54 3.10.64 Hans Lindström

200 m medley herrar
F 50-54 2.43.34 Peter Bergengren

400 m frisim herrar
C 35-39 4.53.80 Kent Hamberg
I 65-69 6.56.68 Nils Kling

800 m frisim herrar
C 35-39 10.20.46 Kent Hamberg
F 50-54 10.58.76 .Hans Lindström
G 55-59 12.07.04 Hans Andersson

1500 m frisim herrar
F 50-54 21.05.96 Hans Lindström

50 m bröst damer
B 30-34 39.56 Anette Olsson

50 m ryggsim damer
D 40-44 39.12 Karin Prellner

50 m fjärilsim damer
B 30-34 35.62 Catherina Troell

100 m frisim damer
G 55-59 1.26.86 Marianne Grane

100 m bröstsim damer
B 30-34 1.25.55 Anette Olsson

100 m ryggsim damer
G 55-59 1.41.29 Marianne Grane

100 m fjärilsim damer
B 30-34 1.20.65 Anette Olsson

200 m frisim damer
G 55-59 3.15.45 Marianne Grane

200 m bröstsim damer
B 30-34 3.02.18 Anette Olsson

200 m ryggsim damer
C 35-39 3.56.67 Lena Nordström

400 m frisim damer
G 55-59 7.04.31 Marianne Grane

800 m frisim damer
G 55-59. 15.24.12 Ann-Marie Gernandt

1500 m frisim damer
G 55-59 29.49.5 Ann-Marie Gernandt

---

badet. Marianne hade då inte simmat på 30 år och tyckte att det kunde vara en kul grej, bara för en gångs skull. Åja, en gång till kan man ju ställa upp och det var även då Ulla-Britt som "lurade" henne till Hellas Super International i Eriksdalsbadet 1987. Till den tävlingen tränade hon faktiskt innan - hela två gånger. Där fick hon sedan en liten kick att fortsätta träna, för det skulle ju bli Nordiskt Masters i Jönköping och så var det så kul att träffa alla gamla simkompisar från förr. Marianne fick blodad tand för Masterssimning och började träna en gång i veckan regelbundet. Hon åkte bl a till Halden, Köpenhamn och sedan till World Masters Games i Århus i somras. Det var nog målet för hennes nyupptagna simträning, att få vara med i en riktigt stor tävling igen innan hon blev för gammal som hon sa. Jag tror inte att hon kan bli för gammal för Masters, det energiknippe som hon är och med den vitaliteten som hon utstrålar. Ideligen när hon tävlar sätter hon personliga-, svensk- och europarekord. Numera tränar Marianne två gånger i veckan förutom all annan träning och motion som t ex gymnastik som hon håller på med. Då måste jag fråga henne.

- Vad får du ut av allt det här med Masters, träning och tävling osv?

- Jo, säger hon, jag blir fysiskt starkare och yngre och fräckare av allt tränande och motionerande. Det finns ett mål att träna för och det känns så skönt efteråt när man tagit ut sig. Den sociala gemenskapen att träffa gamla bekanta sedan 30 år tillbaka och även träffa nya bekanskaper och så håller jag även mina språkkunskaper vid liv när man är ute så här och tävlar internationellt.

Marianne kan inte nog poängtera hur viktigt hon tycker det är i friskvårdande syfte. Friskvård för alla åldrar bör propageras mer för och inte minst för de äldre, om inte annat så i rehabiliterande syfte efter sjukdomar och operationer.

Marianne vill att jag verkligen ska poängtera detta att Masters = Friskvård.

Text och Foto Marianne Sköld

Svenska Mastersrekord satta i 50 m basssäng vid Masters Festival i Segevångsbadet 1989-08-12

100 m ryggsim damer
E 45-49 1.30.4 Kisse Björk

50 m ryggsim damer
E 45-49 41.2 Kisse Björk

50 m bröstsim herrar
E 45-49 36.4 M. Kroner
J 70-74 51.6 E. Nevstad

Växjö Simsällskap
söker
Förenings-konsulent

Växjö Simsällskap

Växjö Simsällskap har de senaste åren gjort en stor satsning för att bygga ut ungdomsverksamheten med sikte på framtiden. Vi börjar nu se resultaten av denna satsning.
Vi har idag ca. 700 barn/ungdomar i vår simskoleverksamhet som även är vår rekryteringsbas.
Vi har 70 st simmare i våra träningsgrupper i simning och 30 st i konstsim.

1988 blev vi näst bästa klubb vid SUM-SIM Riks* och vi siktar ännu högre för framtiden.

Vi behöver därför utöka vår administrativa service med någon som kan förestå vårt kansli. Tränarerfarenhet är ett plus och kunskap om simning ett måste.
Kontakta simkommittèordförande Kalle Uhlin 0470/482 39 kvällstid för mer information.

Skriftlig ansökan med meritförteckning och löneanspråk till Styrelsen Växjö SS, c/o Kalle Uhlin, Kronobergsgatan 6 B, 352 33 Växjö.

** och nu 1989, bästa SUM-SIM klubb.*

DELSBO

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

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

För vidare information och bokning ring
0653-160 26

TRÄNINGSLÄGER 89

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

Låt resan bli en segerresa! Res med

SRF NIKE TOURS IATA

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

Beställ katalog Träningsläger 89

KULTUR OCH FRITID

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

Du tränar på Ekängsbadet
i 25 m bassäng med 6 banor.

Du bor på vandrarhemmet Bruksgården
med 96 bäddar i 2, 4, eller 6 bäddsrum. Hög standard.

Du äter på Midgårdsservering
Frukost, lunch och middag. Husmanskost med rikligt tilltagna portioner.

Allt inom gångavstånd !
Upplysningar och bokningar per tfn. 0220-307 00 eller 0220-336 60.

Välkommen till Ekängsbadet hälsar Kultur och Fritid

DAGBOK FRÅN EM I BONN

Undertecknad hade förmånen att under EM i Bonn tillsammans med ungdomslandslagets förbundskapten Leif Ericsson göra en undersökning gällande Västeuropeiska länders ungdomssimning samt utbildningsverksamhet. Eftersom detta var första gången jag fått tillfälle att deltaga på ett internationellt mästerskap vill jag här försöka delge lite av den känsla och stämning som detta innebär. Håll till godo med mina egna reflektioner!



Konstsimlaget tog alla tillfällen i akt till träning. Här alldeles utanför hotellet.

Lördag den 12 augusti

Flyget går 08.00 från Arlanda och Leif och jag åker tillsammans med två av våra sponsorer, Lina Geuna från IBM och Curt Troell från SJ. Resan ner gick utan komplikationer och den förste vi stöter på av de svenske är polokommitténs ordförande Lars Elison. Det visar sig att hela pololaget som uppladdning inför sin första match skall se på tysk ligafotboll, Borussia Mönchen-Gladbach mot Bayer Leverkusen. Jag hänger på och får se en tämligen medioker 0-0 match. Inte den bästa uppladdningen i världen precis. Hemma på hotellet igen var det middag och allmän hälsning på alla i truppen.

Söndag

Guidade Ordförande Falk till polobassängen via Bonns samtliga förorter för att bese herrlagets första match mot Frankrike. Nå, vi hann fram i tid och förutsättningen för matchen var att Sverige måste vinna för att ha en chans att undvika sistaplatsen i gruppen, som också bestod av Rumänien och Jugoslavien. Hur det gick vet ni redan. Det blev en klar förlust efter mediokert spel. Undra på att coachen Sören Carlsson ser så fundersam ut och att grabbarna har lätt att hålla sig för skratt.

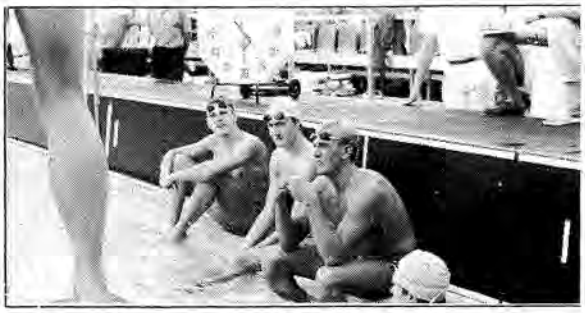
Direkt efter matchen bär det av till simningen. Eftersom det är fyra discipliner man tävlar i har man valt att förlägga dessa på fem olika ställen så långt ifrån varandra som möjligt. Det är ungefär 5 km mellan polon och simningen. Turligt nog får jag lift av en av våra två läkare.

Väl framme vid bassängen får vi tillfälle att intervjua Holland innan lunch och Italien efter. Jag får också tillfälle att stämma av höstens ungdomstränarkonferens med Örjan Madsen, som är på plats som Tecnical advisor för Engelsmännen. Svenska lagen tränar växlingar med elektronisk marginalangivelse och tiderna växlar mellan +13 och -7 tiondelar. De flesta ligger på mellan +3 och +6 och det ser bra ut inför tävlingarna.

Svenskarna tillhör nog inte de mest populära bland arrangörerna denna dag. Först blir det omseedning, eftersom en del har anmälts på felaktiga tider och sedan måste startpallarna byggas om. De befintliga verkade vara utrangerade tankshinder; stora klumpar i betong. På dessa monterades sedan den elektroniska plattan för växlingarna med påföljden att det inte gick att göra grabstart. Plattan flyttades då fram men då blev bassängen 5 cm för kort, varpå man fick flytta tillbaka plattorna och istället höja dessa. Det borrades och skruvades friskt av tyska funktionärer i två dagar.

Clinic

På kvällen arrangerar LEN en clinic, där en ryss informerar om en undersökningsmetod dom använt sig av i många år. Loppet delas upp i startdel, "ren" simning, vändning och målgång. Loppet videofilmas och tider tas på de olika delarna. På detta sätt kan man enkelt konstatera var respektive simmare är snabbast. Siffror från EM i Strasbourg visades och där kunde man se att exempelvis Anders Holmertz var snabbast av alla på "ren" simning i sitt guldlopp på 200 meter. Det var väl inte så överraskande, men att han dessutom hade de snabbaste vändningarna av alla var kanske mer förvånande. LEN berättade att man kommer att göra dessa analyser under tävlingarna och att



Har skall lagen utformas? Funderingar på kanten.

resultaten kommer att delges samtliga nationer. Ett mycket bra grepp! Jag vill här passa på att nämna att vi eventuellt under våren 90 kan ta hit dessa ryssar och förevisa detta för svenska simtränare.

Måndag

Uppe tidigt för att låta simmarna skriva autografer till sponsorvykort. Sedan den sedvanliga promenaden till badet längs Rhens strand. Vädret har hela tiden varit tryckande varmt och fuktigt och så även denna dag. Vi hann intervjua ytterligare två länder innan lunchen dit även pressen var bjuden. Hade turen att komma bredvid representanter från Pressens Bild och Bildbyrån och eftersom jag är road av fotografering blev det en intressant konversation för min del. Pressen fick husera fritt bland simmare och ledare och det var inte oväntat Anders, "Senan", Sven-Arne Selling och "Pålle" som var mest omsvärmade. Tillbaka till badet för ytterligare intervjuer. Det gäller att passa på nu innan tävlingarna börjar för då blir det säkert svårare att få tag i intervjuoffer. När vi traskar hemåt framåt kvällen pirrar det lite i magen. I morgon smäller det!

Tisdag

Idag känns det som om EM börjar "på riktigt", eftersom simningen börjar. Jag åker med första bussen till badet för att hålla bra platser till truppen. På läktaren råder nämligen lite av djungelns lag. Vi har markerat ett område med blå-gul tejp som det står Idrottens Hus på och det visar sig att avspärrningen fungerar utmärkt. Jag har blivit utsedd till filmare och skall se till att alla svenska lopp förevigas. Hur det gick på EM beskrevs utförligt i förra numret av Simsport varför jag inte repeterar det här. Jag kan ändå inte undgå att nämna Adrian Moorehouse, som satte nytt världsrekord i försöken på 100 m bröstsim. Jag träffade hans tränare Terry Dennyson efteråt och han sken som en sol när han berättade att rekordet var planerat. Det kan också nämnas att han hade Volkov bredvid sig, precis som i Seoul.

På eftermiddagen fick jag då vara med om finalerna och vilket lopp det blev! Alltså 200 fritt. Jag filmade hela loppet men minns inte riktigt vem jag följde. Vi hade den italienska klacken bakom oss som skrek, hoppade, tutade och grät om vartannat. Vilken upplevelse. Efter finalen betittades loppet på video, och Anders gör ju en utomordentlig simning fast det inte riktigt räcker till. Med vad göra åt Lamberti denna dag. Vi kunde också konstatera att Anders vändningar idag inte höll samma klass som i Strasbourg.

Kvällen avslutades med en biltur längst Rhen. Väldigt vackert med vinodlingar och slott.

De försök jag gjorde idag att intervjua tränare och ledare slutade i intet. Tävlingarna har ju börjat. Vet ni förresten vad som förenar de bägge världsrekorden, alltså 100 m bröst och 200 m fritt? Jo, båda sattes på bana 3, och tidtagare på den banan var Rolf Andersson, välkänd tävlingsledare från Södertälje.



Förlusten mot Frankrike kändes tung.



En missnöjd och ledsen Therese Lundin får en tröstande klapp på axeln efter sitt försökslopp.

Onsdag

Idag känns det ovanligt kvavt och det är åska på gång. Vädret har hela tiden varit varmt och oerhört fuktigt: man är konstant svettig, och att duscha hjälper i 5 minuter, sedan är man lika svettig igen. Nåväl, på förmiddagen gjorde vi vår sista(?) intervju.

På eftermiddagen kommer regn och åska, så luften rensas ut lite inför finalerna. En medalj finns inom räckhåll på 4x200 m fritt, men vi blir utan. Åt Italien är inget att göra, Lamberti ger Batistelli en jätteledning som han håller säkert i mål, trots att han strax innan blivit 3:a på 400 m medley. Det tål att upprepas igen vilken fantastisk simmare vi har i Anders Holmertz. På startsträckan gjorde han 1.47.61, världens fjärde bästa tid någonsin. Kvällen avslutades på ett möte där bildandet av en Europeisk Tränarförening diskutera-

des. Det var den tyska dito som var värd, och tyskarnas rykte som goda organisatörer fick ytterligare en knäck. Det blev mest löst snack och öldrickande och inte kom man närmare sitt mål med detta möte.

Torsdag

Vädret är något svalare idag, vilket vi tackar för. Efter försöken får jag en pratstund med tränaren för ett engelskt simcenter och jag får en idé att beskriva en vanlig dag för en svensk och en engelsk simcentrasimmare i en senare artikel i Simsport. Jag möter också Bodo Ungerechts, som är ansvarig för den tyska simutbildnigen. Han berättar bla att alla tyska tränare som gått den högsta stegkursen måste gå en uppfräschningskurs vartannat år, annars åker dom ner ett steg på listan. Kanske en idé att anamma här.

På eftermiddagen byts simpasset ut mot polo. Grabbarna spelar mot England och vill gärna ha matchen filmad. Jag får stå och filma på en plattform uppbyggd för tysk TV. Av någon outgrundlig anledning slutar dom filma då Sverige spelar. Stolpe-ut syndromet håller i sig och det blir förlust med uddamålet.

Fredag

Sista dagen inleds med att försöka heja fram konstsimslaget till en finalplats. Efter figurerna ligger laget på 8:e plats, men det är små marginaler. Jag har redan nämnt stolpe-ut syndromet och det blir mycket riktigt en 9:e plats.

Ilfart till simningen och kommer precis lagom för att se Anders och Lamberti gå i mål på precis samma tid i försöken på 400 m fritt och omsimning. Vilken rysare! Genast kommer spekulationerna i gång om kvällens lagkappsdispositioner. För att ytterligare späda på stolpe-ut kan nämnas att Anna Lindberg missar målgången på 100 fjäril och blir ... just det, 9:a.

Efter försöken blir det lunch, dusch och packning. Det känns lite vemodigt att inte få se 4x100 m fritt, men å andra sidan slapp jag en lindrig hjärtattack! Resan hem går bra och jag landar på Arlanda på exakt rätt tid. EM-äventyret är över, i alla fall för den här gången.

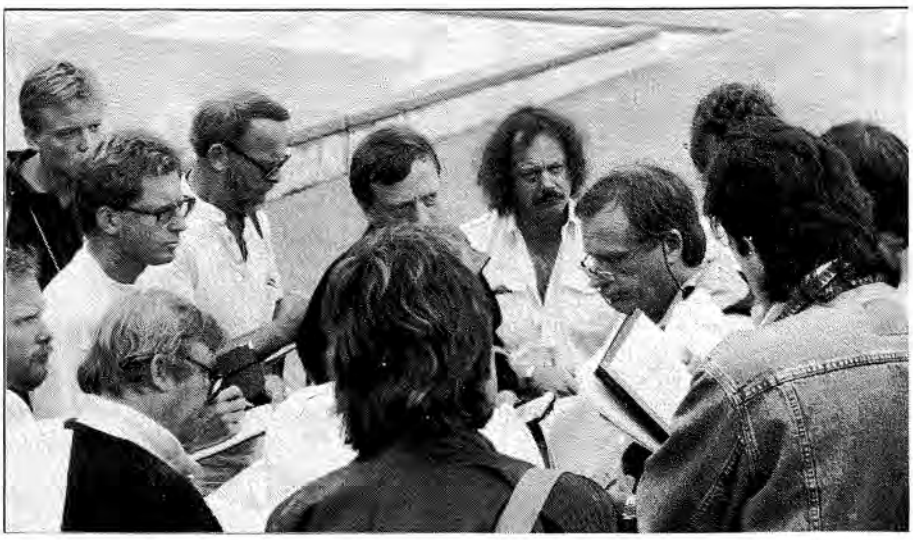
Rolf Karlsson
Text o foto



En nybliven världsrekordinnehavare intervjuas direkt i italiensk TV.



"Det räckte inte riktigt idag." Anders Holmertz och Sven-Arne Selling tittar på inspelningen av 200 m fritt.



Presservicen innebar bland annat att Lars-Eric Paulsson alltid fick ställa upp.

GIPECO GER ALLA PÅ MOPPEN

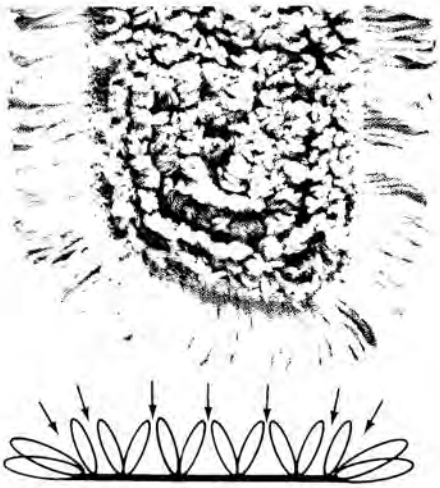
Gipeco har gjort det igen! Vi har tagit fram ett helt nytt moppstativ och moppgarn för fukt och våtmoppning som gör att du kan slänga svabben och alla gamla tunga moppar.

Gipeco's nya lätta moppsystem är utvecklat för alla typer av moppning och passar alla städmetoder.

Du fäster garnet enkelt på stativet med öljett och kardborrevelour. Sedan kan det lossas helt eller delvis vid sköljning/urpressning i mopp/svabbpressvagn, typ Gipresso eller andra vagnar. Det går snabbt och enkelt att få moppen på och av stativet och du behöver aldrig ta i ett smutsigt garn.

De korta öglorna minskar friktionen mot golvet, tar effektivt upp smutsen och behåller den kvar i moppen. Moppgarnet är marknadens lättaste.

Inte så konstigt att vårt nya moppsystem bedömts som en av årets bästa produkter av tidningen Arbetsmiljö.



Korta öglor tar upp smutsen effektivt och behåller smutsen i och mellan öglorna.



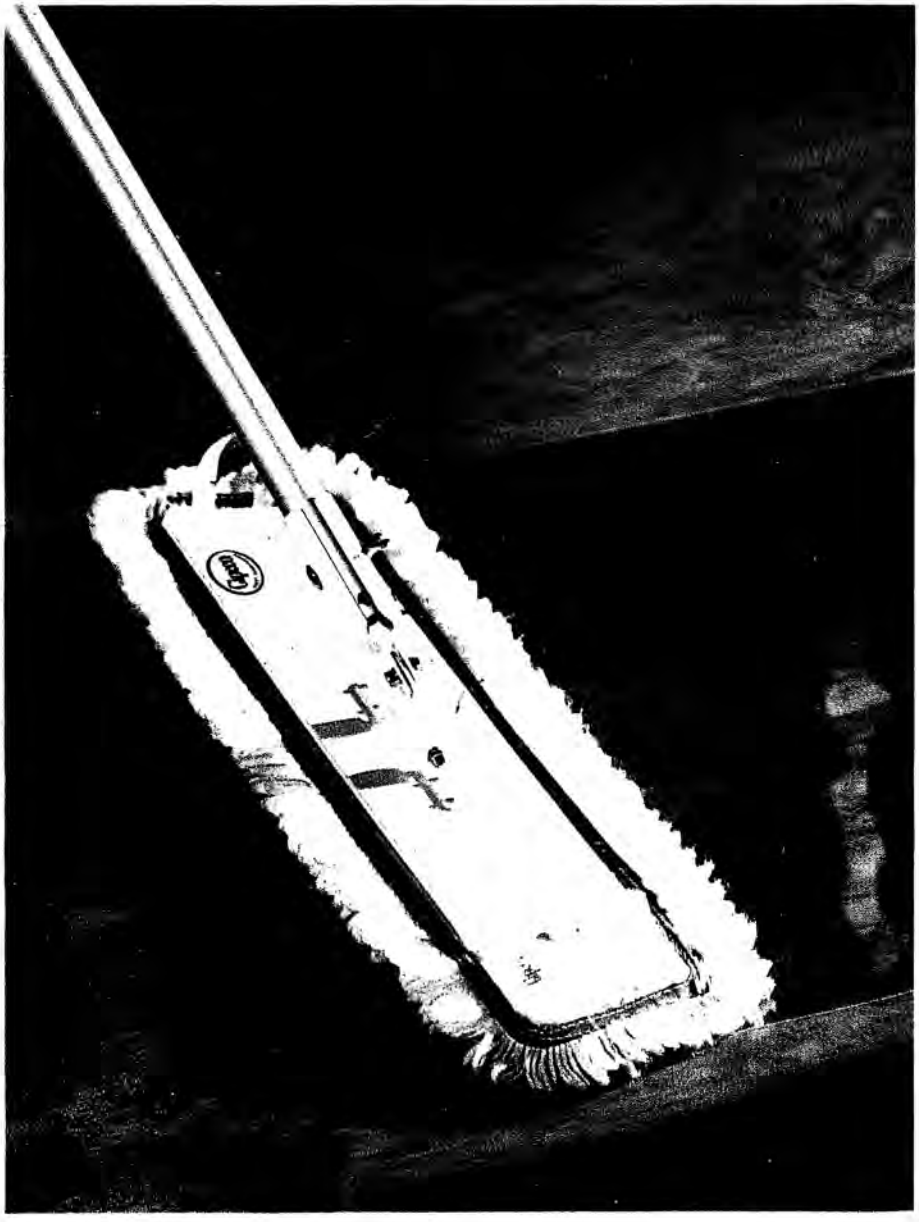
Gipeco's nya moppgarn lossas enkelt från stativet och du behöver aldrig ta i det med händerna.



Vid sköljning/urpressning lossas moppgarnet delvis från stativet och stoppas tillsammans med del av stativet ner i pressen för urpressning.



Gipeco's moppgarn fästes enkelt på stativet med öljett och kardborrevelcur.



Ja, jag vill veta mer om Gipeco's kompletta program för effektiv och ekonomisk städning.
☐ Sänd mig utförligt produktmaterial. ☐ Ring mig för detaljerad produktinformation.
☐ Gipeco moppsystem ☐ Gipresso

Namn _____

Företag _____

Adress _____

Telefon _____

Gipeco

Kabelvägen 8, 552 71 Jönköping
Telefon 036-18 80 30

GOLDEN-CUP
SPORTSWEAR FROM TRIUMPH INTERNATIONAL

Sum-Sim och Simicaden 1990

Grenar, distanser och åldersgrupper

Flickor 14-15, pojkar 15-16
Frisim: 50, 200, 800/1500
Ryggsim, bröstsim, fjärilsim: 50, 200
Medley: 400

Fl 13, po 14
Frisim: 50, 200, 800/1500
Ryggsim, bröstsim: 200
Fjärilsim: 100
Medley: 200

Fl 12, po 13
Frisim: 100, 400
Ryggsim, bröstsim, fjärilsim: 100
Medley: 200

Fl 11, po 12
Frisim: 100, 400
Ryggsim, bröstsim, fjärilsim: 100
Medley: 200

Fl 10, po 11
Frisim: 100
Ryggsim, bröstsim: 100
Fjärilsim: 50
Medley: 100

Fl 9, po 10
Frisim, ryggsim, bröstsim, fjärilsim: 50

Sum-Sim:
Flickor 14-15, 13, 12, 11 o yngre
Pojkar 15-16, 14, 13, 12 o yngre

Simicaden
Flickor 12, 11, 10, 9
Pojkar 13, 12, 11, 10

PETER UTMANAR

Västerås Peter Karlsson, en av de nya utmanarna, visade rätt inställning från start. Vid Arosplasket i Västerås 14 oktober vann han 100 m bröst på 1.03.77, bara 34 hundradelar från Peter Berggrens juniorrekord.

Ny serie i Simsport

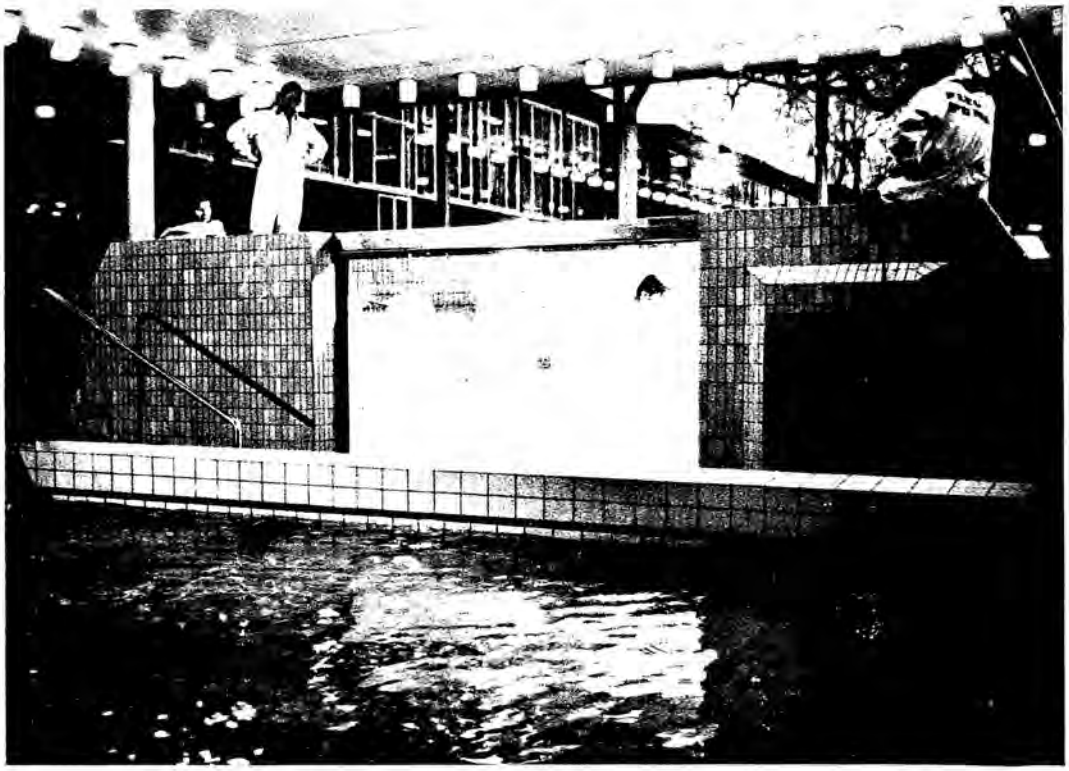
Eva Rössner är en simintresserad tecknerska i Njurunda. Förutom att hon tecknar bra, har hon en härlig humor. Simsport presenterar här första omgången i "Livet på kanten".
Välkommen Eva.



Simrännan

Hjälp på hemmaplan

Fysiologisk forskning, teknikanalyser, mätning avsyreupptagningsförmåga, hjärtfrekvensregistrering, vattenmotstånd, effektivitet, arbetsförmåga etc. Är detta något som kan vara av intresse för svensk simning på 90-talet?



Ja, naturligtvis säger många. Ett måste, säger andra. Ja, oavsett vad man tycker så har vi faktiskt redan de resurser som krävs här i Sverige.

Svensk simforskning fick i början av 70-talet ett utmärkt hjälpmedel för fortsatt forskning och utveckling av svensk simning. Detta tack vare byggnaden av den så kallade simrännan, "swimming flume", på GIH i Stockholm. Den har tyvärr använts allt för lite och har på senare år tagits helt ur bruk. Bidrag till den fysiologiska forskningen har då i stället främst kommit från USA.

Simning är en ganska udda sport. Arbetsformen bedrivs i vatten och skiljer sig därför betydligt från arbetsformer på land. Detta medför en rad olika förändringar som kroppen utsätts för, bland annat reduceras kroppens tyngd väsentligt.

I vattnet får vi ett större motstånd mot rörelse än vad vi får i luft. Arbetsformen utförs i ett horisontellt kroppsläge. Vatten har också en god värmeledningsförmåga och detta gör att värme försvinner lätt från kroppen, eftersom vattnet är kallare än kroppen. Synen försämras etc.

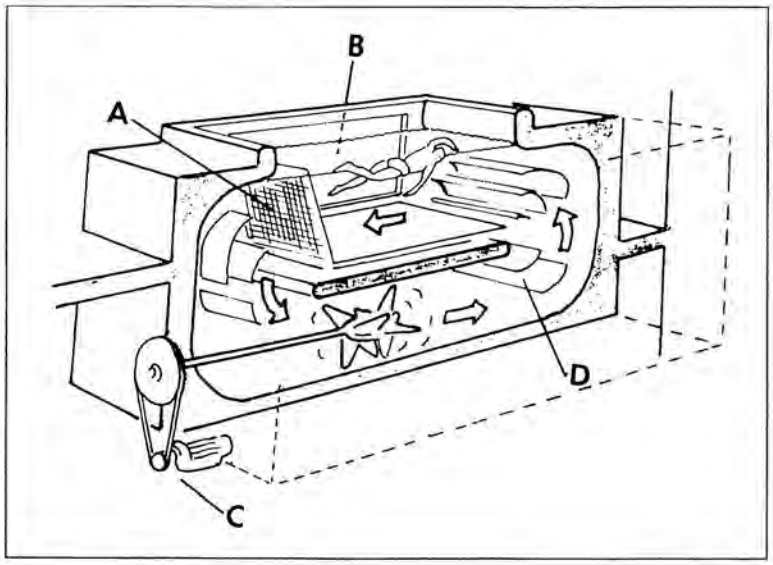
För att vi skall få mer kunskap och kännedom om en simmares fysiska arbetsförmåga kan en simränna komma väl till hands. Simrännan kan användas till olika fysiologiska och tekniska undersökningar och analyser.

Simrännan består i huvudsak av en bassäng. I denna kan man få vattnet att cirkulera med hjälp av två elektroniskt drivna propellrar. Genom att variera vinklarna på propellerbladen kan man variera vattnets hastighet, från stillastående upp till en farty som motsvarar 100 meter på 50.0 sekunder, 1.8 m/s.

Simrännan kan ställas in med hjälp av elektronisk styrutrustning. Efter denna inställning av exempelvis en bestämd hastighet förblir hastigheten konstant och vattnet cirkulerar i en jämn ström. På den ena sidan av bassängen finns ett glasfönster där man kan studera simmaren och hans rörelser.

Det bästa med simrännan är nog just detta att man kan välja en hastighet och

Av Per Holmquist



Principskiss över simrännan: A = skyddsnät, B = 2.5x1.5 m glasruta, C = elektrisk motor som driver två propellrar, D = styrfenor för vattnet.



Uppsamling av utandningsluft och registrering av hjärtfrekvens under simning i simrännan.



sedan hålla denna konstant. Andra fördelar är att simmaren trots simning förblir på en och samma punkt. Man kan då lättare koppla olika mätinstrument på simmaren utan att för den skull störa eller hindra honom.

Syreupptagningsförmåga, hjärtfrekvensregistrering, vattenmotstånd, teknik- och effektivitetsanalyser på de olika simsätten och många andra användningsområdenkan simrännan på GIH tillgodose.

Låt oss därför få igång simrännan igen. Den kan bli ett fint hjälpmedel till att leda svensk simning mot världstoppen under 90-talet.

TRÄNINGSLÄGER!

**ETT LYCKAT LÄGER GER FRAMGÅNG.
ETT MISSLYCKAT LÄGER ÄR KATASTROF.**

HÖG TID ATT BOKA VÅRENS
TRÄNINGSLÄGER!

SVERIGE • DANMARK • FINLAND
HOLLAND • TYSKLAND • ENGLAND
JUGOSLAVIEN • SPANIEN •
ITALIEN • CYPERN • MALTA
BULGARIEN • GREKLAND
FRANKRIKE
*Ring för information
och broschyr.*



Gotia Sport

RESOR, SPECIALARRANGEMANG

031- 17 86 40 • 08 -11 60 12 • 040-793 13
060-15 83 87 • 0910-138 37

Simtränare och Konsulent

heltid

D.S.K
Simsektionen
1939 50år 1989

Danderyds Sportklubb är en stor förening med en utvecklingsbar simsektion. Under de tre senste åren har simsektionen ständigt ökat antalet grupper och har nu ca 300 aktiva medlemmar samt köer till alla grupper.

Nu söker vi en Chefstränare som kan ta hand om vår A-grupp (främst juniorer) och ansvara för övriga grupper. Vi behöver även hjälp med administration och att fortsätta bygga upp verksamheten.

Du lovas ett utmanande och ett stimulerande jobb,om Du har entusiasm och ambitioner!
Vi kan också erbjuda bostad.

Tillträde sker snarast och Du ställer ansökan till:
Danderyds SK c/o Dag Hallberg
Orrstigen 2 A 182 35 Danderyd

Kontakta gärna Dag Hallberg
(tel. bost. 08-753 16 49) !

PESOTEC mångfunktionsklocka

**Pris: 225:- inkl. moms.
Rabatter vid större inköp.**



PESOTEC

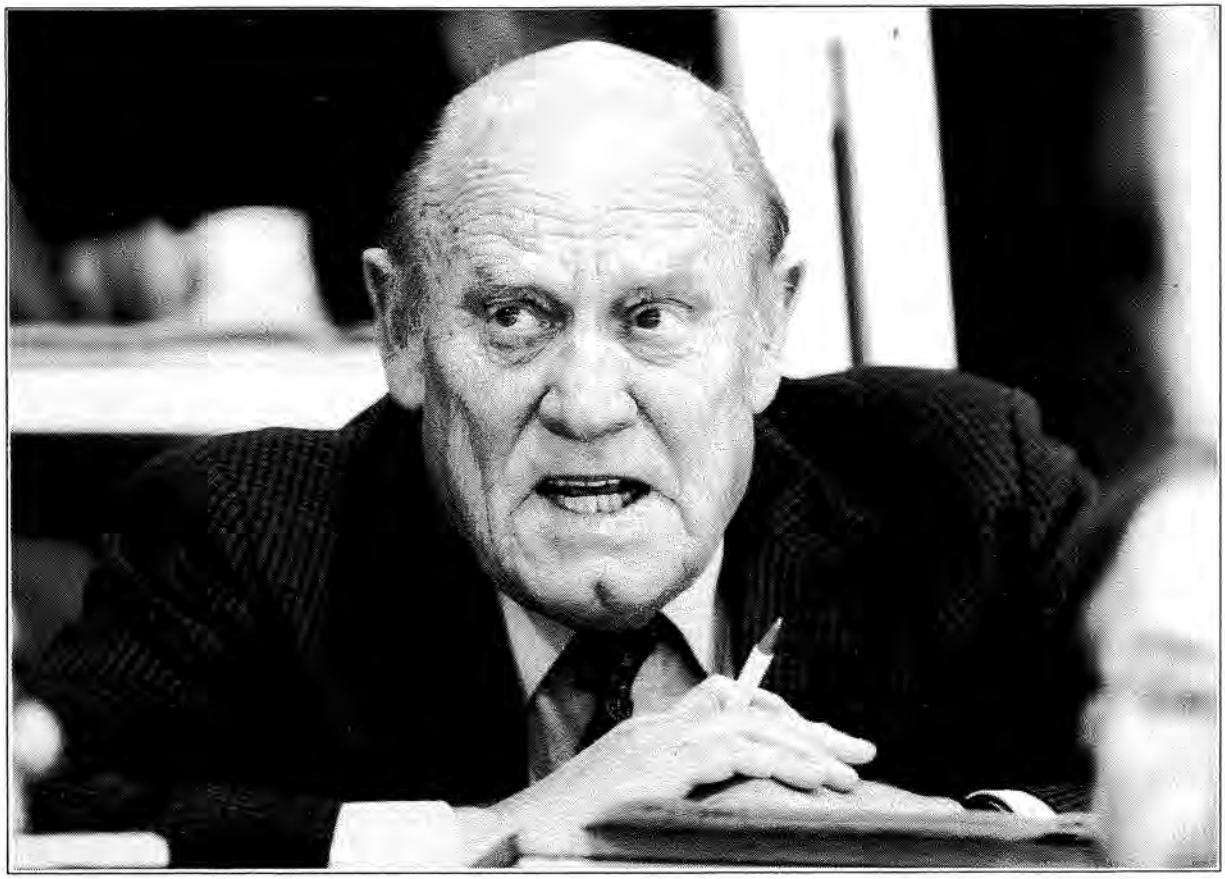
Tidtagning för mellan- och sluttider, mäter upp till 9 tim, 59 min och 59.99 sekunder, minne med upp till åtta mellantider, upp till 99 delmätningar, timer med nedräkning från max 10 timmar, 30 sekunders flyttbar nedräkning för time-outs, pulsräknare som är inställbar, med mera.

Lämplig både som funktionärs- och tränarklocka.

Paul Alfons AB, Box 105, 233 00 Svedala, Tel. 040-40 38 78

Vem är du egentligen Birger Buhre ?

Foto: Bosse Nilsson



Den simintresserade närmar sig honom med vördnad. Ingen annan kan eller vet så mycket om simning. Ingen annnan har betytt så mycket för den tävlingsorganisation vi har idag som han. Få eller ens någon annan har kämpat så hårt för att föra fram simningen för allmänheten genom TV, radio och press. I sin ungdom skrev han revyer. Sedan tog idrottsjournalistiken över. Få orkar fortfarande ha så många vettiga synpunkter på simningen som han, men vem är du egentligen Birger Buhre?

- Jag är fortfarande en enveten skåning som har svårt för att släppa intresset för en verksamhet som kan engagera alla människor från vaggan till graven.

Simningen är den enda idrott som erbjuder allt. Från babysim när du föds till skonsam motion för de äldsta. För båda könen samtidigt och också samtidigt för hela familjen. En gång intresserad av simning är det svårt att sluta.

- Men hur började detta ditt livs engagemang?

- Egentligen var det Arne Borgs bragd 1927 som väckte intresset. Jag var nio år och blev imponerad av Arne Borg, inte bara av hans sätt att tävla utan också av hans person. Jag höll på med olika idrotter bl a brottning men märkte att konkurrensen var sämre i simning. Så började jag träna på allvar och blev som 16-åring skånsk seniormästare på 400 m fritt.

- Minns du segertiden?

- Njae. Precis under sex minuter men då måste alla få veta att vi simmade i yllebaddräkt med underbyxor, utan riktiga linor och i kallt vatten.

- Det gav dig blodad tand?

- Ja jag fortsatte att simma men kom så småningom in i tränar- och ledarroller. Samtidigt spelade jag vattenpolo i Malmö Simsällskap där jag spelade min sista A-lagsmatch när jag var 39 år gammal. Under alla dessa år som aktiv vann jag flera distriktsmästerskap i frisim men blev mer och mer simledare.

Så 1951 blev jag övertalad att ta hand om ordförandeskapet i Skånes Simförbund där jag sedan satt fram till 1978. 1953 hamnade jag i Svenska Simförbundets styrelse och jag blev ordförande i simkommittén 1957.

- Snabbt upppåt och mycket jobb?

- Simkommittén skulle på den tiden kartlägga tävlingsåret, utbilda instruktörer och vara nästan allt. Det fanns en heltidsanställd på kansliet.



Birger Buhre

Henry Runströmer var generalsekreterare i Svenska Simförbundet och delvis på grund av detta tog jag jobbet som ordförande i simkommittén. Omkring mig plockade jag personer som Stig Olsson och Sven-Håkan Paulsson, de båda starka männen i Stockholm och Hans Hellbrandt och Reine Odell. Gamla polospelare allihop.

Det finns väl ingen idag som tänker på vad polon betytt för ledarrekryteringen. Vi hade aldrig uppnått dessa fantastiska simmarår utan polon och det folk som kom därifrån.

Med dessa människor omkring mig kunde jag sköta en del från Malmö och vi fick korta, snabba beslutsvägar och alla frågor var väl förberedda inför styrelsen.

Vi tänkte i stort likadant och det blev lättare att gå framåt.

- Det skedde mycket nytt under den här tiden?

- Ja vi kom i TV snabbare än någon annan idrott. 1958 var vi i en direktsändning från Malmö mot England och vi förstod att TV skulle bli något stort.

- Du hittade på annat bestående också?

- Ja, från min vän i USA, Peter Daland hade jag fått information om deras Age Gropusimning och 1961 gick jag upp till Nycop på Expressen och presenterade en idé till en stor ungdomstävling, Sum-Sim.

I september-oktober samma år ägde de första riksfinalerna rum och Sum-Sim gick från idé till första start på mindre än tre månader.

- Idén lever än?

- Ja men är ju förändrad näst intill oigenkännlighet. Leken är borta nu är allt gravallvar.

- Så lämnade du förbundet?

- Ja det blev för jobbigt med mitt engagemang i Skåne Simförbund samtidigt. Det hände så mycket i Skåne då.

Jag var också ordförande i Malmö Simsällskap och samtidigt hade jag ett jobb som sportjournalist.

Men på något sätt var det roligare i Skåne.

1969 blev Malmö bästa SM-klubb, den första någonsin utanför Stockholm, mycket tack vare Gunnar Larsson och Lars-Eric Paulsson.

- Du var tränare också?

- Ja så sent som 1978 arbetade jag med en grupp Sum-simmare som det året vann medleylagkappen i äldsta pojkklassen så det gick bra. Det var ett duktigt gäng.

- Hur orkade du?

- Simningen var så rolig men jag hade också börjat intressera mig för själva fundamentet i simningen. Hur man lägger grunden till allt som har med simningen att göra. Jag var nyfiken på nybörjarsimningen och reste till Östtyskland eftersom de kommit längst. Jag hade bra kontakter där sedan jag fått igång ett utbyte 1958 med juniorlandskamper. Vi vann de tre första åren men sedan blev de alldeles för överlägsna. Men i stället för att vid mitt besök hitta en hård tävlingsdrill hittade jag lek och glädje i bassängerna bland de yngre barnen.

Det var denna upplevelse som blev mitt "Plask och lek". Så kom min första bok och på den vägen är det än idag. Boken lånas fortfarande på biblioteken och har sålt slut i två upplagor.

Den har ju inte stöttats av Livräddningssällskapet och Simfrämjandet för de har ju haft hand om undervisningen. Med tanke på detta är upplagan märkligt stor på "Plask och Lek".

-Du slutade alltså med simning som tävlingsidrott?

- Nej. Jag anser fortfarande att TÄVLING ÄR IDROTTENS NERV och i Båstad där vi bor på somrarna hade jag elitträning rätt sent och min son Torsten, hjälpte till.

Där har vi haft många bra simmare, Sofia Kraft och Mikael Öhm för att nämna några, så tävlingssimningen släpper jag inte. Däremot blir man mätt och simskoleverksamheten blev något nytt. Nu har vi sedan en tid kommunens förtroende och lär varje sommar nästan 500 barn att simma.

- Du var också med och startade USA-vågen?

- Ja jag hade en fantastisk tur som jag ofta haft. 1957 blev jag landslagschef och vid EM 1958 i Budapest fick vi en EM-titel genom Kate Jobson och vi fick brons på 4x100 m frisim. Det är faktiskt den enda gång en svensk flicka vunnit en EM-titel.

Vi fick en enorm publicitet och tog chansen. Henry Runströmer fick idén med TV och genom 6-nationers fick vi många framgångar.

I Rom fick vi en silvermedalj 1960 och den medaljen byggde de flesta av våra simbassänger. Då förhandlade vi direkt med TV och med kommunerna som skulle bygga bassängerna och allt var så mycket enklare.

- Men USA?

- Jo. Vid 6-nationers 1961 hade vi fått fram Per-Ola Lindberg som hade satt Europarekord på 100 m fritt med 55,4. Han var också ankare i laget som vann 6-nationers i sista grenen. För övrigt den enda gång vi vunnit 6-nationers. Då var han i det läget att han skulle sluta simma för att börja sin tandläkarutbildning på "Käftis".

Året innan hade jag träffat Peter Daland i Rom och med hjälp av sponsorer, som var något nytt då, fick jag Per-Ola att i stället satsa på en utbildning i USA tillsammans med fortsatt simning.

Han skulle också rapportera om vad som hände i USA och detta var proppen som sedan fick alla andra duktiga svenskar att åka över. Vi har oerhört mycket att tacka amerikansk simning för.

- Ni hittade också på mycket annat?

- Ja det var många jippon som drog in pengar. Vi ordnade rekordgalor i nybyggda Malens Havsbad med en sommarstuga i pris som sedan Neptun belånade. För pengarna hade de Per-Ola Lindberg i USA i ett par år.

Vi skaffade en bil som Katrineholm och Hans Rosendahl fick när han satte svenskt rekord så att han fick pengar att åka över. Men uträkningen från hela simkommittén var att vi skulle få kontakter och information i utbyte.

En som spelade en väldigt stor roll där var Bosse Alm som idag är sportchef på Göteborgs Posten. Han var också en mycket duktig tränare.

- Du hittade många simmare och tränade många. Vad gjorde dig till en bra tränare?

- Jag var kanske inte så lysande men jag var självlärd. Det fanns ju ingen utbildning och när jag själv var aktiv hade vi inga tränare. Vi skulle lära oss av de äldre.

Det var ingen av mina ledare eller äldre kamrater som pratade om rätt drag och rotation i axeln.

Min utbildning som simmare bestod i att jag fick veta att en "Kaptenlöjtnant" bestod av 2,5 cl Klosterlikör och 2,5 cl kon-



jak. Det eventuella gage som gavs vid vissa uppvisningar och långdistanslopp gick åt till supén efteråt.

- Det måste ha varit en oerhörd skillnad mot dagens förhållanden?

- Ja vi var entusiaster. Under min aktiva simmartid tränade jag mer än alla andra. De hade sagt att man skulle vila tre dagar före en tävling. Det var universalreceptet. Jag tränade hela tiden och visst gick det sämre på just den tävlingen men året efter fick jag betalt. Då gick det ännu bättre. På så sätt fick jag reda på att mycket träning gav resultat.

En tid arbetade jag i Trelleborg till fem på morgonen och sedan låg jag i simhallens mörker, jag hade fått egen nyckel och simmade längd efter längd. Vi kom aldrig iväg på några längre resor som man gör idag utan vi reste mest runt i Sydsverige på uppvisningar och gjorde propaganda för simningen. Jag simmade en gång i Åhus hamn för mer än 5000 åskådare och då bestod hela honoraret i en fruktansvärt blöt middag på Frimurarehotellet efteråt. Jag var ju med under den tiden då det visserligen var simning men också mycket fest och glam.

- Så simningen var på sitt sätt en blöt sport?

- Ja. Verkligen.

- Så kom Gunnar Larsson?

- Ja han kom från Ran egentligen. Hans systrar simmade i Ran och Gunnar bodde som liten i simhallen. En dag 1961 stod hans syster Karin med Gunnar vid handen utanför min dörr och var bekymrad över att Ran inte hade någon tränare.

Jag var den ende som var i hallen på eftermiddagarna då jag tränade Malmö Simsällskaps bästa flickor. Nu ville hon att Gunnar skulle gå över. Så hängde han med i den gruppen med bara flickor.

Så fick vi oväntat förstärkning från den tredje Malmöklubben, Limhamn. Lars-Eric Paulsson var tränare där med väldigt bra resultat. En oavlönad hobbytränare som blivit av med sina bästa talanger vilket han inte accepterade. Så fanns han utanför simhallen en onsdagkväll med tio-tolv simmare och sa att vi inte kunde hindra honom och hans simmare från att bli medlemmar i Malmö SS.

Han fick komma med med sina grabbar och det blev självklart att Gunnar Larsson också skulle träna där. Sedan är det ju Lars-Eric som skall ha förtjänsten tillsammans med Gunnar för att det gick som det gick.

Därefter gick det rakt uppåt för svensk simning.

- Det hände mycket i början av sextiotalet med 6-nationers, Europarekord, Sum-Sim och TV-sändningar samtidigt som en organisation tog form framförallt i Skåne. Lades grunden då till framgångarna 20 år senare?

- Ja det finns visserligen ingen statistik men alla dessa faktorer tillsammans med alla nya simhallar och framförallt Sum-Sim som var Sveriges första riktiga rikstävling för låga åldrar fem eller sex år före alpin skididrott, nio år före tennis, gjorde att medlemsantalet i simklubbarna ökade med minst 300 procent. Möjligen 1000. Vi kom snabbt upp i de siffror där vi nu ligger i aktivitetsstöd. Allt detta tillsammans med alla de TV-sändningar vi fick lade grunden.

Beslutsprocessen i förbundet var också så mycket enklare. Visst fightades vi men vi hade samma mål. Att göra simningen bättre. Vi hade också en mycket stark ordförande i Bertil Sällfors.

- Var simningen större då än idag på sitt sätt?

- Ja den var större i massmedia men de som skall leda den idag är i en svårare situation med all konkurrens.

- Varför har då detta ebbat ut idag efter 20 fantastiska år?

- Man måste lägga en stor skuld på förbundsstyrelsen. Jag märkte i början av min tid när simningen var en sport i skymundan att när den väl satt på kartan så kom det in en hel del folk som gärna ville vara med för att synas. De ville vara med och för att någon gång få publicitet kom de med idéer.

Idag har man totalt förstört tävlingsprogrammet. Den ene efter den andre har under dessa år kommit in och de måste skaffa sig en profil och det skall ändras för ändrandets egen skull.

Jag vill ju gråta blod när jag ser hur de har dribblat bort Sum-Sim. Sum-Sim skall vara en central fest med lite mysstämning och discotek på lördagskvällen för att den vägen släppa in klacksparkarna. Men nu är ju allt förvandlat till gravallvar och byråkrati.

Så växte kommittéväsendet när inte ordföranden hade tid. Vi hade en heltidsanställd, idag tror jag att de är minst 14 på kanslit plus avlönade kommittéer. Vi hade på min tid i SK ett arvode på 300 kronor som skulle delas på alla för telefonkostnader. Per år på fem man. Idag kan man göra simningen till levebröd.

- Men är detta fel?

- Du har fått fram många bra tränare men också många mindre bra. Svensk simnings stora förtjänst är ju fältarbetet. Man blir ju glad när man kommer ut och ser hur bra klubbarna är organiserade. Hela vägen, inte minst här i Skåne. Men. Du har inte någon högst upp på kommandobryggan som kan "slå passningen i luckan i rätt tid". Det finns ingen självskriven kapten.

Vi har fastnat i ett för stort kommittéväsen med många onödiga utgifter. Det finns för mycket prestige och för alldeles för många gäller det att hitta sin egen plats vid köttgrytan. Man har ju hittat på häpnadsväckande dumma saker framförallt när man har kladdat på tävlingsåret. Det är ju uppenbart att alldeles för många styrelseledamöter i förbundet inte har någon blick eller känsla för helheten i svensk simning. De förirrar sig i detaljer.

- Vad gjorde då dig lämpad under din tid?

- Jag hade en helhetssyn.

- Har du lärt dig mycket av DDR?

- Ja glädjen i simskolan till skillnad från prestationshysterin i USA.

Från DDR fortsatte jag med spädbarnsimning i västtyska Köln hos professor Diem. Det blev så intressant att jag måste fortsätta hemma. Där finns så mycket att göra och vi måste bryta Simfämjandets monopol på simskolan för att få in mer lek och glädje.

- Skall Svenska Simförbundet stå för utbildningen i simskolan?

- Ja det gör de ju men idag har de inte rätt folk för att klara det. De är förfärligt noga med att inte marknadsföra det material som finns. Där finns ingen kapacitet.

Där materialet trots allt kommer ut slår det väldigt bra. Jag reser idag runt på universitet och på högskolor och i andra förbund för de vill lära sig hur man använder pedagogiken. Hur man lär barn.

- Hur skall vi då göra för att få det bättre? Orkar du hålla på att kämpa emot?

- Ja jag kämpar inte längre. Jag har



Birger Buhre

simningen som livselixir och för mig räcker det idag med mina simskolor i Båstad. Att där se den glädje hos alla engagerade räcker långt.

När sedan en del klubbar som t ex Jönköping med Christer Junefelt hoppar på och ställer upp på idéerna blir jag ännu gladare. Klubbar i Malmö och Skåne gör det och det räcker fullständigt för mig.

Jag har inte tid och lust att engagera mig i ett korståg. Allra helst som det finns människor på andra sidan som har detta som sitt levebröd. Det har inte jag.

- Vilken är din största upplevelse under hela denna tid?

- Det blir ju det första man har som aktiv eller ledare.

För mig var det när jag som 16-åring blev skånsk seniormästare första gången och som ledare första gången jag var chef för landslaget och Kate Jobson mot alla tips utan tillgång till inomhusbassäng blev Europamästarinna.

- De tråkiga upplevelserna då?

- OS 68 då svensk simning dog för stunden. Förfallet för simningen där var hemskt. Då led hela simmarsverige.

- Någon person som betytt mycket för dig?

- Arne Borg. Han var den första idrottsstjärna som jag intervjuade och han har alltsedan dess lärt mig för livet.

Det var ju också hans bragder som tände mig. Han var ett föredöme på många sätt, gamängen Arne Borg.

Men det har också funnits många andra som tar alldeles för lång tid att räkna upp.

- Vad har du haft för filosofi som tränare och ledare?

- Att inte ha för bråttom. Börja gärna tidigt men ha inte för bråttom. Lär in rätt teknik från början. Tekniken är kapitalvaran och konditionen förbrukningsvaran.

- Du ordnade, med träningslägren i Båstad i botten, mycket som var nytt för simträningen?

- Ja i min filosofi ansåg jag att man också skulle lära av andra. Därför ordnade jag föreläsningar, clinics, där de som kunde fick dela med sig av sina efarenheter inför andäktigt lyssnande svenska tränare.

Det är ju nästan borta idag. Danmark och Norge är duktigare idag och kanske beror det på att vi är världsbäst på att inte behöva lära oss något. Den svenska högfärden.

Nu är vi på väg in igen i det som jag alltid varit rädd för. Att inte ta impulser utifrån. Nu är vi så förbannat bra själva. Jag är visserligen part i målet men har ändå varit med rätt länge. Jag ser ju hur våra amerikautbildade tränare undervisar jämfört med de GIH-utbildade och det är en enorm skillnad där jag anser att mycket på GIH är underutvecklat. Särskilt i teknikundervisningen.

- Innan vi fortsätter med ditt recept på att göra simningen ännu bättre. Har du haft tid för något annat i livet än simning? Film, mat, böcker?

- Jag var tidigt intresserad av att skriva och gjorde flera revyer för gymnasistbaler i Skåne. Jag stod också på scen vid några tillfällen. Det var roligt. Sedan tog journalistiken överhand och särskilt sporten lockade.

Jag har alltid ansett att även sportjournalistiken skall vara informativ och underhållande och det är den inte på många håll idag. Kunnandet och analyserna saknas.

Mitt jobb på Kvällsposten gjorde att jag kom all idrott nära och det var lätt att få stämpeln på sig att bara skriva om simning. Därför har jag alltid hållit igen men är ändå den som begått minst tjänstefel bland sportkrönikörerna. De andra har skrivit alldeles för lite om simningen. Så dålig har den inte varit att den inte förtjänat mer utrymme.

Bio har jag inte sett på 15 år och när det gäller mat så klarar jag de flesta länders kök även om jag föredrar fisk. Det blir inte många böcker. Att läsa tidningar och allt annat tar all tid och genom tidningarnas kultursidor får jag ändå det jag behöver.

Ändå har jag alltid varit intresserad av lyrik och Gustaf Fröding och Dan Andersson ligger mig varmt om hjärtat. Grimbergs "Svenskarna och deras underbara öden" har följt med under alla år för historia är viktigt för att få perspektiv på tillvaron.

- Hur tycker du man skall göra för att få simningen bättre?

- Först och främst måste rätt folk finnas på rätt plats. Idag saknas visionerna hos de som bestämmer. Visionärerna har fått ge vika för de som bara vill profilera sig själva. Det måste komma raka linjer i förbundsarbetet så att småplottret försvinner. Mål måste sättas upp och var och en skall arbeta med det hon eller han är bäst på. Inte hela tiden snegla på om andra får mer PR än jag själv.

Sedan måste det bli slut på att göra sönder tävlingsåret. Vi måste få en chans till mer sommarträning och inte stänga av den när den bästa tiden för träning kommer. Som det är idag stryps ju sommarträningen. Det får inte bli så att personliga intressen bland tränare kommer i första hand.

- Är tränarna för starka gentemot landslaget?

- Nej det tror jag inte. Vi har under de senaste åren fått flera tränare, givetvis med mer och mer utbildning, men om vi samtidigt fått bättre tränare är inte säkert. Samarbetet mellan tränarna är bättre idag än det var på min tid, i alla fall på ytan.

Jag vill inte säga något ont våra tränare men de håller på att ärva fel ideologi som går ut på att vi kan allt, vi är bäst på allt och så stängs dörrarna för impulser utifrån. Sedan är det helt naturligt att de ser alla frågor ur sin synpunkt.

- Hur då?

- Bara en liten detalj. Vi hade när SumSim startade 11-12 åringar för sig i en klass, 13-14 åringar för sig och så vidare. Jag frågade en gång Peter Daland om varför detta var så viktigt och fick svaret att det var enormt viktigt för den som vann i en klass hade inte samma press på sig att försvara titeln när hon eller han flyttade upp en klass. Då var det något nytt som gällde med två åldrar. Detta var psykologiskt viktigt.

Nu har allt detta ändrats därför att tränare och ledare mer ser till sin egen simmare som har poängchans än till simningen i stort. Det räcker med att titta på Spartakiaden där alla grenar har två åldrar i varje klass, för att se hur fel vi gör.

- Är poängraseriet orsaken?

- Ja lite grand. Samtidigt är ju lagen en chans för många simmare att få komma ut och jag förstår dagens förbundskapten när han vill ha med så många lag som möjligt. Är laget bland de åtta bästa i världen skall de få åka. Det tycker jag inte man skall släppa på. Det var ju trots allt vår satsning på lagkapperna som byggde upp dessa starka landslag som vi hade.

- Måste det in mer pengar i simningen för att den skall bli mer attraktiv?

- Jag är inte säker på det. Det finns så



mycket annat. Men visst skall pengar in när prestationen är gjord. Gunnar Larsson fick ut oförskämt lite av allt sitt slit och sina fantastiska resultat. För att pengar skall bli aktuellt måste prestationerna också upp i den nivån. Per Arvidsson har en gång sagt "om du intresserar dig för simning så måste du också sköta din skola. Simningen ger inga prispengar men det finns så mycket annat. Du kan få fria studier. Simmare har ju också visat att de kan sköta kombinationen simning-studier som få andra. Föräldrarna har också förstått att eftersom simträningen börjar vid så tidig ålder så lär ungarna sig att organisera sig själva med bra resultat. Jag skulle vilja se en undersökning där jag tror att vi skulle få se att tidigare simmare klarat sig utmärkt i livet.

- Simningen ger alltså mycket annat?

- Ja framförallt att man kan hålla på så länge på hög nivå. Man lär sig också oerhört mycket genom träningen eftersom den är såpass tuff.

- Hur skall då alla dessa fördelar marknadsföras enligt din mening?

- Det är ganska enkelt:

1. Från vaggan till graven.
2. Lämplig för båda könen.
3. Flera generationer kan deltaga samtidigt.
4. Du har chans till en bra utbildning.
5. Du råkar inte ut för några allvarliga skador.

Sedan är det bara att fortsätta. Simningen har ju också så oerhört många utövare men det behövs proffs med kompetens som marknadsförare. Fortfarande saknas kaptenen på kommandobryggan som kan slå passningen i luckan i precis rätt ögonblick.

Vi måsste väcka intresset igen genom att arrangera landskamper mot intressanta motståndare på kort bana med poängberäkning och alla tillbehör. Kort, snabbt och proffsigt arrangerat. Det går inte att få TV till simning om du kräver betalt av TV. Idag måste simningen bjuda på sig själv och prestera något. Vi fick 1958 ett femårsavtal med TV som gav oss lika mycket pengar som tennisen fick och då hade de Janne Lundqvist och Uffe Schmidt. Men vi bjöd också på spänning.

- Finns det doping i simning?

- Det beror på vad man menar med doping. Det är svårdefinierbart även om det finns en lista som ständigt växer med nya preparat. Men framför allt är det så att det är de anabola steroiderna som är allvarligast. I simningen ger de effekt vilket fallet med Sovjets Kuznetsov visade vid Berlin 1978.

Nu har vi hamnat i en situation där inget annat är att göra än att inrätta dopingkontroller för att vi skall ha "snygga gångkläder" att visa upp oss i för anslagsbeviljande myndigheter.

Det jag reagerar mot är när förbundsläkare går ut och bygger upp misstänksamhet och beskyllningar som vi gjorde mot DDR 1974 och det inte kommer med i bilden att det var DDR som hade krävt dopingkontroll.

Vi får ju tankeställare när våra egna landslagsmän åker dit i andra idrotter som vid Los Angeles. Att hela tiden snacka innan att det där gäller inte oss är ett enda stort hyckleri som jag kraftigt reagerar mot.

Ställ gärna upp på tester för att visa att ingen doping finns men börja inte hurra förrän slutresultatet redovisats.

Kom gärna med upplysning men också med en ideologi där det sägs att man inte skall fuska sig till resultat.

Det hör ju också till dopingproblemet att framgångsrika irottsmän oftast är lite udda som tycker att de själva kan ta hand om sin kropp.

- Saknas profilerna idag? Behöver simningen en John McEnroe?

- Nej bevare oss för sådana människor. Det är ju beklagligt för tennisen att behöva dras med en sådan galjonsfigur.

Vi har haft andra galjonsfigurer som Ulrika Knape, Gunnar Larsson, Per Arvidsson, Bengt Baron och Per Johansson för att inte tala om Pelle Holmertz men har ju inte tagit hand om dem och använt dem rätt.

- Hur då?

- Använd dem i marknadsföringen för att sälja simning men det verkar vara en slags avundsjuka ungefär som:

"Nu har de varit framme och glänst. Nu måste vi andra fram och sola oss i glansen." Det där är en förfärlig miss. Och det är nästan egenartat för simförbundet. Att göra så många missar.

- Till sist. Ditt råd till alla de simmare som jobbar mot Sum-Sim idag?

- De är ju väldigt beroende av sina tränare så jag vill nog rikta rådet till tränarna i stället.

Glöm inte bort inslaget LEK. Det är inte bortkastad tid. Tag ut så mycket träning som möjligt i lekens form. Glöm inte heller att se till att skapa sammanhållning i gruppen och den sociala gemenskapen med trevliga saker vid sidan av bassängen. Då stannar de kvar mycket längre. Försök också att ge alla lite uppmärksamhet. Även om det bara gäller att växla några ord. Koncentrera er inte bara på de allra bästa. De är tillräckligt motiverade ändå.

- Finns det en framtid i simning och för simning?

- Det finns en kolossal framtid i simning men den måste tas tillvara av rätt folk.

- Tack Birger Buhre för att vi fick veta vem du är och vad du tycker.

- Tack själv.

Av Lars-Åke Lindqvist

Öppet brev till svensk idrotts alla sponsorer.

Vill ni stoppa användandet av dopingmedel i svensk idrott?

Dopingdebatten rullar vidare med god fart påknuffad av händelserna kring och under de olympiska spelen i Söul. Just hemkommen från europamästerskapen i simning dyker frågeställningar upp om de italienska simmarnas framgångar. Var Lamberti bloddopad? Hade de ätit anabola steroider eftersom han hade blivit så mycket starkare på ett år? Hur är det egentligen med de östtyska tjejerna? Har de inte lite för grov röst för att vara normala? Osv.

Idag kan ett bra idrottsresultat inte förklaras med skickligt upplagd träning. Man måste helt enkelt misstänka någon form av manipulation. Detta är naturligtvis inte bra för idrotten som ju har ärlighet som grundläggande filosofi.

Jag läste för ett tag sedan en artikel av en kvinnlig professor i rättsvetenskap. Hon menade att doping och idrott hör ihop och det får vi leva med. Motivet är att bra resultat lönar sig ekonomiskt och ju mer pengar en idrottsman kan tjäna på sin idrott desto ivrigare är han att testa alla till buds stående medel att nå bästa tänkbara resultat. Ju bättre resultat desto mer sponsorpengar eftersom företagen vill förknippas med de framgångsrika och mest spektakulära utövarna.

Detta är säkert riktigt när det gäller idrotten i västvärlden där den enskilde idrottaren kan behålla de intjänade slantarna. För öststaternas idrottsmän gäller delvis andra premisser. Där är det staten som tar hem PR-potten och som därför kan tänkas vara intresserade av genvägar.

Jag tror att dopingen kan stoppas på samma sätt som den har uppstått och fått breda ut sig. Om det finns ett ekonomiskt samband (och det är ställt utom all tvivel) så utgör marknadskrafterna själva botemedlet. Doktorn är det svenska näringslivet.

Om ni svenska företag vill stoppa dopingen utan att ni tappar PR-vinster kan detta göras med nästan hundraprocentig effekt. När ni går till förhandlingsbordet med ett idrottsförbund eller en enskild idrottsman skall det stå i kontraktet att varenda korvöre skall betalas tillbaka om ett enda positivt dopingprov tas. Med tanke på alla de skickliga affärsjurister som jobbar för näringslivet skall det inte vara något problem att utforma ett vattentätt kontrakt.

Jag föreslår att de största sponsorerna i landet går tillsammans och bildar en samarbetsgrupp för att utforma ett avtal som alla kan använda sig av. Gruppen tar sedan kontakt med stora sponsorer runt om i världen och bildar en internationell näringslivsgrupp mot doping. Likartade avtal skall gälla för sponsoring världen över. Följden blir att det inte längre blir attraktivt att dopa sig för pengars skull. Någon procent av alla sponsorpengar som betalas ut via dessa antidopingavtal skall avsättas till dopingforskningen.

Kvar kommer vi att ha några galningar för vilka regler inte existerar och som fuskar av andra skäl än ekonomiska.

Lars-Eric Paulsson
Manager simlandslaget

GOLDEN-CUP
SPORTSWEAR FROM TRIUMPH INTERNATIONAL

INBJUDNINGSTÄVLINGAR 1990

Svenska simklubbar inbjudes att deltaga i en rad internationella tävlingar 1990. Berth Johansson på SSF:s kansli har ytterligare upplysningar om nedanstående tävlingar.

1) 20-21/1, Int. Meet of Cannes, FRA (50 m)

2) 26-28/1, XXIVémes Championats Internationaux de Geneve, SUI, (50 m)
Åldersklasser: -73 o.ä, 74-79
Sista anm. dag: 1989-11-24

3) 27-28/1, 12 Int. Jahrgangs-Schwimmen 1990, Bad Reichenhall, FRG (25 m)
Åldersklasser: -72 o.ä, -80
Sista anm. dag: 1990-01-12

4) 27-28/1, Själland Open, Greve, DEN, (50 m)
Åldersklasser: Öppen klass: Alla åldrar
Juniorklass: F -75 o.sen, P 73 o.sen.
Sista anm. dag: 1989-12-20

9) 27-28/1, Int. Swimming Meeting, Oswiecim, POL, (50 m)
Sista anm. dag: 1989-12-20

6) 2-3/2, XIV Meeting Int. de Lisboa, POR, (25 m)
Åldersklasser: 73-80
Sista anm. dag: 1989-12-30 (prel. 1989-11-30)

7) 3-4/3, Nykredit-Cup, Hilleröd, DEN, (50 m)
Åldersklasser: F-73 o.y, P-75 o.y.
Sista anm. dag: 1990-02-08

8) 9-11/3, 13. Int. Haribo-Jugend-Schwimmfest, Bonn, FRG, (25 M)
Åldersklasser: 70-78
Sista anm. dag: 1990-02-09

9) 10-11/3, XXI Int. Schwimmfest, Stadtallendorf, FRG (25 m)
Åldersklasser: -71 o.ä. - -80 o.y.
Sista anm. dag: 1990-02-23

10) 17-18/3, 1st. National and Int. Winter Championships, Varna, BUL
Sista anm. dag: 1989-11-15

11) 17-18/3, Ulster Games 1990, Belfast, IRL (25 m)

12) 24-25/3, Int. Schwimmfest "Speedo-Preis von Gelsenkirchen", FRG (25 m)
Åldersklasser: -70 o.ä, -80
Sista anm. dag: 1990-03-10

13) 30/3-1/4, 18. Int. Swim-Meet "Mladost '9O", Plovdiv, BUL
Åldersklasser: F-75 o.sen, P-74 o.sen.
Sista anm. dag: 1989-12-15

14) 30/3-1/4, 23rd European Swimming Meeting 1990, Trento, ITA
Åldersklasser: 74-78

15) 3-4/4, Arany Ust, Dunauivaros, HUN
Åldersklasser: F 75-78, P 73-76

16) 20-22/4, CIJ Meet LUX 90, Luxemburg
Åldersklasser: F 72-77+, P 71-76+

17) 6/5, Int. Games in Swimming "Laviaarit", Espoo, FIN (50 m)
Sista anm. dag: 1990-04-27

18) 12-13/5, XVIII Int. Nachwuchs-Schwimmfest, Saarbrucken, FRG
Åldersklasser: 71-80
Sista anm. dag: 1990-04-07

19) 19-20/5, 6th Wizmu Cup, Kecskemét, HUN

20) 19-20/5, Int. simtävlingar i Rovaniemi (19/5) och Kemi (20/5), (25 m)
Åldersklasser: 11-17 år (Kemi)
Sista anm. dag: 1990-05-10 (Kemi)

21) 20/5, Int. Arena-Sprintcup, Heidelberg, FRG, (50 m)
Åldersklasser: 71-80
Sista anm. dag: 1990-05-07

22) 26-27/5, "Golden Bear '9O", Zagreb, YUG, (50 m)
Sista anm. dag: 1990-05-15 (prel. 1989-11-30)

23) 2-3/6, Arena Pokal, Mainz, FRG, (50 m)
Åldersklasser: -71 o.ä, 72-80
Sista anm. dag: 1990-09-05

24) 2-3/6, Volksbank-Tournament of Nations in Swimming, Wien, AUT

25) 16/6, Swimming Meeting Maribor 90, Maribor, YUG, (50 m)
Sista anm. dag: 1990-05-25 (prel. 1990-04-25)

26) 15-17/6, "Chemik cup", Oswiecim, POL, (50 m)
Sista anm. dag: 1990-05-20 (prel. 1990-02-28)

27) 6-8/7, Solar-Super-Cup, Darmstadt, FRG (50 m)
Åldersklasser: 73-78

28) 15-16/9, 25. Int. Nachwuchsschwimmfest, Kassel, FRG (25 m)
Åldersklasser: 73-80
Sista anm. dag: 1990-08-29

29) 15-16/9, 25. Int. Schwimmfest, Mainz, FRG, (25 m)
Åldersklasser: -71 o.ä, 72-78
Sista anm. dag: 1990-08-26

30) 9-11/11, Elektroimpex '9O, Budapest, HUN

31) 22-23/12, Young Swimmers Meeting, Belgrad, YUG
Sista anm. dag: 1990-12-01

GOLDEN-CUP
SPORTSWEAR FROM TRIUMPH INTERNATIONAL

JSM, simning,

Sundsvall 7-9 juli 1989, 50 m

Försök
Damer
50 m fritt

1. Sofia Nylén, Borlänge SS, 27.16, 2. Linda Olofsson, Älvsby SS, 27.29, 3. Anna-Karin Persson, Kungälvs SS, 27.62, 4. Malin Ulveklint, Karlskrona SS, 27.73, 5. Louise Karlsson, Skäret SS, 27.75, 6. Camilla Rosengren, SPIF, 27.9, 7. Rebecka Ståhl, SK Korrugal, 28.04, 8. Cecilia Landin, SK Lödde, 28.11, 9. Karina Ridderstolpe, SPIF, 28.21 10. Tina Carlsson, Västerås SS, 28.31, 11. Petra Mueller, SS Stimmet, 28.34, 12. Anna Åhlund, Västerås SS, 28.35, 13. Anneli Borvander, S 02, 28.37, 14. Malin Eek, Jönköpings SS, 28.38, 15. Malin Nilsson, Malmö KK, 28.40, 16. Åsa Carlsson, Norrköpings KK, 28.46, 17. Anna Söderström, Upsala S, 28.5, 18. Louise Jöhncke, Väsby SS, 28.53, 19. Malin Lavett, SPIF, 28.7, 20. Lisa Lönn, SS Mora, 28.70, 21. Anette Lindbom, Mariestads SS, 28.72, 22. Petra Ihrskog, Kristinebergs SK, 28.79, 23. Pernilla Pettersson, Helsingborgs S, 28.98, 24. Malin Larsson, Södertörns SS, 29.22, 25. Anna Lindberg, KSLS, 29.92.

100 m fritt

1. Ulrika Jardfelt, Turebergs IF, 1.00.38, 2. Louise Karlsson, Skäret SS, 1.00.39, 3. Malin Ulveklint, Karlskrona SS, 1.00.59, 4. Rebecka Ståhl, SK Korrugal, 1.01.0, 5. Liselotte Pettersson, Södertörns SS, 1.01.11, 6. Malin skaresson, Väsby SS, 1.01.12, 7. Linda Olofsson, Älvsby SS, 1.01.22, 8. Helena Larsson, Sandviks IK, 1.01.35, 9. Nina Hansen, KSLS, 1.01.45, 10. Petra Mueller, SS Stimmet, 1.01.48, 11. Cecilia Landin, SK Lödde, 1.01.57, 12. Karina Ridderstolpe, SPIF, 1.01.62, 13. Petra Ihrskog, Kristinebergs SK, 1.01.68, 14. Sofia Nylén, Borlänge SS, 1.01.9, 15. Louise Jöhncke, Väsby SS, 1.01.93, 16. Christina Öhlund, Umeå SS, 1.02.07, 17. Mia Pettersson, Tyringe SS, 1.02.17, 18. Katarina Gimsér, SK Poseidon, 1.02.18, 19. Cecilia Holm, Malmö KK, 1.02.28, 20. Anneli Borvander, S 02, 1.02.40, 21. Anette Lindbom, Mariestads SS, 1.02.43, 21. Anna Söderström, Upsala S, 1.02.43, 23. Malin Nilsson, Malmö KK, 1.02.44, 24. Åsa Carlsson, Norrköpings KK, 1.02.72, 25. Åsa Stangrund, Järfälla S, 1.02.78, 26. Camilla Rosengren, SPIF, 1.02.81, 27. Tina Carlsson, Västerås SS, 1.03.32, 28. Malin Petterson, Helsingborgs S, 1.03.49, 29. Pernilla Pettersson, Helsingborgs S, 1.03.81, 30. Cecilia Andersson, Ängelholms SS, 1.03.95, 31. Petra Mattsson, SK Triton, 1.04.09, 32. Ingela Asplund, SPIF, 1.04.41, 33. Eva Granlund, KSLS, 1.04.9.

200 m fritt

1. Cecilia Holm, Malmö KK, 2.09.6, 2. Liselotte Pettersson, Södertörns SS, 2.09.75, 3. Nina Hansen, KSLS, 2.10.38, 4. Helena Larsson, Sandviks IK, 2.11.10, 5. Annette Lindbom, Mariestads SS, 2.11.26, 6. Malin Nilsson, Malmö KK, 2.11.87, 7. Tina Carlsson, Västerås SS, 2.12.15, 8. Petra Arinder, Sydsim, 2.12.27, 9. Åsa Stangrund, Järfälla S, 2.12.29, 10. Anna Söderström, Upsala S, 2.12.32, 11. Anna Hultgren, Varberg Sim, 2.12.45, 12. Annika Rasmusson, Malmö KK, 2.12.53, 13. Christina Öhlund, Umeå SS, 2.12.75, 14. Katarina Gimsér, SK Poseidon, 2.12.96, 15. Linda Olofsson, Älvsby SS, 2.13.98, 16. Pia Liljeroth, Örebro SA, 2.14.96, 17. Catharina Blom, Västerås SS, 2.14.34, 18. Louise Jöhncke, Väsby SS, 2.14.52, 19. Malin Pettersson, Helsingborgs SS, 2.14.56, 20. Linda Sälle, Mariestads SS, 2.16.11, 21. Martina Aronsson, Spårvägens GoIF, 2.16.79, 22. Anna Haag, Upsala S, 2.17.17, 23. Petra Mattsson, SK Triton, 2.17.70, 24. Cecilia Svensson, Helsingborgs S, 2.17.82, 25. Ulrika forsberg, SK Laxen, 2.18.41, 26. Petra Mueller, SS Stimmet, 2.18.76, 27. Cecilia Andersson, Ängelholms SS, 2.18.89, 28. Petra Haraldsson, Södertälje SS, 2.21.41.

400 m fritt

1. Åsa Stangrund, Järfälla S, 4.33.53, 2. Malin Nilsson, Malmö KK, 4.35.27, 3. Åsa Bloom, Motala SS, 4.35.57, 4. Andrea Bolin, Växjö SS, 4.35.73, 5. Annette Lindbom, Mariestads SS, 4.36.44, 6. Nina Hansen, KSLS, 4.36.76, 7. Cecilia Holm, Malmö KK, 4.36.89, 8. Petra Arinder, Sydsim, 4.37.49, 9. Linda Sälle, Mariestads SS, 4.38.25, 10. Anna Hultgren, Varberg Sim, 4.38.49, 11. Helena Larsson, Sandviks IK, 4.38.58, 12. Linda Olsson, SK Korrugal, 4.39.00, 13. Annika Remaeus, Turebergs IF, 4.39.49, 14. Tina Carlsson, Västerås SS, 4.40.09, 15. Liselotte Pettersson, Södertörns SS, 4.43.28, 16. Mikaela Laurén, SPIF, 17. Malin Pettersson, Helsingborgs S, 4.44.25, 18. Anna Haag, Upsala S, 4.44.96, 19. Charlotte Linde, Malmö KK, 4.45.00, 20. Ann-Sofie Jönsson, Tunafors SK, 4.45.07, 21. Malin Johansson, Kumla SS, 4.45.28, 22. Katarina Triska, Älmhults SS, 4.46.06, 23. Cecilia Andersson, Ängelholms SS, 4.47.88, 24. Åsa Neij, Jönköpings SS, 5.02.41

800 m fritt

1. Åsa Bloom, Motala SS, 9.11.84, 2. Linda Sälle, Mariestads SS, 9.12.57, 3. Ann-Sofie Jönsson, Tunafors SK, 9.14.00, 4. Annette Lindbom, Mariestads SS, 9.21.49, 5. Malin Nilsson, Malmö KK, 9.22.99, 6. Linda Olsson, SK Korrugal, 9.26.04, 7. Johanna Forsberg, Motala SS, 9.27.75, 8. Åsa Stangrund, Järfälla S, 9.28.16, 9. Annika Rasmusson, Malmö KK, 9.32.29, 10. Petra Arinder, Sydsim, 9.33.53, 11. Anna Hultgren, Varberg Sim, 9.34.07, 12. Malin Johansson, Kumla SS, 9.36.91, 13. Åsa Neij, Jönköpings SS, 9.37.52, 14. Annika Lundell, SoIK Hellas, 9.38.32, 15. Sofia Olsson, SK Korrugal, 9.42.49, 16. Anna Carlsson, Upsala S, 9.44.01, 17. Lena Ek, Bodens BK, 9.58.19, 18. Teresia Jonsson, Katrineholms SS, 10.02.99, 19. Ulrika Forsberg, SK Laxen, 10.08.00.

4x100 m fritt

1. Malmö KK, 4.08.99, 2. Stockholmspolisens IF, 4.09.08, 3. KSLS, 4.09.79, 4. Väsby SS, 4.09.95, 5. Västerås SS, 4.10.42, 6. Järfälla S, 4.11.19, 7. Södertörns SS, 4.11.36, 8. Turebergs IF, 4.12.08, 9. SK Korrugal, 4.12.16, 10. Skäret SS, 4.12.29, 11. Växjö SS, 4.12.66, 12. Upsala S, 4.13.02, 13. Helsingborgs S, 4.14.27, 14. SK Poseidon, 4.14.47, 15. Örebro SA, 4.14.60, 16. Spårvägens GoIF, 4.17.67, 17. Östersunds SF, 4.17.94, 18. SK Triton, 4.18.35, 19. Norrköpings KK, 4.22.87

4x200 m fritt

1. Upsala S, 8.56.10, 2. Malmö KK, 8.57.49, 3. Helsingborgs S, 8.59.82, 4. Västerås SS, 9.02.30, 5. Turebergs IF, 9.05.02, 6. Järfälla S, 9.06.1, 7. Stockholmspolisens IF, 9.06.46, 8. Örebro SA, 9.08.53, 9. Växjö SS, 9.09.04, 10. Umeå SS, 9.09.11, 11. SK Poseidon, 9.13.49, 12. SK Neptun, 9.13.62, 13. Södertälje SS, 9.14.82, 14. SK Ran, 9.14.97, 15. SK Triton, 9.15.94, 16. Österunds SF, 9.18.74, 17. Jönköpings SS, 9.20.05, 18. Kristianstads SLS, 9.24.37, 19. Tunafors SK, 9.27.12.

100 m rygg

1. Veronica Svensson, Ystads SS, 1.08.18, 2. Annika Rasmusson, Malmö KK, 1.09.73, 3. Lisa Lundqvist, Umeå SS, 1.09.75, 3. Malin Håkansson, SK Triton, 1.09.75, 5. Marie Lindman, SK Neptun, 1.10.24, 6. Maria Olsson, SS Mora, 1.10.27, 7. Tina Karrbom, ÖSA, 8. Helena Persson, Filipstads IF, 1.11.45, 9. Karin Wigert, Växjö SS, 1.11.90, 10. Camilla Johansson, Växjö SS, 1.11.91, 11. Linda Granholm, Kungälvs SS, 1.12.00, 12. Katarina Remaeus, Turebergs IF, 1.12.27, 12. Pernilla Björnström, SK Triton, 1.12.27, 14. Linda Barthelsson, Sdöertörns SS, 1.12.31, 15. Annelie Johansson, Västerås SS, 1.12.77, 16. Martina Aronsson, Spårvägens GoIF, 1.12.88, 17. Jetta Holm, Södertälje SS, 1.13.11, 18. Radmila Cica, SK Korrugal, 1.13.16, 19. Mikaela Laurén, SPIF, 1.13.55, 20. Petra Willman, Falu SS, 1.13.83, 20. Anette Ask, Skäret SS, 1.13.83, 22. Kristina Engdahl, Limhamns SS, 1.14.05, 23. Tina Fröjd, Sydsim, 1.14.23, 24. Noemi Persich, Norrköpings KK, 1.14.80, 25. Charlotte Sahlqvist, S 02, 1.15.12, 26. Anna Gustafsson, SK Elfsborg, 1.15.55, 27. Lisa Alm, Väsby SS, 1.15.68, 28. Nina Hansen, KSLS, 1.17.82.

200 m rygg

1. Veronica Svensson, Ystads SS, 2.29.38, 2. Nina Hansen, KSLS, 2.29.58, 3. Maria Olsson, SS Mora, 2.29.64, 4. Linda Olsson, SK Korrugal, 2.30.43, 5. Marie Lindman, SK Neptun, 2.30.47, 6. Annika Rasmusson, Malmö KK, 2.30.47, 7. Camilla Johansson, Växjö SS, 2.33.32, 8. Lisa Lundqvist, Umeå SS, 2.33.78, 9. Martina Aronsson, Spårvägens GoIF, 2.33.89, 10. Malin Håkansson, SK Triton, 2.33.90, 11. Tina Karrbom, ÖSA, 2.34.76, 12. Linda Sälle, Mariestads SS, 2.34.81, 13. Pernilla Björnström, SK Triton, 2.34.87, 14. Ulrika Jardfelt, Turebergs IF, 2.34.93, 15. Anna Nilsson, Södertälje SS, 2.35.77, 16. Linda Granholm, Kungälvs SS, 2.35.99, 17. Eva Ulmander, Upsala S, 2.36.91, 18. Linda Barthelsson, Södertörns SS, 2.38.07, 19. Kristina Engdahl, Limhamns SS, 2.40.39, 20. Anette Ask, Skäret SS, 2.41.97, 21. Anna Gustafsson, SK Elfsborg, 2.47.13.

100 m bröst

1. Anna-Karin Persson, Kungälvs SS, 1.14.13, 2. Louise Karlsson, Skäret SS, 1.16.04, 3. Lena Eriksson, Järfälla S, 1.16.16, 4. Anna Stiberg, Umeå SS, 1.16.29, 5. Catarina Mattsson, Järfälla S, 1.17.12, 6. Lisa Lönn, SS Mora, 1.17.57, 7. Andrea Bolin, Växjö SS, 1.18.49, 8. Katarina Remaeus, Turebergs IF, 1.18.6, 9. Anita Söderlund, Umeå SS, 1.18.79, 10. Charlotte Humling, Sandvikens SoHK, 1.18.98, 11. Annika Remaeus, Turebergs IF, 1.19.04, 12. Johanna Karlsson, SS Stimmet, 1.19.06, 13. Christina Holm, Jönköpings SS, 1.19.28, 14. Anne Hector, Sundsvalls SS, 1.19.36, 15. Sara Månsson, Tyringe SS, 1.20.01, 16. Susanne Ahl, Spårvägens GoIF, 1.20.09, 17. Lourette Håkansson, SK Elfsborg, 1.20.18, 18. Monika Nilsson, S 02, 1.20.29, 19. Gunilla Selmqvist, Hylte SS, 1.20.65, 20. Therese Gustavsson, SK Poseidon, 1.20.86, 21. Malin Eek, Jönköpings SS, 1.21.07, 21. Sofia Hjort, KSLS, 1.21.07, 23. Anna-Karin Dahlström, SS Stimmet, 1.21.08, 24. Therese Dekreon, Eskilstuna SS, 1.21.98, 25. Jessica Kristoffersson, Sydsim, 1.22.05, 26. Anna-Bella Hakala, Väsby SS, 1.22.14, 27. Sarah Svedberg, Stockholms KK, 1.22.79, 28. Jenny Axelsson, Norrköpings KK.

200 m bröst

1. Anna-Karin Persson, Kungälvs SS, 2.42.93, 2. Johanna Karlsson, SS Stimmet, 2.45.33, 3. Charlotte Humling, Sandvikens SoHK, 2.45.37, 4. Anna Stiberg, Umeå SS, 2.45.55, 5. Katarina Remaeus, Turebergs IF, 2.46.47, 6. Lena Eriksson, Järfälla S, 2.46.57, 7. Catarina Mattsson, Järfälla S, 2.48.21, 8. Andrea Bolin, Växjö SS, 2.48.21, 9. Anna-Karin Dahlström, SS Stimmet, 2.48.53, 10. Monika Nilsson, S 02, 2.50.54, 11. Annika Remaeus, Turebergs IF, 2.50.92, 12. Anne Hector, Sundsvalls SS, 2.51.6, 13. Sara Månsson, Tyringe SS, 2.51.86, 14. Anita Söderlund, Umeå SS, 2.51.95, 15. Anna-Bella Hakala, Väsby SS, 2.52.06, 16. Christina Holm, Jönköpings SS, 2.53.67, 17. Lourette Håkansson, SK Elfsborg, 2.53.8, 18. Jeanette Krassow, Sydsim, 2.54.36, 19. Anna Lundin, Södertälje SS, 2.55.31, 20. Therese Gustavsson, SK Poseidon, 2.56.44, 21. Veronica Olofsson, Sandviks IK, 2.57.27, 22. Malin Ek, Jönköpings SS, 2.57.52, 23. Jenny Axelsson, Norrköpings KK, 2.57.68, 24. Carolina Hindsjö, SK Neptun, 3.01.6, 25. Sarah Svedberg, Stockholms KK, 3.02.19.

100 m fjäril

1. Malin Persson, SS Mora, 1.04.84, 2. Malin Strömberg, Österlen Sim, 1.05.53, 3. Lotta Magnusson, Helsingborgs S, 1.06.32, 4. Louise Karlsson, Skäret SS, 1.06.55, 5. Anna Lindberg, KSLS, 1.06.62, 6.

Forts. sid 42


SOLAR®
Swim-Sport-Fashion
Marknadsförs genom
FREKER SPORT
260 42 Mölle 042-476 70

JSM forts.

Christina Öhlund, Umeå SS, 1.06.68, 7. Catarina Mattsson, Järfälla S, 1.06.76, 8. Malin Skaresson, Väsby SS, 1.07.44, 9. Lisa Lönn, SS Mora, 1.07.60, 10. Cecilia Landin, SK Lödde, 1.07.84, 11. Liselotte Pettersson, Södertörns SS, 1.08.81, 12. Cecilia Holm, Malmö KK, 1.08.83, 13. Annelie Johansson, Västerås SS, 1.08.88, 14. Tina Carlsson, Västerås SS, 1.09.06, 15. Katarina Triska, Älmhulsts SS, 1.09.09, 16. Maria Olsén, Östersunds SF, 1.09.17, 17. Ann-Sofie Jönsson, Tunafors SK, 1.09.40, 17. Jeanette Richter, Helsingborgs S, 1.09.40, 19. Therese Sandberg, Oxelösunds SS, 1.09.41, 20. Karina Ridderstolpe, SPIF, 1.10.20, 21. Tine Bengtsson, Växjö SS, 1.10.36, 22. Martina Aronsson, Spårvägens GoIF, 1.10.54, 23. Maria Kindlundh, SK Poseidon, 1.10.57, 24. Andrea Bolin, Växjö SS, 1.11.78, 25. Mikaela Laurén, SPIF, 1.14.79.

200 m fjäril

1. Malin Persson, SS Mora, 2.23.54, 2. Lotta Magnusson, Helsingborgs S, 2.23.86, 3. Anna Lindberg, KSLS, 2.24.6, 4. Veronica Svensson, Ystads SS, 2.25.03, 5. Katarina Triska, Älmhults SS, 2.26.34, 6. Mikaela Laurén, SPIF, 2.26.58, 7. Andrea Bolin, Växjö SS, 2.27.01, 8. Ann-Sofie Jönsson, Tunafors SK, 2.27.17, 9. Christina Öhlund, Umeå SS, 2.28.02, 10. Lisa Wiklund, Sandviks IK, 2.29.05, 11. Tine Bengtsson, Växjö SS, 2.29.28, 12. Anna Eriksson, Norrköpings KK, 2.29.58, 13. Malin Strömberg, Österlen Sim, 2.30.27, 14. Erika Ståhl, SK Korrugal, 2.30.46, 15. Maria Olsén, Östersunds SF, 2.30.80, 16. Terese Isaksson, SK Neptun, 2.32.55, 17. Liselotte Pettersson, Södertörns SS, 2.32.69, 18. Pia Gröndahl, SK Neptun, 2.33.61, 19. Jeanette Richter, Helsingborgs S, 2.34.56, 20. Therese Sandberg, Oxelösunds SS, 2.35.42, 21. Katarina Kajanne, Helsingborgs SS, 2.35.59, 22. Annelie Johansson, Västerås SS, 2.36.10 23. Gisela Lundberg, SK Neptun, 2.36.29, 24. Angelica Gidlöf, Linköpings ASS, 2.37.37, 25. Maria Kindlundh, SK Poseidon, 2.38.35, 26. Linda Cornelius, Ronneby SS, 2.40.03.

200 m medley

1. Catarina Mattsson, Järfälla S, 2.27.2, 2. Lisa Lönn, SS Mora, 2.27.49, 3. Eva ULmander, Upsala S, 2.28.43, 4. Liselotte Pettersson, Södertörns SS, 2.29.00, 5. Ulrika Jardfelt, Turebergs IF, 2.29.15, 6. Malin Skaresson, Väsby SS, 2.30.80 7. Lena Eriksson, Järfälla S, 2.31.28, 8. Anna Nilsson, Södertälje SS, 2.32.06, 9. Anna-Bella Hakala, Väsby SS, 2.32.57, 10. Lourette Håkansson, SK Elfsborg, 2.32.95, 11. Malin Johansson, Kumla SS, 2.33.31, 12. Charlotte Humling, Sandvikens SoHK, 2.33.83, 13. Katarina Gimsér, SK Poseidon, 2.35.22, 14. Linda Granholm, Kungälvs SS, 2.35.42, 15. Katarina Remaeus, Turebergs IF, 2.35.44, 16. Karina Ridderstolpe, SPIF, 2.35.48, 17. Erika Ståhl, SK Korrugal, 2.36.02, 18. Malin Strömberg, Österlen Sim, 2.39.83, 19. Sofia Hjort, KSLS, 2.41.40, 20. Mikaela Laurén, SPIF, 2.50.71.

400 m medley

1. Veronica Svensson, Ystads SS, 5.12.93, 2. Lena Eriksson, Järfälla S, 5.13.9, 3. Lisa Lönn, SS Mora, 5.14.48, 4. Eva Ulmander, Upsala S, 5.14.72, 5. Malin Persson, SS Mora, 5.15.13, 6. Catarina Mattsson, Järfälla S, 5.15.8, 7. Liselotte Pettersson, Södertörns SS, 5.16.38, 8. Lourette Håkansson, SK Elfsborg, 5.21.86, 9. Anna-Bella Hakala, Väsby SS, 5.22.43, 10. Ulrika Jardfelt, Turebergs IF, 5.22.85, 11. Erika Ståhl, SK Korrugal, 5.23.15, 12. Anna Nilsson, Södertälje SS, 5.23.25, 13. Ann-Sofie Jönsson, Tunafors SK 5.24.83, 14. Charlotte Humling, Sandvikens SoHK, 5.25.90, 15. Anna Eriksson, Norrköpings KK, 5.26.84, 16. Lena Ek, Bodens BK, 5.28.50, 17. Malin Johansson, Kumla SS, 5.29.1, 18. Johanna Karlsson, SS Stimmet, 5.31.24, 19. Tine Bengtsson, Växjö SS, 5.32.25, 20. Maria Olsén, Östersunds SF, 5.32.3, 21. Lisa Lundqvist, Umeå SS, 5.32.63, 22. Petra Mattsson, SK Triton, 5.32.83, 23. Angelica Gidlöf, Linköpings ASS. 5.35.44.

4x100 m medley

1. Umeå SS, 4.35.61, 2. Växjö SS, 4.35.93, 3. SS Mora, 4.39.63, 4. KSLS, 4.42.22, 5. Malmö KK, 4.42.36, 6. Järfälla S, 4.43.78, 7. Södertörns SS, 4.43.86, 8. Skäret SS, 4.43.88, 9. Turebergs IF, 4.44.02, 10. Stockholmspolisens IF, 4.44.42, 11. Örebro SA, 4.44.61, 11. Väsby SS, 4.44.61, 13. Spårvägens GoIF, 4.46.29, 14. SK Poseidon, 4.46.31, 15. SK Neptun, 4.47.03, 16. SK Triton, 4.47.44, 17. SK Korrugal, 4.47.49, 18. Helsingborgs S, 4.48.38, 19. Simavdelningen 1902, 4.48.52, 20. Norrköpings KK, 4.48.89, 21. Sydsim, 4.49.09, 22. Jönköpings SS, 4.51.80, 23. SK Elfsborg, 4.52.37.

Herrar

50 m fritt

1. Claes Eriksson, SPIF, 24.58, 2. Magnus Frölander, Sundsvalls SS, 24.68, 3. Jacob Andersson, Helsingborgs S, 24.78, 4. Fredrik Letzler, Järfälla S, 24.79, 5. Patrik Flinkberg, SK Poseidon, 24.91, 5. Dennis Fredriksson, KSLS, 24.91, 7. Tommie Berg, Stockholms KK, 25.0, 8. Thomas Dahlgren, Järfälla S, 25.04, 9. Fredrik Sjöstedt, SK Poseidon, 25.05, 9. Patrik Robertsson, Södertälje SS, 25.05, 11. Pierre Johansson, Kristinebergs SK, 25.13, 12. Peter Pärlklo, SPIF, 25.21, 13. Björn G Eriksson, Gävle SS, 25.23, 14. Johan Nordenmark, Västerås SS, 25.24, 15. Klas Lindfors, Södertörns SS, 25.25, 16. Fredrik Ekström, Järfälla S, 25.27, 17. Anders Lindgren, Älvsby SS, 25.33, 18. Martin Nyberg, Norrköpings KK, 25.3, 19. Magnus Ingves, Säffle SS, 25.66, 20. Joakim Petersson, Sundsvalls SS, 25.67, 21. Pär-Ola Olsson, GKKN, 25.68, 22. Ulf Areblad, Umeå SS, 25.72, 23. Daniel Larsson, ÖSA, 25.74, 24. Peter Martinsson, Helsingborgs S, 25.75, 25. Andreas Fahlén, Västerås SS, 25.81, 25. Mattias Johansson, Solna SS, 25.81, 27. Kjell Mogren, Sundsvalls SS, 25.82, 28. Stefan Carlsson, Mölndals ASS, 25.83, 29. Anders Davidsson, Västerås SS, 25.87, 30. Mathias Ivansson, SK Laxen, 25.89, 31. Per Hasselberg, Jönköpings SS, 26.09, 32. Zsolt Hegmegi, Jönköpings SS, 26.12, 33. Robert Bengtsson, Ystads SS, 26.2.

100 m fritt

1. René Vinasco, SK Neptun, 54.08, 2. Per Helgesson, Borlänge SS, 54.14, 3. Jacob Andersson, Helsingborgs S, 54.28, 4. Fredrik Letzler, Järfälla S, 54.33, 5. Claes Eriksson, SPIF, 54.55, 6. Thomas Dahlgren, Järfälla S, 54.56, 7. Martin Nyberg, Norrköpings KK, 54.60, 8. Magnus Frölander, Sundsvalls SS, 54.76, 9. Tommie Berg, Stockholms KK, 54.81, 10. Patrik Flinkberg, SK Poseidon, 54.87, 11. Fredrik Sjöstedt, SK Poseidon, 55.10, 12. Peter Martinsson, Helsingborgs S, 55.37, 13. Daniel Lönnberg, Södertälje SS, 55.41, 14. Dennis Wikström, Östersunds SF, 55.60, 15. Patrik Robertsson, Södertälje SS, 55.73, 16. Klas Lindfors, Södertörns SS, 56.14, 17. Mathias Ivansson, SK Laxen, 56.30, 18. Fredrik Ekström, Järfälla S, 56.44, 19. Kjell Mogren, Sundsvalls SS, 56.55, 20. Per Hasselberg, Jönköpings SS, 56.57, 21. Peter Pärlklo, SPIF, 56.60, 22. Anders Davidsson, Västerås SS, 57.33.

200 m fritt

1. René Vinasco, SK Neptun, 1.57.18, 2. Fredrik Letzler, Järfälla S, 1.58.29, 3. Jacob Andersson, Helsingborgs S, 1.58.59, 4. Per Helgesson, Borlänge SS, 1.58.83, 5. Fredrik Sjöstedt, SK Poseidon, 1.59.25, 6. Hans Roosmark, SK Neptun, 1.59.28, 7. Daniel Larsson, ÖSA, 1.59.58, 8. Ulf Areblad, Umeå SS, 2.00.03, 9. Björn Möller, Malmö KK, 2.00.10, 10. Ola Strömberg, Upsala S, 2.00.73, 11. Jonas Andersson, SK Poseidon, 2.00.84, 12. Kristian Jernström, SK Poseidon, 2.00.92, 13. Stefan Karlsson, Mölndals ASS, 2.01.22, 14. Claes Eriksson, SPIF, 2.01.23, 15. Tommie Berg, Stockholms KK, 2.01.82, 16. Henric Carlsson, Upsala S, 2.01.94, 17. Pär Gustafsson, Ängelholms SS, 2.09.37

400 m fritt

1. Ola Frejd, Täby Sim, 4.12.18, 2. Anders Kroon, Upsala S, 4.13.06, 3. Jonas Brodin, Väsby SS, 4.14.18, 4. René Vinasco, SK Neptun, 4.14.90, 5. Hans Roosmark, SK Neptun, 4.15.05, 6. Ola Strömberg, Upsala S, 4.16.00, 7. Ulf Areblad, Umeå SS, 4.16.13, 8. Christina Bivesand, Malmö KK, 4.16.44, 9. Johan Bevinder, SK Neptun, 4.16.63, 10. Torbjörn Adolfsson, Jönköpings SS, 4.16.64, 11. Torbjörn Hansson, 4.17.73, 12. Nicklas Lehammar, SPIF, 4.18.17, 13. Fredrik Letzler, Järfälla S, 4.18.51, 14. Mathias Ivansson, SK Laxen, 4.20.26.

1500 m fritt

1. Anders Kroon, Upsala S, 16.17.92, 2. Hans Roosmark, SK Neptun, 16.25,95, 3. Björn Möller, Malmö KK, 16.35.38, 4. Jonas Brodin, Väsby SS, 16.40.17, 5. Johan Bevinder, SK Neptun, 16.49.11, 6. Ola Strömberg, Upsala S, 16.51.81, 7. Mathias Liljeblad, Falu SS, 16.51.81, 8. Torbjörn Adolfsson, Jönköpings SS, 16.53.23, 9. Christina Biversand, Malmö KK, 16.57.38, 10. Niklas Lehammar, SPIF, 16.57.41, 11. Ulrik Järnö, Umeå SS, 17.12.79, 12. Gunnar Klintberg, Upsala S, 17.34.80, 13. Marcin Wedlarski, Solna SS, 17.35.85.

4x100 m fritt

1. Järfälla S, 3.37.96, 2. SK Poseidon, 3.38.62, 3. Stockholmspolisens IF, 3.39.19, 4. SK Neptun, 3.39.48 5. Sundsvalls SS, 3.40.58, 6. Södertälje SS lag 1, 3.40.60, 7. Norrköpings KK, 3.44.09, 8. Upsala S lag 1, 3.44.78, 9. KSLS, 3.45.03, 10. Borlänge SS, 3.45.07, 11. Jönköpings SS, 3.45.22, 12. Västerås SS, 3.45.56, 13. Solna SS, 3.56.46, 14. Södertälje SS lag 2, 3.56.55.

4x200 m fritt

1. SK Poseidon, 8.02.16, 2. Järfälla S, 8.03.46, 3. SK Neptun, 8.06.32, 4. Upsala S lag 1, 8.06.95, 5. Stockholmspolisens IF, 8.10.34, 6. Jönköpings SS, 8.12.35, 7. Södertälje SS, 8.12.49, 8. Västerås SS, 8.23.18, 9. Sundsvalls SS, 8.28.20, Norrköpings KK diskv, KSLS diskv.

100 m rygg

1. Peter Pärlklo, SPIF, 1.01.2, 2. Dennis Fredriksson, KSLS, 1.02.18, 3. Andreas Dencker, Jönköpings SS, 1.02.26, 4. Daniel Lönnberg, Södertälje SS, 1.02.68, 5. Jonas Andersson, SK Poseidon, 1.03.29, 6. Kent Asp, SK Triton, 1.03.40, 7. Martin Svensson, Jönköpings SS, 1.03.43, 8. Dennis Wikström, Östersunds SF, 1.03.47, 9. Emil Alm, Väsby SS, 1.03.57, 10. Joachim Eriksson, SK Ran, 1.04.04, 11. Daniel Larsson, ÖSA, 1.04.12, 12. Pär Gustafsson, Ängelholms SS, 1.04.22, 13. Joakim Nyholm, SK Neptun, 1.04.60, 14. Tomas Landin, Helsingborgs S, 1.04.94, 15. Ola SÖderholm, Norrköpings KK, 1.05.88, 16. Peter Martinsson, Helsingborgs S, 1.05.95, 17. Stefan Carlsson, Mölndals ASS, 1.07.1.

200 m rygg

1. Martin Svensson, Jönköpings SS, 2.12.22, 2. Henrik Cleverdahl, Norrköpings KK, 2.13.29, 3. Anders Kroon, Upsala S, 2.14.54, 4. Pär Gustafsson, Ängelholms SS, 2.15.32, 5. Peter Pärlklo, SPIF, 2.16.04, 6. Dennis Fredriksson, KSLS, 2.16.87, 7. Andreas Dencker, Jönköpings SS, 2.17.26, 8. Kent Asp, SK Triton, 2.18.08, 9. Anders Olsson, Malmö KK, 2.18.31, 10. Dennis Wikström, Östersunds SF, 2.18.38, 11. Joachim Eriksson, SK Ran, 2.19.59, 12. Emil Alm, Väsby SS, 2.19.72, 13. Jonas Andersson, SK Poseidon, 2.20.90, 14. Jonas Ferraro, LASS, 2.21.13, 15. Peter Haraldsson, Södertälje SS, 2.21.17, 16. Tomas Candin, Helsingborgs SS, 2.21.90, 17. Fredrik Wallner, Hudiksvalls SS, 2.23.10, 18. Hans Jonsson, LASS, 2.23.57, 19. Daniel Lönnberg, Södertälje SS, 2.23.7.

100 m bröst

1. Andreas Hellgren, Strängnäs S, 1.08.11, 2. Peter

Karlsson, Västerås SS, 1.09.16, 3. Michael Alpfors, SK Ran, 1.09.46, 4. Marcus Olsson, Sundsvalls SS, 1.09.47, 5. Joakim Adolfsson, Norrköpings KK, 1.09.98, 6. Henrik Persson, KSLS, 1.09.99, 7. Pierre Johansson, Kristinebergs SK, 1.10.32, 8. Bert-Ola Eriksson, Kalix SS, 1.10.56, 9. Niklas Elisson, Södertörns SS, 1.10.95, 10. Conny Wennberg, Spårvägens GoIF, 1.11.13, 11. Jon Lundqvist, SK Poseidon, 1.11.48, 12. Jonas Larsson, Sjöbo SS, 1.11.96, 13. Peter Hjers, Kristinebergs SK, 1.12.28, 14. Björn Fjällström, SK Lödde, 1.13.01, 15. Niklas Bohman, Södertälje SS, 1.13.74.

200 m bröst
1. Joakim Adolfsson, Norrköpings KK, 2.29.58, 2. Peter Karlsson, Västerås SS, 2.29.93, 3. Ola Frejd, Täby Sim, 2.31.77, 4. Marcus Olsson, Sundsvalls SS, 2.34.55, 5. Bert-Ola Eriksson, Kalix SS, 2.34.68, 6. Jon Lundqvist, SK Poseidon, 2.34.69, 7. Conny Wennberg, Spårvägens GoIF, 2.34.95, 8. Henrik Persson, KSLS, 2.36.52, 9. Pierre Johansson, Kristinebergs SK, 2.38.49, 10. Peter Hjers, Kristinebergs SK, 2.41.93, 11. Johan Johnsson, Jönköpings SS, 2.42.01, 12. Lars Ericsson, Hudiksvalls SS.

100 m fjäril
1. Joakim Nyholm, SK Neptun, 59.12, 2. Jonas Åkesson, Södertälje SS, 59.58, 3. Robert Tollerud, SK Neptun, 59.81, 4. Ola Söderholm, Norrköpings KK, 59.84, 5. Fredrik Wahlberg, SPIF, 59.85, 6. Kenneth Nyman, Upsala S, 59.96, 7. Daniel Larsson, ÖSA, 59.99, 8. Gustav Johansson, Täby Sim, 1.00.16, 8. Martin Nyberg, Norrköpings KK, 1.00.16, 10. Michael Alpfors, SK Ran, 1.00.56, 11. Ulf Areblad, Umeå SS, 1.00.63, 12. Pär Svensson, GKKN, 1.00.68, 13. Christopher Grunditz, Malmö KK, 1.00.71, 14. Peter Hedlund, Sudnsvalls SS, 1.00.96, 15. Joakim Petersson, Sundsvalls SS, 1.01.19, 16. Peter Pärlklo, SPIF, 1.01.32, 17. Petter Lindh, Jönköpings SS, 1.01.40, 18. Erik Rundfelt, Stockholms KK, 1.01.43, 19. Kjell Mogren, Sundsvalls SS, 1.01.47, 20. Fredrik Forslund, Falu SS, 1.01.80, 21. Per Hasselberg, Jönköpings SS, 1.01.86, 22. Mikael Jonsson, Älvsby SS, 1.02.06, 23. Fredrik Isaksson, SK Laxen, 1.02.11, 24. Emil Alm, Väsby SS, 1.02.24, 25. Pierre Johansson, Kristinebergs SK, 1.02.64, 26. Mats Funke, Kumla SS, 1.02.74, 27. Anders Lindgren, Älvsby SS, 1.02.88, 28. Ola Andersson, Ängelholms SS, 1.03.05, 29. Anders Forvass, LASS, 1.03.19, 30. Mattias Haag, Norrköpings KK, 1.03.31, 31. Kristian Jernström, SK Poseidon, 1.03.93.

200 m fjäril
1. Joakim Nyholm, SK Neptun, 2.10.87, 2. Anders Forvass, LASS. 2.11.15, 3. Gustav Johansson, Täby Sim, 2.11.43, 4. Ola Söderholm, Norrköpings KK, 2.11.89, 5. Petter Lindh, Jönköpings SS, 2.12.99, 6. Kenneth Nyman, Upsala S, 2.13.01, 7. Christopher Grunditz, Malmö KK, 2.14.14, 8. Peter Hedlund, Sundsvalls SS, 2.14.97, 9. Fredrik Isaksson, SK Laxen, 2.15.45 10. Torbjörn Hansson, Järfälla S, 2.15.49, 11. Petri Vepsänen, Piteå Sim, 2.16.62, 12. Akos Szemenyei, Järfälla S, 2.19.18.

200 m medley
1. Peter Haraldsson, Södertälje SS, 2.11.52, 2. Bert-Ola Eriksson, Kalix SS, 2.12.54, 3. Ola Frejd, Täby Sim, 2.12.83, 4. Henrik Cleverdahl, Norrköpings KK, 2.13.34. 5. Martin Svensson, Jönköpings SS, 2.13.94, 6. Anders Kroon, Upsala S, 2.15.55, 7. Dennis Wikström, Östersunds SF, 2.15.57, 8. Jon Lundqvist, SK Poseidon, 2.15.69, 9. Hans Jönsson, LASS, 2.16.02, 10. Michael Alpfors, SK Ran, 2.16.18, 11. Daniel Lönnberg, Södertälje SS, 2.17.50, 12. Peter Martinsson, Helsingborgs S, 2.17.72, 13. Kaj Gradevik, Malmö KK, 2.18.43, 14. Pär Gustafsson, Ängelholms SS, 2.20.18, 15. Kenneth Sääf, Solna SS, 2.21.04, 16. Andreas Wiberg, Norrköpings KK, 2.21.58, 17. Emil Alm, Väsby SS, 2.22.84, 18. Torbjörn Hansson, Järfälla S, 2.25.48, 19. Johan Fröjd, KSLS, 2.30.51.

400 m medley
1. Henrik Cleverdahl, Norrköpings KK, 4.44.76, 2. Bert-Ola Eriksson, Kalix SS, 4.45.05, 3. Björn Möller, Malmö KK, 4.46.0, 4. Peter Haraldsson, Södertälje SS, 4.47.20, 5. Joakim Adolfsson, Norrköpings KK, 4.47.26, 6. Hans Jonsson, LASS, 4.48.38, 7. Jon Lundqvist, SK Poseidon, 4.52.06, 8. Dennis Wikström, Östersunds SF, 4.53.66, 9. Kaj Gradevik, Malmö KK, 4.55.63, 10. Anders Forvass, LASS, 4.56.00, 11. Johan Ferraro, LASS, 4.56.01, 12. Ulrik Järnö, Umeå SS, 4.59.73, 13. Petri Vepsänen, Piteå Sim, 5.01.33, 14. Magnus Malmström, Kalix SS, 5.04.1, 15. Andreas Wiberg, Norrköpings KK, 5.05.40, 16. Kenneth Sääf, Solna SS, 5.06.9.

4x100 m medley
1. Norrköpings KK lag 1, 4.06.29, 2. Stockholmspolisens IF, 4.07.40, 3. Södertälje SS lag 1, 4.08.47, 4. SK Neptun, 4.09.55, 5. SK Poseidon, 4.11.12, 6. Södertörns SS, 4.12.41, 7. Jönköpings SS lag 2, 4.12.57, 8. KSLS, 4.13.06, 9. Järfälla S, 4.13.65, 10. Malmö KK, 4.14.56, 11. Sundsvalls SS, 4.14.89, 12. Linköpings ASS, 4.16.06, 13. Västerås SS, 4.18.45, 14. Jönköpings SS lag 1, 4.23.87, 15. Norrköpings KK lag 2, 4.24.16, 16. SK Laxen, 4.25.38, 17. Södertälje SS lag 2, 4.26.02, Solna SS, diskv.

Slutpoäng JSM

1. Järfälla S, 468
2. Malmö KK, 370
3. SK Neptun, 320
4. Upsala S, 304
5. Stockholmspolisens IF, 294
6. Kristianstads SLS, 280
7. SK Poseidon, 238
7. Norrköpings KK, 238
8. SS Mora, 216, 9. Västerås SS, 178, 10. Jönköpings SS, 176, 11. Turebergs IF, 160, 12. Sundsvalls SS, 146, 13. Södertörns SS, 140, 14. Helsingborgs SS, 138, 15. Väsby SS, 126, 16. Skäret SS, 122, 17. Umeå SS, 120, 18. Täby Sim, 106, 19. Mariestads SS, 96, 20. Södertälje SS, 86, 21. Ystads SS, 80, 22. Örebro SA, 78, 23. Kungälvs SS, 76, 24. SK Korrugal, 70, 25. Linköpings ASS, 64, 26. SK Triton, 58, 27. Motala SS, 54, 27. Kalix SS, 54, 29. SK Ran, 46, 29. Älvsby SS, 46, 30. SS Stimmet, 44, 31. Karlskrona SS, 40, 31. Sandviks IK, 40, 33. Östersunds SF, 38, 34. Spårvägens GoIF, 34. 34. Kristinebergs SS, 34, 36. Sandvikens SoHK, 32, 36. Växjö SS, 32, 37. SK Sydsim, 26, 38, Österlen Sim, 24, 39. Stockholms KK, 22, 40 Älmhults SS, 20, 40. SK Lödde, 20, 40. Strängnäs SS, 20, 40. Tunafors SK, 20, 41. SK Elfsborg, 18, 42. Ängelholms SS, 16, 43. Varbergs Sim, 14, 44. Filipstads IF, 10, 45. SK Laxen, 8, 46. Kumla SS, 6, 46. Piteå Sim, 6, 47. GKKN, 4, 47. Sjöbo SS, 4, 48. Hudiksvalls SS, 2.

olympia® SPORTSWEAR®

MARKNADSFÖRES
I SVERIGE OCH
DANMARK
AV

B. BYMAN Trading ab
Box 5049 S-250 05 Helsingborg, Sweden
Telefon **042-18 29 70**

GOLDEN-CUP
SPORTSWEAR FROM TRIUMPH INTERNATIONAL

SVENSKA MASTERSREKORD SATTA VID MASTERS EM I ÅBO 31/8-3/9 1989

DAMER

50 m frisim
D 40-44 32.65 Margareta Rainer

50 m bröstsim
H 60-64 53.84 Margareta Widell

50 m fjärilsim
D 40-44 37.07 Margareta Rainer

100 m frisim
D 40-44 1.11.62 Margareta Rainer
H 60-64 1.27.30 Kerstin Gjöres

100 m bröstsim
H 60-64 1.56.75 Margareta Widell

100 m ryggsim
G 55-59 1.39.88 Marianne Grane
H 60-64 1.40.72 Kerstin Gjöres

200 m frisim
D 40-44 2.38.16 Margareta Rainer

200 m ryggsim
H 60-64 3.41.57 Kerstin Gjöres

200 m medley
D 40-44 3.00.89 Margareta Rainer

HERRAR

50 m frisim
F 50-54 27.64 Peter Bergengren

50 m bröstsim
I 65-59 43.44 Bror-Ebbe Andersson

50 m ryggsim
F 50-54 32.83 Peter Bergengren

50 m fjärilsim
F 50-54 30.08 Peter Bergengren
G 65-69 38.86 Bror-Ebbe Andersson
J 70-74 55.18 Claes-Åke Lindberg

100 m frisim
F 50-54 59.54 Peter Bergengren
G 55-59 1.07.12 Bo Amnell
I 65-69 1.16.73 Bror-Ebbe Andersson
J 70-74 1.27.18 Nils Ferm

100 m fjärilsim
F 50-54 1.20.87 Hans Lindström
I 65-69 1.32.68 Bror-Ebbe Andersson
J 70-74 2.18.31 Claes-Åke Lindberg

200 m frisim
C 35-39 2.16.48 Kent Hamberg
F 50-54 2.19.41 Peter Bergengren
G 55-59 2.32.23 Bo Amnell

200 m bröstsim
C 35-39 2.56.85 Kent Hamberg

200 m ryggsim
J 70-74 3.35.01 Nils Ferm

200 m medley
G 55-59 2.59.56 Bo Amnell

800 m frisim
E 45-49 11.37.15 Christer Johansson
G 55-59 11.35.12 Hans Andersson
J 70-74 15.05.31 Nils Ferm

EN LYSANDE FÖRESTÄLLNING !
ETT LYCKAT EVENEMANG !

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

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

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

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

Ny 25 m tävlingsbassäng med åtta banor och åskådarläktare

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

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

fritid SÖDERTÄLJE



Återställ balansen!

När du bär tajta jeans, får mens, tvättar dig lite för ofta med tvål, använder antibiotika, blir trött eller nerkyld, finns risk att balansen i underlivet rubbas.
Då blir de nyttiga mjölksyrebakterierna allt färre och lämnar fältet öppet för mindre vänliga mikroorganismer. Nu kan du få känning av besvärande flytningar.

Många läkare rekommenderar youghurt eller filmjölk som bot mot bekymren. Metoden fungerar ofta, men som du förstår är den kladdig och opraktisk. Lactinette är bekvämare och ger bättre verkan. Varje vagitorie innehåller miljontals pigga mjölksyrebakterier, som på naturlig väg återställer balansen. Utan kladd eller söl.
Lactinette vagitorier framställs under farmaceutisk kontroll och säljs i Hälsokosten.

Används vid lätta irritationer i slidan, lätt ökad flytning, måttlig klåda.

Av Socialstyrelsen registrerat naturmedel. Genomgår därför ej för läkemedel föreskriven kontroll.



Lactinette
VAGITORIER

BIOLOGA AB
BOX 35, 42700 Billdal

Plågas du av värk?

I din hälsokostbutik finns naturlig smärtlindring på tub. Namnet är **BIZZ**. En smärtstillande och värmande salva som snabbt och effektivt lindrar värk i muskler och leder.

BIZZ är ett vetenskapligt testat naturmedel* som används av bl.a. sjukgymnaster.





BIZZ rekommenderas vid behandling av t.ex. ryggskott, styv nacke, muskelbristningar, sträckningar, förslitningssymptom, tennisarm m.m. Fråga efter **BIZZ** när det värker. Då är hjälpen nära!

BIZZ finns i hälsokosthandeln och marknadsförs av BRANKATO AB, 200 39 MALMÖ.

*Reg. naturmedel 84-5028. Har ej genomgått för läkemedel föreskriven kontroll.

Bizz

SALVAN FÖR NATURLIG SMÄRTLINDRING

Anders krönika

Bland kompisar ...

Det har varit några ganska lugna månader sedan sist. Visserligen hettade det till lite, framför allt i tidningarna, i början av oktober när det stod att läsa att min tränare, Sven-Arne Selling, fått sparken av min klubb, Motala SS. Så illa tror jag inte det blir. Jag vill gärna ha Sven-Arne som tränare också i fortsättningen och eftersom jag trivs väldigt bra i Motala vill jag helst stanna. Därför hoppas jag på en lösning innan året är slut. Vi har kommit igång bra med träningen och huvudmålet är en bra insats vid VM i Perth i januari 1991.

Vi skall förresten dit några stycken vid årsskiftet redan nu för att vara med i ev av världscupens deltävlingar som samtidigt blir något av ett för-VM. Det skall bli roligt att se Australien igen då där är högsommar när vi har vinter. Men resan blir jobbig.

Jag får ganska många inbjudningar till tävlingar och annat. En rolig grej var Ungdomsriksdagen i Strängnäs. Det enda jag hade möjlighet att vara med på var en jippotävling där vi bland annat skulle äta så mycket tårta som möjligt på tid. De två tjejerna i laget och jag blev tvåa. Det var en missräkning för tårtätning är en av mina bästa grenar. Kanske förlorade vi för att jag inte toppat tillräckligt.

Jag tror det är bra med sådana här engagemang som Ungdomsriksdagen. Tyvärr har jag själv inte tillräckligt med tid för att engagera mig. Jag tycker att om man skall ställa upp på något, göra något, så skall det ske fullt ut. Att vara med bara för att det skall vara så tror jag inte på. Än så länge är det simning som gäller för mig.

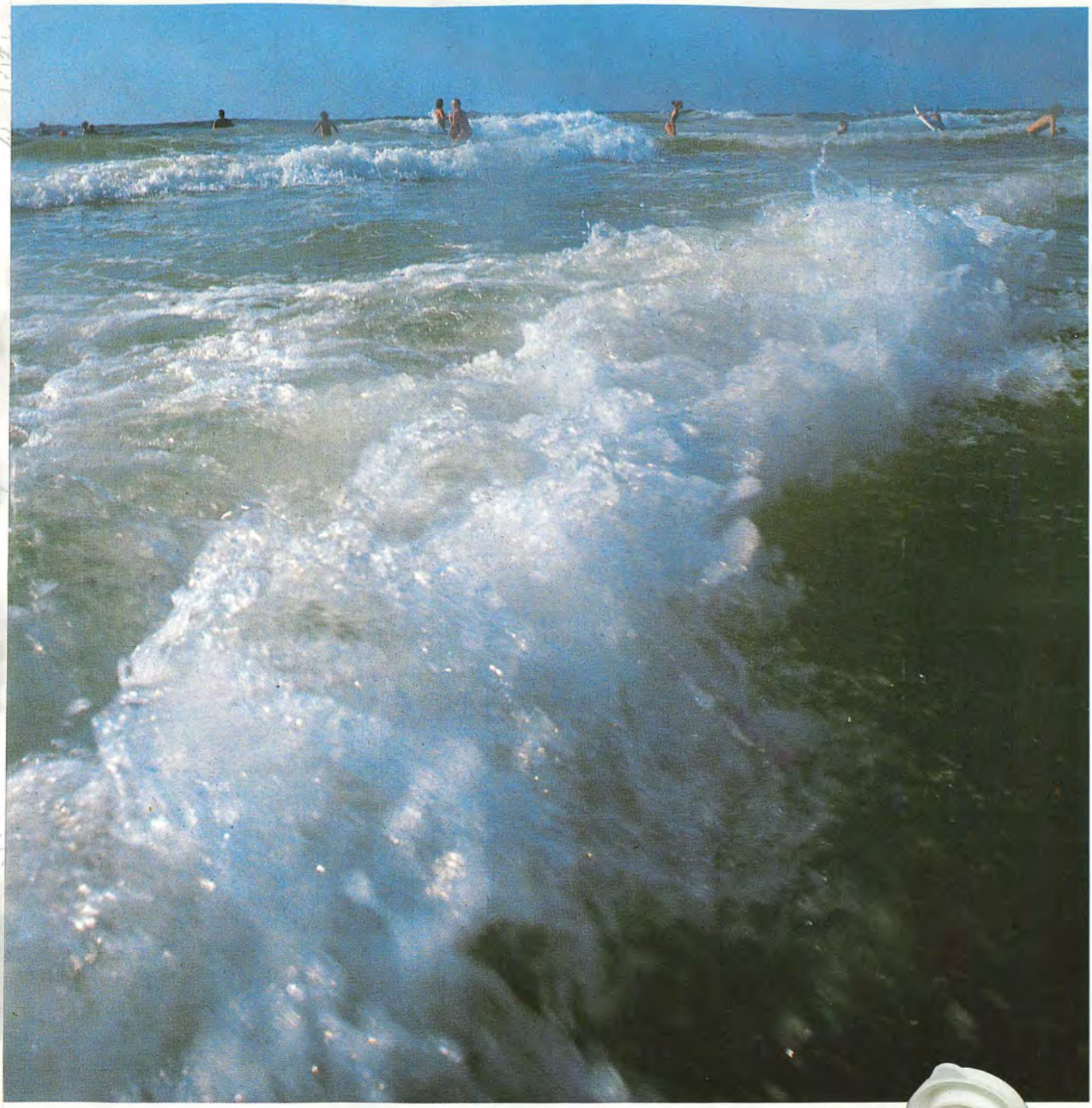
Jag har tränat mycket styrka de senaste månaderna. Det tar styggt och jag har känt mig helt nedbruten. Jag har nästan inte kunnat spela gitarr alls. Därför har det också bara blivit ett simpass om dagen, bortemot 10.000 meter. Det räcker så länge. Så jobbar jag som tidigare några timmar varje dag på Socialförvaltningen i Motala. Det är nyttigt att göra något annat mitt i all träning.

Närmast på programmet står McDonald's Team-RM i Norrköping. Det skall bli roligt att få ge järnet igen på kort bana. Även om jag tränar själv för det mesta, jag menar utan kompisarna i landslaget, så håller vi ofta kontakten med varandra. Därför var jag nere i Karlskrona en helg i oktober för att hälsa på Tommy och Micke och kanske särskilt Titus som nu har flyttat dit. Det var en rolig helg även om Karlskrona inte är någon världsmetropol precis. Jag tror att de fått ihop ett ganska bra lag och det är väl inte helt fel att så många som möjligt samlas på samma ställe.

På idrottsplutonen i Uddevalla finns också ett bra gäng. Både Jocke Holmqvist, Håkan Karlsson och Christer Wallin är ju där nu. Vad som händer får jag reda på genom brorsan Micke som också gör "lumpen" och samtidigt hjälper till med träningen. Frågan är väl om det finns snabbare krigare. I vattnet i alla fall. Utan bössa.

Det här skriver jag dagarna före Sum-Sim. Jag minns att Sum-Sim för mig var härliga tävlingar. Det var årets höjdpunkt då. Även om jag sista Sum-Simåret också var med på OS i Los Angeles så var Sum-Sim något speciellt. Det gick aldrig att ta något för givet. Dessutom var det väldigt nyttigt och lärorikt. Tänk på det till nästa gång. Det är också där du får kompisar för livet. Var rädd om dem så hörs vi igen hälsar ...





Kiselrika Silicum Plus. Naturens väg till friskare hår, hud och naglar.

Drömmer du om friskt, naturligt hår, ungdomlig hud och vackra naglar? Pröva kiselrika Silicum Plus! Du får inte bara ett rikligt kiseltillskott – naturens viktiga grundsten för att bygga upp kroppens stödvävnader och ben och hålla dem starka och motståndskraftiga. Den kisel från havsalger som ingår i Silicum Plus stannar dessutom kvar längre i kroppen än kisel från åkerfräken och verkar som en skönhetskur för bl.a. hår, hud och naglar. Pröva själv ett par månader – märk skillnaden!

Finns i alla välsorterade hälsokostbutiker.



Swedish Health Factory Ab

Silicum Plus tillverkas av Valkealan Puhdas Luontaistuote Oy – ett av Finlands ledande naturmedelsföretag med dotterföretag och forskningsverksamhet även i USA. Marknadsföres i Sverige av Swedish Health Factory AB, 131 30 Nacka.

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.