Sim sport

Officiellt organ för Svenska Simförbundet
Nr. 12 December 1989
Årg. 44. Pris: 22:-

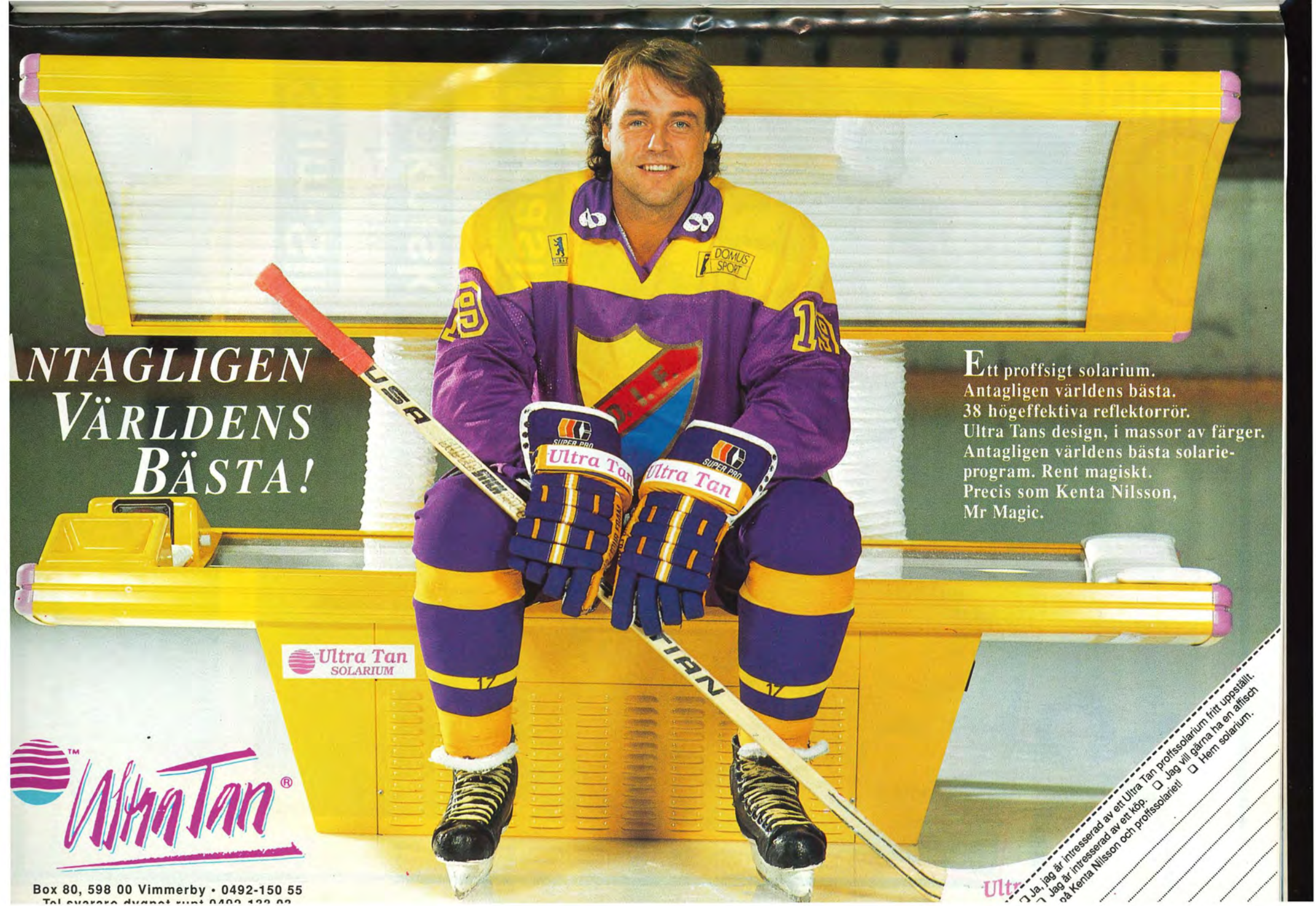
Sum-Sim

Tekniskt

Magasin



Gott Nytt 90


NTAGLIGEN
VÄRLDENS
BÄSTA!
Ett proffsigt solarium.
Antagligen världens bästa.
38 högeffektiva reflektorrör.
Ultra Tans design, i massor av färger.
Antagligen världens bästa solarie-
program. Rent magiskt.
Precis som Kenta Nilsson,
Mr Magic.
Ultra Tan
SOLARIUM
Ultra Tan®
Box 80, 598 00 Vimmerby • 0492-150 55
Ja, jag är intresserad av ett Ultra Tan proffssolarium frit uppställt.
Jag är intresserad av ett köp.
Jag vill gärna ha en affisch
på Kenta Nilsson och proffssolariet!
Hem solarium.

SSF:S OFFICIELLA LEDARE

Reflektioner och möjligheter ...

Vi kan nu snart summera utfallet för 1989. Trots hårdare styrning av våra kommittéer kan vi i skrivande stund konstatera att detta inte varit nog. Polokommittén kommer även detta år att överskrida sin budget med betydande belopp. Detta är ett fenomen som vi i fortsättningen inte kan acceptera. Alla typer av sådana "villospår" kommer att resultera i minskat utrymme året efter. Möjligheten finns att vi, när "pengarna" tar slut, blir tvungna att skära eller rent av stoppa verksamheten under årets lopp. Det är därför viktigt att vi alla inom simidrotten tar vårt ansvar och ställer upp solidariskt för varandra.

Även om vi undvikit ruinens brant för ett antal år sedan måste vi besinna oss och inte bli övermodiga. Vi har långt kvar innan vi kan ropa "faran över". Det har varit ett antal tuffa år med nerdragningar både på kansliet och i den "aktiva" verksamheten.

Nu blickar vi framåt mot nya mål. Budgeten för 1990 är som vanligt stram och ställer stora krav på kommittéerna att vända på slantarna. Vi har denna gång budgeterat ett visst överskott att användas under 1991. Vi får ju både ett avlägset VM och ett EM under 1991 vilket drar stora kostnader.

Vi arbetar hårt på resurssidan för att knyta upp nya kontakter som kan ge oss ökade intäkter både i form av reda pengar och i form av trycksaker, utrustning m m.

Vi arbetar vidare med ambitionen att söka VM 1994. Kontakter bearbetas på alla nivåer för att få till stånd ett accepterande av de monteringsbara bassänger vi måste använda för att genomföra ett så stort mästerskap. Vårt mål är klart, ett VM till Sverige så snart som möjligt. Även om ett stort mästerskap här inte gör oss ekonomiskt oberoende för all framtid kan vi förhoppningsvis räkna med ett visst överskott, även om vårt internationella förbund, FINA, brukar kapa åt sig av de TV-intäkter som kan dras in.

Svensk simning har nu ett antal år befunnit sig i utförsbacke. Detta måste vi tillsammans ändra på. En sak vi alla, som har barn i verksamheten kan göra, är att ställa upp med en mindre summa pengar per år för våra landslag. Vad jag åsyftar är den "enskilda medlemsavgiften" vi presenterade på Simalltinget i Borås. En årlig avgift på 25 kr varav vi låter 5 kr gå vidare direkt till distrikten skulle ge verksamheten i förbundet 2 mkr och distrikten 500 tkr. En administrativt enkel hantering som skulle kunna ge svensk simidrott möjlighet att återta sin "givna" position i Europatoppen.

Låt oss ta vara på möjligheterna och inte bara se hindren. Tillsammans skall vi utveckla svensk simidrott. Låt oss se framåt och vara positiva.

Lennart Hjärpne
Förbundsdirektör

INNEHÅLL: SIMPORT 12 1989

***Officiellt 6 * Simnyheter med SUM-SIM 11 ***
***Nytt på förbundet 25 * Tekniskt magasin 29 ***
***Dagbok 33 * Rekord 34 ***
***Resultat 37 * Anders krönika 46 ***

DIANA sport

Ny generalagent:

SPORTSMAN MARKETING AB

BOX 658 • 131 22 NACKA • TEL 08-718 14 74 • FAX 08-718 29 70

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

Ge diplom till alla som kämpat!

Alla behöver vi beröm. För att vi gjort någonting bra, kanske bäst.

Ett diplom eller intyg stimulerar till fortsatt träning och utveckling. Gör att man orkar hålla på ett tag till, även om det tar emot ibland. Det är också roligt att ha kvar som minne.

Ring eller skriv till Esselte Blankettförlag, Box 1379, 171 27 Solna, tel 08-734 39 42 och beställ vår folder, där du även hittar diplom för andra idrotter.

Foldern finns också i bok- och pappershandeln.



ESSELTE BLANKETTFÖRLAG

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.

SEDAN MER ÄN 30 ÅR
berömmer simmarna

starmix

väggfasta varmluft – hårtorkar

torkar snabbt bekvämt och hygieniskt



Starmix är den fulländade servicen för alla simhallar, sporthallar, hotell, sjukhus och privat – överallt där det är höga krav på hygien och service.
Enkel installation
S – märkt, godkänd för våtutrymmen.
Finns även som handtork.

1 – fas, 220 volt
2100 W effekt
Mått: Höjd 300 mm
bredd 226 mm
djup 180 mm

Begär prospekt!

AB TOPP INDUSTRI
Box 484 701 49 ÖREBRO **Tel. 019/13 61 80**

INBJUDAN

World Cup, Swedish Open Swim Meet, 13-14 februari 1990 i Göteborg

Svenska Simförbundet och Göteborgs Simförbund inbjuder härmed till Swedish Open Swim Meet, som är en av åtta deltävlingar i världscupen, World Cup, den 13-14 februari 1990 i Valhallabadet, Göteborg, 50 m bana.

Anmälan:
Anmälan skall vara SVENSKA SIMFÖRBUNDET, Idrottens Hus, 123 87 Farsta, tillhanda senast tisdagen den 23 januari 1990. Anmälan skall göras på anmälningsformulär som skickats ut i SK-cirkulär 44/89 i november 1989.
Anmälningstiderna skall vara uppnådda under 1989. Anmälda tider uppnådda på 25 m bana omräknas till 50 m banetider av Svenska Simförbundet.
Inga kvaltider gäller, arrangören förbehåller sig dock rätten att begränsa antalet heat.
INGA EFTERANMÄLNINGAR MOTTAGES!

Startavgift:
Startavgiften är 80 kr per start och inbetalas på Göteborgs Simförbunds postgiro 72 16 21 - 1 efter det att startlistan erhållits.

Tävlingstider:
Försök 10.00 och finaler 18.00 båda dagarna.
Insimningstider: 08.00-09.45, 16.00-17-45-

Inkvartering:
Beställning av inkvartering sker per telefon eller skriftligen till Göteborgs Simförbund, Valhallagatan 3, 412 51 Göteborg, tel. 031-20 56 37, kontorstid.
Pris: 450 kr/dygn i dubbelrum, helpension
575 kr/dygn i enkelrum, helpension

Tävlingsprogram:

13 februari

1.	200 m	frisim	herrar
2.	100 m	frisim	damer
3.	50 m	ryggsim	herrar
4.	100 m	bröstsim	damer
5.	50 m	fjärilsim	herrar
6.	400 m	medley	damer
7.	1500 m	frisim	herrar (direktfinal)
8.	400 m	frisim	damer
9.	50 m	bröstsim	herrar
10.	100 m	ryggsim	damer
11.	50 m	frisim	herrar
12.	100 m	fjärilsim	damer
13.	200 m	medley	herrar

14 februari

14.	200 m	frisim	damer
15.	100 m	frisim	herrar
16.	50 m	ryggsim	damer
17.	100 m	bröstsim	herrar
18.	50 m	fjärilsim	damer
19.	400 m	medley	herrar
20.	800 m	frisim	damer (direktfinal)
21.	400 m	frisim	herrar
22.	50 m	bröstsim	damer
23.	100 m	ryggsim	herrar
24.	50 m	frisim	damer
25.	100 m	fjärilsim	herrar
26.	200 m	medley	damer

Upplysningar:
Svenska Simförbundet, tel 08-713 63 09, Berth Johansson
Göteborgs Simförbund, tel 031-20 56 37

Välkomna till World Cup, Swedish Open Swim Meet 1990!

Svenska Simförbundet
Thorbjörn Falk
Ordförande

Göteborgs Simförbund
Björn Eriksson
Ordförande

MASTERS 1991

Svenska Simförbundet och dess Motionskommitté söker medarrangör till Svenska öppna MASTERS i simning. Tävlingen skall gå i 25 m bassäng 22-24 mars 1991.

Ansökan skall göras på särskild blankett som kan erhållas från kansliet och vara Simförbundets Motionskommitté tillhanda senast den 1 februari 1990.
Villkor för reklam och annan sponsorverksamhet samt övriga ekonomiska bestämmelser kan likaledes beställas från kansliet.
För vidare upplysningar kontakta Marianne Sköld, Tel 08-713 63 14.

SIMFÖRBUNDETS TACK- och önskan om God Jul och ett Gott Nytt År

Svenska Simförbundets styrelse, kommittéer och förbundskansliet tackar er alla - aktiva, tränare, ledare, föräldrar och övriga simmarvänner - som genom ett oförtröttligt lagarbete medverkat i genomförandet av ännu ett framgångsrikt simmarår.

Ett tack också till alla myndigheter, organisationer, enskilda och massmedia vilka på olika sätt hjälpt oss att genomföra vår alltmer omfattande verksamhet.
Vi tager också tillfället i akt att tacka våra sponsorer och övriga samarbetspartners vilkas medverkan och stöd varit direkt avgörande för såväl våra internationella tävlingsframgångar som för Simförbundets fortsatta expansion inom programmen ungdom och motion.

Vi vänder oss därvid särskilt till 1989 års sponsorer

Rue Royal DIANA
- utrustning till våra många landslag samt kontanta medel för fortsatt utveckling av svensk simsport.

IBM Svenska AB
- stimulansbidrag i form av prestationspengar till berörda simmares förening inom ramen för IBM World Top Ranking.
- kontanta medel till fortsatt utveckling av simningen.
- stipendium till "ÅRETS TRÄNARE".
- forskningsstöd och medel till trycksaksproduktion.

Svenska McDonald's AB
- kontanta medel och material för utveckling av förbundets elit- och breddverksamhet i simning.

AB Trav & Galopp/V 65
- kontanta medel och material för genomförandet av "Sum-Sim" mm.

ICA-handlarna
- kontanta medel och material för genomförandet av "SimICAden".

Glace-Bolaget AB
- kontanta medel och material för genomförandet av "3:e klassarnas Jorden Runt Sim".

Hemmets Journal AB - material till Kalle Ankas Klädsim.
Massmedia - härliga reportage.

FÖRENINGSBYTEN

Namn	Moderklubb	Ny klubb	Tävlingsklar
V-Joki-Hollanti	Fagersta SK	S 02	891014
Annelie Sallert	Bolidens SK	Skellefteå SK	891016
Maria Nordlund	Bureå SS	Skellefteå SK	891016
Adam Egerblom	Tyresö SS	SK Neptun	891020
P. Andersson	Piteå Sim	Wisby SS	891021
Susanne Hamrin	SS Kanalen	Åkersb. SS	891021
Jonas Colting	SK Elfsborg	Kristineb. SK	891022
Ingela Billqvist	Spårvägens GoIF	Järfälla S	891025
Jim Runsten	Spårvägens GoIF	Järfälla S	891025
M. Kronlund	Skellefteå SK	Byske IF	891025
Linda Berg	Sundsvalls SS	Njurunda SS	891026
Rick. Wendelius	SPIF	SK Neptun	891027
Peter Rättö	Spårvägens GoIF	SK Neptun	891027
Niklas Elison	Södertörns SS	SK Neptun	891027
Thomas Nilsson	Nässjö SLS	LASS	891027
M. Lennartsson	Tunafors SK	SKK	891029
Susanne Ahl	Spårvägens GoIF	Järfälla S	891102
Göran Titus	Örebro SA	Karlskrona SS	891102
Linda Bud	Botkyrka Rönninge SS	SS Mora	891108
Willy Ahlström	Tyresö SS	SK Neptun	891108
Filippa Loman	SPIF	Södertörns SS	891109
G. Gustavsson	Täby Sim	SK Neptun	891112
Per Norlin	Spårvägens GoIF	SKK	891112
Dennis Wikström	Östersunds SF	Sundsvalls SS	891115
Daniel Lönnberg	Södertälje SS	Växjö SS	891117
Erica Andersta	Falkenbergs SS	SK Ena,	891118
Helena Andersta	Falkenbergs SS	SK Ena,	891118
Mikael Sjöberg	Österby SS	Umeå SS	891119
Patrik Ström	Älvsby SS	Mölndals ASS	891123
Anna Lindberg	KSLS Bromöllaortens SS		891125
Christer Abrahamsson	SK Elfsborg	Skene SIS	891116
Benny Carlsson	SK Ran	LUGI	891117
Magnus Jonsson	SK Ran	LUGI	
Ola Frejd	Täby Sim	SK Neptun	891126
Nils Liedberg	Helsingborgs	S Skäret SS	
Nina Hansen	KSLS	Helsingborgs S	891130
Miriam Mannbro	S 02	Kunmgälvs SS	891201
Annelie Borvander	S 02	Kungälvs SS	891201
Ulrika Sandmark	Spårvägens GoIF	Järfälla S	891201
Therese Alshammar	SPIF	Järfälla S	891201
Fredrik Larsson	Åkersberga SS	Solna SS	891201
Christina Myhrbro	SK Elfsborg	KSLS	891202
Catarina Asplund	Södertörns SS	SPIF	891209
Carl Zdolsek	Sala SS	LASS	891115

Årsmöte

Svenska Simförbundets årsmöte 1990 äger rum söndagen den 1 april 1990 i Malmö.

Årsmöte

Västerbottens Simförbund håller årsmöte i Lycksele den 17 februari 1990.

DM

Västerbottens Simförbund arrangerar DM enligt följande under 1990.

Kortbane-DM i Kalix den 19-21 januari
Långbane-DM i Sundsvall den 29-30 juni-1 juli
JDM i Skellefteå den 5-7 november

Simmarhövding har gått ur tiden
Arne Ljungqvist in memoriam

Den 22 oktober 1989 slog Arne Ljungqvists nästan 86-åriga hjärta sitt sista slag.

Det var ett hjärta som under så gott som hela hans liv klappat för svensk simning. Från att i sin ungdom ha varit en duktig tävlingssimmare med framgångsrikt deltagande i bl a Strömsimningen och 20-manna kom Arne Ljungqvist tidigt in i simningens ledarskikt. Blott 31 år gammal valdes han år 1934 in i Svenska Simförbundets styrelse. Han stannade kvar i styrelsen ända fram till år 1950 och var under de tre sista åren Simförbundets ordförande. Under åren i styrelsen kom Arne Ljungqvists erkända skicklighet i ekonomiska frågor väl till pass men han var också, bl a vid EM i Wien år 1950, en populär överledare för det svenska simlandslaget.

När Simfrämjandet bildades år 1935 för att på bred front propagera för simkunnighetens och simsportens allmänna utbredning i landet men också för att avlasta Simförbundet administrationen av Simborgarmärket utsågs Arne Ljungqvist till revisor i främjandet. Under de första åren var det Arne Ljungqvist och hans hustru Karin som skötte utsändandet av simborgarmärkena till simskolor och simklubbar runt om i landet.

År 1947 utsågs Arne Ljungqvist till ledamot av Simfrämjandets styrelse. Han deltog aktivt i de förhandlingar vilka så småningom ledde fram till bildandet av den sammanslagna organisationen Svenska Livräddningssällskapet-Simfrämjandet, SLS, och var med i SLS styrelse under åren 1973-1977. När Arne Ljungqvist i samband med SLS årsmöte 1978 avgick ur styrelsen blev han helt följdriktigt vald till hedersledamot.

Även Riksidrottsförbundet, RF, har på olika sätt tagit Arne Ljungqvists tjänster i anspråk. Han var sålunda RF:s revisor inte bara i Simförbundet (1970-1979) utan även i andra idrottsförbund.

En klubb som låg Arne Ljungqvist varmt om hjärtat var Morgonbadarklubben, MBK. Han var under många år fruktad polodomare i MBK men blåste aldrig i pipan. Om någon insisterade på att gällande poloregler skulle följas blev han uppdömd ur vattnet.

Arne Ljungqvist var en sann gentleman som aldrig behövde höja rösten för att få igenom sina önskemål. Han besatt en stillsam och fin humor som kunde ta sig uttryck i dräpande repliker, bl a i MBK-sammanhang. Simmar-Sverige har mist en stor ledare och en fin kamrat.

Vi saknar honom.

Svenska Simförbundet
Svenska Livräddningssällskapet-Simfrämjandet
Morgonbadarklubben

NU ÄR DEN HÄR !!

Beställ **1990**- års upplaga av
SIMKALENDERN
Ring Svenska Simförbundet
på tel. nr. 08-713 60 00

SIMMA I TID!
RÄTT TID!

Det räcker inte att bara ta tiden-det måste bli rätt också! Därför gäller det att tidtagningsutrustningen är säker och lätt att hantera, även mitt i tävlingshetsen.

Den utrustningen heter Omega OSM-6, och den står för det allra senaste på området. OSM-6 är en programmerbar mikroprocessor som effektivt kontrollerar alla målplattorna och håller huvudet kallt, hur stressigt det än blir.



Ω OMEGA ELECTRONICS

Omega och IC-Control erbjuder också en totallösning: audiovisuella startsystem enligt de nya reglerna, resultattavlor och resultathantering med din persondator, liksom allt från enkla tips per telefon till handgriplig hjälp vid tävlingarna.

Uthyrning av resultattavlor och tidtagningsutrustning

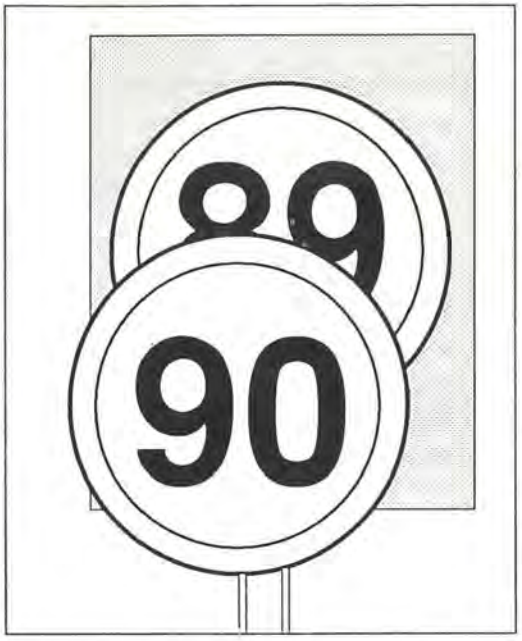
IC CONTROL

Regeringsgatan 82 111 39 Stockholm Tel 08-11 85 85

Jag minns mitt 80-tal eller Ett år kvar

Egentligen skulle denna Journal handla om hur jag minns de senaste tio åren men den typen av krönikor kommer att finnas i var och varannan tidning den närmaste tiden. Därför tycker jag det är viktigare att titta framåt.

Även om jag blev simkunnig rätt sent, så minns jag dock lite från 80-talet. Bengt Baron och Pär Arvidsson tog guld vid OS i Moskva 1980 och Simförbundet utsågs till bästa förbund. Det har inte hänt sedan dess. Bengt och Pär får ursäkta men giganten i svensk simning under 80-talet är Per Johansson. Minst en medalj vid varje OS, VM och EM från 1980 t o m 1984, talar sitt tydliga språk. Bara Per och Arne Borg har försvarat en EM-titel. Per tog guld 1981 och 1983. En av de största prestationerna i svensk idrott på 80-talet, bandyn undantagen där det är svårt att bli utan medalj.



Om Per dominerade första halvan av 80-talet har Anders Holmertz gjort det under andra halvan. EM-guld och brons 1987, OS-silver 1988 och två EM-brons i år. Ändå har han bara börjat. Den gemensamme nämnaren för dessa båda finns också. Han heter Michael Söderlund och är unik på sitt sätt. Michael Söderlund har av egen kraft kvalificerat sig till varje internationellt mästerskap sedan 1977. Bara det en prestation.

Men nu är det 90 som gäller. Det har Trafiksäkerhetsverket sagt. Om drygt ett år lämnar Lars-Eric Paulsson sin post som förbundskapten för simlandslaget och ordförande i simkommittén. Vem skall ta över? Hur skall organisationen se ut? Detta är bara två frågor som starkt berör simningens framtid. Om tolv månader.

När "Pålle" tog över vid årsskiftet 1986-1987 påbörjades något nytt i svensk simning. Det mest akuta var att få fart på landslaget. Anders Holmertz och sprintlandslaget fanns till hands och inledde med europarekord, kort bana, vid Europacupen i Malmö. Det gav Pålle andrum. Med denna smala topp kunde han i lugn och ro planera och organisera svensk simning. Så gjorde han också och vid simalltinget i Skövde hösten 1988 "köptes" förslaget av simmarsverige.

1989 blev första året då nyorganisationen verkade nästan fullt ut. Nästa år skall den slå igenom helt. Pålle glömde bara en sak. Hur väl hans förslag än tas emot när han presenterar dem så räcker det att lämna lokalen för att få höra, när inte Pålle är i närheten, hur fel allt är.

Även om allt fler ställer upp på helheten i svensk simning, så finns det fortfarande för många ledare och tränare i svensk simning som i all sin inskränkthet inte ser längre än till den egna bassängens tjuvstartlina.

Jag förstår också om Pålle varit misstänksam mot den tjänstvillighet som plötsligt dykt upp. Det är lätt att bli just misstänksam när dolkarna kastats under åren.

Även om många kandidater känner sig kallade att efterträda Lars-Eric Paulsson är det ur en liten, ytterst liten, krets som näste förbundskapten finns. Jag anser att bara en enda person kan ta ansvar för svensk simning. Någon måste bestämma och ta det yttersta ansvaret. Demokrati inom idrotten i all ära men det är inte alltid den fungerar. Oavsett vad RF och andra propagerar för så kan inte elitidrott bedrivas med enbart kompromisser. Någon måste ta ansvar även om detta är något förlegat i samhället i övrigt idag.

Pålle har ett favorituttryck - "Styrd demokrati". Det har fungerat utmärkt i tre år.

Att be honom stanna ett år till tror jag är utsiktslöst. Men man vet ju aldrig. Jag tycker det är fel att lämna kommandobryggan 18 månader före ett OS. Den nye får alldeles för kort tid på sig. Men om han nu bestämt sig för att se EM 1991 och OS 1992 som åskådare så måste den nye komma in i organisationen senast vid SM 1990. Det är ett krav som svensk simning har rätt att ställa. Simförbundets styrelse har till uppgift att hitta en ersättare. Denne ersättare måste komma ur simningens led. Simningen är alldeles för komplex för att skötas av någon utanför oavsett hur duktig ledare denne än är.

För mig finns bara en kandidat, Hans Chrunak i Helsingborg. Han har varit med länge, varit tränare för landslaget, har tränat alla åldrar och har framförallt förmågan att entusiasmera andra. Dessutom har han många andra egenskaper som gör honom lämplig till Lars-Eric Paulssons efterträdare.

Vad simmarna tycker är inte heller oväsentligt. I samband med EM-lägret i somras utspann sig följande dialog mellan Pålle och Sveriges bästa bröstsimmerska:

- Du Pålle jag hörde att du skall sluta efter VM.
- Ja, det stämmer.
- Men varför det? Du har ju precis börjat.
- Lilla vän. Jag har varit med nästan sedan Arne Borgs dagar.
- Jo jo men det är la'inte så jäkla bråttom.

Lars-Åke Lindqvist

GIPECO GER ALLA PÅ MOPPEN

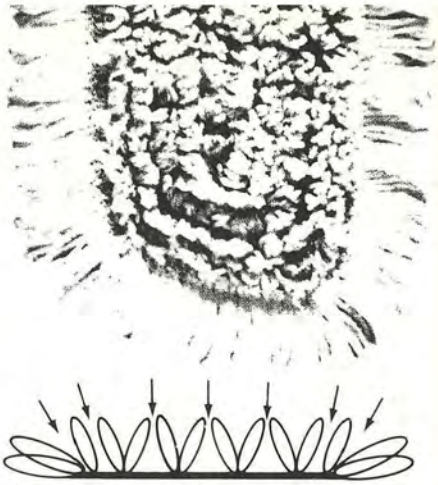
Gipeco har gjort det igen! Vi har tagit fram ett helt nytt moppstativ och moppgarn för fukt och våtmoppning som gör att du kan slänga svabben och alla gamla tunga moppar.

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

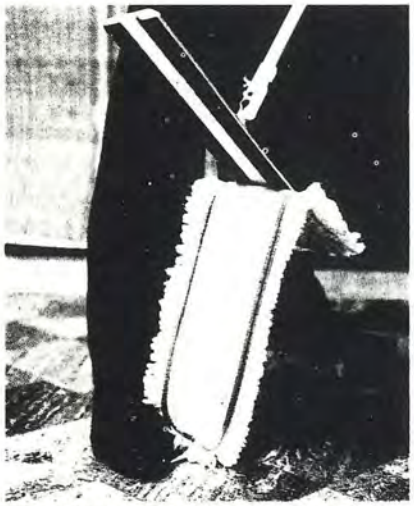
Du fäster garnet enkelt på stativet med öljett och kardborrevelour. Sedan kan det lossas helt eller delvis vid sköljning/urpressning i mopp/svabbpressvagn, typ Gipresso eller andra vagnar. Det går snabbt och enkelt att få moppen på och av stativet och du behöver aldrig ta i ett smutsigt garn.

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 kardborrevelour.



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

Sum-Sim -89
Premiär med många nya

Sum-Sim riks 1989
ATG huvudsponsor

Sedan ett par år tillbaka är ATG, Aktiebolaget Trav och Galopp, huvudsponsor för Sum-Sim. De bekostar diplom till samtliga deltagare, medaljer samt tröjor till alla medaljörer, tröjor till samtliga funktionärer, affischer till regions- och riksfinalarrangörer med mera.

Dessutom får förbundet en summa för fortsatt utveckling av svensk simning. Det var därför glädjande att ATG:s representant kunde närvara vid riksfinalen och där dela ut priset till bästa prestation på flick- respektive pojksidan.



ATG:s Elisabeth Normelli och ÖSA:s Benny Odell konstaterar belåtna att tävlingarna höll hög klass.

Vid Sum-Sims riksfinal i Örebro var det premiär för det nya programmet. Med facit i hand kan vi konstatera att tävlingarna flöt fint. Det något bredare utbudet i äldsta klassen gav fler simmare chansen att simma riksfinal. Den "nya" yngsta klassen imponerade med tekniska och väldisponerade simningar.

Till stor del var sig Sum-Sim annars likt. Skåne dominerade som vanligt med cirka 40% av finalplatserna och drygt 30% av medaljskörden.

Men det var Växjö SS som vann poängstriden. Vi lyfter på hatten för Sven-Rune Malmberg och kompani, som har matchat fram ett så duktigt ungdomsgäng.

Det var i första hand Väsby som försvarade Stockholms färger på ett så framgångsrikt sätt att man överraskande blev tvåa i poängen tillsammans med allt starkare Ystad.

Upsala, som alltid har en fin täckning i alla åldrar blev fjärde klubb av fyra skåneklubbar, Limhamn, Ängelholm, Helsingborg och Artemis. Sedan följde Stockholmspolisen och Poseidon.

SS Stimmet från Laholm i Halland, (så vet ni det), placerade sig på en fin 12:e plats och Umeå SS blev bästa norrlandsklubb på 20:e. Göteborg hade glädjande nog betydligt fler deltagare vid årets finaler än de närmast föregående åren. Bästa förening blev Askim-Frölunda först på 29:e plats. Arrangörsklubben ÖSA hamnade på 89:e plats med 6 poäng. För några år sedan krigade klubben i toppen. Vad har hänt? Mycket glädjande var att 112 föreningar fanns representerade vid årets finaler, vilket visar på ett ambitioöst arbete ute i landets klubbar.

Bland många lovande insatser var det två simmare som höjde sig lite extra. Upsalas

Anders Kroon, 15 år, visade med sina fem individuella guld att han står i en klass för sig. På flicksidan presterade Österlens Malin Strömberg, 13 år, tävlingarnas bästa resultat i internationell jämförelse, då hon vann 100 m fjäril på 1.03.41. Dessa båda mycket lovande ungdomar erhöll ATG:s prestationspris som tävlingarnas bäste pojke respektive flicka.

I äldsta pojkklassen, 15-16 år, vilket är samma ålder som skall representera Sverige vid nästa EJM, har vi några simmare som säkert kan ha ett ord med i leken framöver. Anders Kroon är redan nämnd, Ola Söderholm och Gustav Johansson var med redan i somras och kan säkert slå sig in i fjärilsimstoppen. Andra killar på väg uppåt är Conny Wennberg på bröstsim och Martin Svensson på ryggsim.

På sprinterdistansen 50 m fritt visade sig Pierre Johansson, Kristineberg, vara klart snabbast trots en dålig start. Han vann på 23.93, före lovande 15-årssprintern Klas Lindfors, Södertörn, 24.22 och trea blev Zsolt Hegmegi, Jönköping, 24.43. Två simmare delade fjärdeplatsen med 24.44, Anders Lindgren, Älvsbyn och Tomas Häggström, Neptun. Det var tur att det fanns eltidtagning.

I 200-metersfinalen var det de båda ytterbanorna som var i huvudrollen. Anders Lindgren, Älvsbyn, "tog en rövare" och gick loss direkt på bana 1. Vid 100 m närmade sig Anders Kroon som simmade två jämna "hundringar" och vann som väntat med 1.53.91. På bana 8 smög överraskande Marcus Lundstedt upp och krigade till sig en bronspeng. Anders Lindgrens "rövare" gav honom silvret. Dessa båda grabbar var några trevliga bekantskaper i toppen.

På långdistanslöppet 1500 m fritt infriade Anders Kroon sitt favoritskap med en överlägsen seger på 15.42.20. Närmast efter kom Malmö KK:s Christian Bivesand och KSLS Magnus Ohlsson.

Med ett SM-tecken från i somras på 200 m rygg var det inget snack om vem som skulle vinna 200 m finalen. Utan att behöva "ge järnet" vann åter Anders Kroon före Jönköpings Martin Svensson, även han SM_finalist och Zsolt Hegmegi såg till så att det blev Jönköping även på bronsplats. På den något ovanlig distansen 50 m rygg blev ordningen i mål identisk med 200 m loppet.

I finalen på 200 m bröstsim vann Spårvägens Conny Wennberg på utmärkta 2.23.29. Vid 100 m var det mycket jämnt mellan Conny och Pierre Johansson, Kristineberg, men på den andra halvan var spårvägskillen klart starkast. Pierre fick jobba hårt för att få behålla silverplatsen när Linköpings Johan Ferraro, bronsmedaljör och klubbkompisen Peter Hjers kom anstormande.



Äpplet faller inte långt ... Ungdomslandslagsansvarige Sven-Bertil Mattssons ättling Johan visar stolt upp ATG:s priser, medalj, diplom och tröja, efter vinsten på 200 m medley, pojkar 12.

Mycket bra resultat presterades också på 50 m bröst där Sundsvalls Marcus Olsson kom iväg snabbast på sin ytterbana och höll ledningen ända in i mål och fick 30.23. Patrik Isaksson, Västerås, blev tvåa och Pierre Johansson trea.

Det lutade åt att bli en tuff uppgörelse på 200 m fjärill mellan de båda EJM-simmarna Ola Söderholm, Norrköping och Gustav Johansson, Neptun. Ola hade greppet över loppet och svarade med en utmärkt sista 50:a som neptunaren inte kunde svara på. Olas segertid, 2.06.86, kunde säkert varit något bättre om han inte taktiksimmat. Bronset gick till Stockholms Carl-Johan Deutsch.

50 m fjäril vanns av Anders Lindgren, Älvsbyn, på 26.43. Är det månne en ny Christer Wallin på gång från Norrland? Patrik Isaksson, Västerås, tog sitt andra silver och Christian Lindström, Tureberg knep bronset två hundradelar före Ola Söderholm.

PÅ 400 m medley var det "kända" namn i toppen. Att Anders Kroon skulle vinna var det ingen som tvivlade på. Men



ATG:s representant Elisabeth Normelli avtackas av Stig Olsson med en symbolisk blomsterkvast.

Jönköpings Martin Svensson pressade honom hårt. Möjligen störde Anders något av den närgångna TV-inspelningen för Lilla Sportspegeln. Uppsalagrabben avgjorde med en sista "hundring" under minuten och fick sluttiden 4.35.79. Martin fick 4.37.80 och trea blev Conny Wennberg, Spårvägen, med 4.41.43.

Äldsta pojkklassens enda medaljer till Skåne togs av Helsingborgskvatetten Peter Martinsson, Thomas Lundin, Magnus Gustavsson och Mac Ewertz som vann 4x100 m fritt och blev tredje lag på 4x100 m medley.

Upsala S hade samma facit, fast tvärt om grenmässigt. De som stod för bedriften var Gunnar Klintberg, Jacob Werner, Csaba Kapas och Anders Kroon. I båda lagkapperna var det Neptun som tog silverplatsen.

I flickornas äldsta klass, 14-15 år, var det etablerade namn i toppen i samtliga grenar. Resultaten höll inte speciell hög klass, vilket säkert delvis kan förklaras av att säsongen med bland annat EJM i slutet av juli varit lång för dessa tjejer.

Trion i topp på 50 m fritt var tre av de tjejer som simmade in på femte plats på EJM:s 4x100 m fritt. Louise Karlsson, Skäret, vann med 26.68, Malin Ulveklint, Karlskrona, blev tvåa med 26.72 och Rebecka Ståhl, Korrugal, trea med 27.0.

Mariestads Anette Lindbom ser alltmer ut att kunna bli en framtidssimmerska på de längre frisimssträckorna. Nu vann hon 800 m fritt på 9.02.19 före Ann-Sofie Jönsson, Tunafors och Anna Nilsson, Södertälje och 200 m fritt på 2.05.95, före överraskande tvåan Rebecka Ståhl, 2.06.74 och Sandviks Helena Larssons 2.07.55. 200 meterstiderna tillhörde de bästa resultaten i denna flickklass.

Ystads Veronica Svensson vann programenligt 200 m rygg före Växjös Camilla Johansson som lyckades hålla Turebergs Ulrika Jardfelt bakom sig. Ulrika tog revansch på 50 m rygg och vann före Camilla med Umeås Lisa Lundqvist på tredjeplatsen.

Bäst i börstsim var Louise Karlsson, vilket hon bevisade med seger på såväl 200 m som 50 m.

På 200 m blev det dubbelt stimmigt på prispallen med två flickor från SS Stimmet. Anna-Karin Dahlström på silver- och Johanna Karlsson på bronsplats. Johanna tog bronset även på 50 m. Före i prislistan placerade sig Turebergs Annica Remaeus.

Det är väl ingen tvekan om att Louise Karlsson har mycket sprinterfibrer i sig. Hon tog sin tredje 50 m seger på 50 m fjäril. Jeanette Richter, Helsingborg, blev tvåa och Malin Skaresson, Väsby, blev trea.

På 200 m fjärilsim var det Malin Skaresson som öppnade tuffast. Men den här gången räckte hennes satsning "bara" till femte plats. Umeås Christina Öhlund var den starkaste på slutet och hon vann på 2.20.52 en dryg tiondel före Veronica Svensson. Bronsmedaljen tog Ann-Sofie Jönsson, Tunafors.

Veronica kom tillbaka och vann 400 m medley på 5.02.19 men hon fick en hård fight med Väsbys Anna-Bella Hakala som simmade i mål på 5.02.74. Södertäljes Anna Nilsson tog bronset med 5.06.04.

I lagkapperna var Väsby mycket starka. Malin Skaresson, Louise Jöhncke, Marianne Steen och Anna-Bella Hakala ledde från start till mål på 4x100 m fritt. Stockholmspolisen blev tvåa precis före Artemis från Tomelilla.

I medleylagkappen var Växjö i ledningen länge och väl. Men när det drog ihop sig, spurtade Väsby med Lisa Alm, Anna-Bella Hakala, Malin Skaresson och Louise Jöhncke förbi och tog guldet före Umeå och Norrköping som var två hundradelar före Växjö.

Pojkarnas 14-års klass dominerades av Robert Dolama, Växjö och Jacob Werner, Upsala S, med bland annat tre titlar var.

Uppsalagrabben behärskade hela frisimsregistret och vann 50 m fritt på 25.40 före de båda skåningarna Olof Pettersson, Poseidon och Bonny Olsson, Sjöbo.

På 200 m fritt var Jacob ensam om att simma under 2 minuter med fina 1.58.77. Robert Dolama tog silver med 2.02.10 och Malmös Christoffer Eliasson brons med 2.02.17.

1500 metersloppet blev en spännande tvekamp mellan Jacob och Jonas Lundström från Östersund. De följdes åt i 1470 meter då Upsalas Werner avgjorde med en raketspurt. Tiderna blev utmärkta 16.49.64 respektive 16.51.89. Trea blev Christoffer Eliasson, Malmö, med 16.57.83. Han passerade Ystads Andreas Lidholm som legat på en klar tredjeplats större delen av loppet, på de sista "hundringarna".

Växjös Robert Dolama inledde med att vinna 200 m rygg på 2.16.29. Han hade här en mycket jämn match med Fredrik Lundin, Artemis, som fick 2.16.77. Bronset gick till Spårvägens Henrik Forsberg.

På 100 m fjäril såg det ut som om Robert skulle klara minuten. Men så gick det lite tungt de sista metrarna och hans överlägsna segertid skrevs till 1.00.19. Poseidons Oscar La Fleur tog en klar silverplats med 1.02.38 och Jacob Werner, Upsala, bronset med 1.03.47.

I kraft av en stark första hundra på 200 m medley kunde inte växjögrabben segerhotas. Tiden blev 2.15.31. Magnus

Bondesson från S 77 i Stenungssund knep silvermedaljen med 2.18.52, en tiondel före, ja just det, Jacob Werner igen. (Det blir ju Werner o Werner).

Ett nytt namn dök upp i toppen på 200 m bröst. Namnet var Tor Bengtsson från Nyköping. Det var mycket jämnt mellan honom och S 77:s Magnus Bondesson under första delen av loppet. Sedan visade sig nyköpingsgrabben vara den starkaste. Så kom VÄxjös Tor Möller med en raketspurt och passerade Magnus och var inte mer än 19 hundradelar från segern. Tor Bengtssons tid blev 2.30.70. Magnus bronstid skrevs till 2.32.71.

Flickornas 13-års klass ser lovande ut. Bredden är mycket bra och de fem vinnarna Malin Strömberg, Angelica Ockedahl, Louise Jöhncke, Mikaela Laurén och Therese Ekstrand toppar med utmärkta resultat.

Louise Jöhncke, Väsby, tog dubbelt guld på 50 och 200 m fitt. Segertiden på 50 m blev 27.22 och närmast efter följde Viktoria Naess, Eskilstuna och Jenny Engkvist, Spårvägen.

I 200 m finalen var det Malin Strömberg, Österlen, som bjöd upp till kamp. Louise avgjorde med en stark avslutningsdel och fick 2.08.75 mot Malins 2.09.67. Limhamns Magdalena Schultz spurtade till sig bronsplatsen med 2.10.92.

Therese Ekstrand från Ystad hade överlägset bästa tid från regionsfinalerna på 800 m fritt. Och hon var precis så mycket bättre än sina konkurrenter. Ystadstösen tog kommandot direkt och gjorde sitt eget lopp på fina 9.15.10. Louise Jöhncke tog sin tredje frisimsmedalj genom att bärga silvret med 9.27.56. Bronset togs av Polisens Mikaela Laurén med 9.30.01.

På 200 m rygg fick Mikaela kliva överst på prispallen med 2.27.98. Rans Tina Holmgren tog silver och Limhamns Magdalena Schultz tog sitt andra brons.

Bröstsimsfinalen blev en ren skåneuppgörelse. De fem främsta kom från vårt sydligaste landskap och inte mindre än tio skånskor hade kvalat in till grenen. Angela Ockedahl från Ängelholm tog en klar favoritseger med 2.44.94. Malin Strömberg tog sitt andra silver med 2.46.92 och bronsmedaljen gick till Limhamns Jennie Jönsson med 2.49.71.

Tävlingarnas bästa resultat presterades av Simrishamns Malin Strömberg på 100 m fjäril. Tiden 1.03.41 håller hög internationell juniorklass. Redan i somras, när Malin tog brons på JSM, visade hon att något fint var på gång. Gör hon om tiden i lång bana nästa säsong kan det räcka långt på EJM.

Tina Holmgren, Ran, tog sitt andra silver med 1.06.80 och Mikaela Laurén sitt andra brons med 1.07.40.



Priser för bästa prestation gick till Anders Kroon, Upsala S och Malin Strömberg, Österlen Sim.

Redan efter det inledande fjärilsimmet på 200 m medley kunde man se vartåt det lutade. Malin Strömberg avgjorde med en kraftfull inledning och vann på 2.25.55. Hon flankerades på prispallen av Louise Jöhncke och Mikaela Laurén som tog sina fjärde medaljer.

I pojkarnas 13-årsklass var det stora namnet Ola Johansson. Han tog tre guld och två silver på mycket lovande tider.

Ola började med att prestera en mycket bra tid på 100 m fritt. Han stack ifrån direkt och ingen av de andra kunde hänga med i hans tempo. Segertiden blev 56.8. Artemis Jens Magnusson blev två amed 58.25 och David Holmdahl, Askim, trea med 58.87.

Väsbys Mikael Lundholm hade taktiken klar när han öppnade hårt på 400 m fritt. Han bevakade sin ledarposition och trots en stark avslutning av Ola Johansson höll satsningen. Mikael vann med 4.28.19. Växjögrabben fick 4.30.70 och Bengt-Ame Bengtsson, Malmö blev bronsmedaljör med 4.31.59.

Både på 100 m rygg och 100 m fjäril var det en fight mellan Ola Johansson och Daniel Carlsson, Botkyrka. Ola höll undan på 100 m fjäril och segrade med 1.04.48 mot Daniels 1.04.96. På ryggsimmet fick Daniel revansch med sina 1.07.15 mot 1.07.43. Trea i de båda loppen var Jens Magnusson.

Det såg länge ut som om det skulle bli dubbelt Växjö i bröstsimsfinalen. Ola Johansson och Robert Wigert låg i topp i 75 meter. Men sedan spurtade Östersunds Pär Sundén till sigg silver med 1.16.06 och i målgången förlorade Robert bronset till Jens Magnusson, (hans tredje brons), med fem hundradelar. Vann gjorde Ola på 1.15.51.

Med fyra medaljer i bagaget och utan Ola Johansson på startbryggan var det dags för Jens Magnusson från Tomelilla att stiga högst upp på prispallen efter 200 m medley. Hans tid blev fina 2.25.50. Eslövs Toni Karadakovski tog silver med 2.28.68 och Daniel Carlsson höll sig framme igen och blev bronsmedaljör med 2.28.9.

Forts. sid 16

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

I flickornas 12-årsklass hände det ovanliga vid ett ungdomsmästerskap att det var olika vinnare i de sex grenarna.

Marianne Pettersson från Lysekil skrev simhistoria, då hon vann 100 m frisim. Det var klubbens första mästerskapsmedalj. Men det satt hårt inne. Maria Eklöf från Markaryd höll ledningen i 95 meter för att sedan förlora i målgången med fem hundradelar hon också. Segertiden blev 1.02.45. Cherie Ullström från Grums tog bronsmedaljen med 1.02.81. I denna gren hade vi ett typiskt exempel på att det jobbas ambitiöst ute i landets "småklubbar". En prispall bestående av Lysekil - Markaryd - Grums, hör ju sannerligen inte till vanligheten.

"Rättvisa" skipades sedan när Maria Eklöf simmade hem segern på 400 m fritt med 4.45.16. Skåneflickorna Susanne Thörn, Ystad och Angela Fox, KSLS, tog de båda andra medaljerna.

Smålandsseger blev det också på 100 m fjäril genom Karolina Ydermark från Ljungby med fina 1.09.43. Stimmets Jennie Johansson blev tvåa och Karlskronas Anette Hällkvist trea.

Boliden fick en svensk ungdomsmästarinna på 100 m bröst. Erika Johansson tog segern med endast fyra hundradelars marginal till Angela Fox med 1.19.11. Helena Karlsson, LASS, blev bronsmedaljör med 1.20.3.

200 m medley vanns av Jennie Johansson, Stimmet. Hon pressade sig förbi Marianne Pettersson, Lysekil, på de avslutande frisimmet. Hallandsflickans tid blev 2.33.73 och Marianne spädde på rekordskörden till Lysekil med silver på 2.34.20. Angela Fox tog här sin tredje bronsmedalj med 2.40.22.

Helsingborgs Linda Strandberg formliden flög iväg på 100 m rygg. Än har hon inte riktigt orken för hela 100 m loppet men segrade ändå på 1.12.53. Stockholms Camilla Pettersson blev silvermedaljör på 1.13.22 och bronset tog Jennie Johansson med 1.13.64.

Den yngsta klassen är ny för året. Här dominerade Skåne eftertryckligast i finalistan med cirka 50% av starterna. En av anledningarna till detta är det skånska seriesimmet, där det för närvarande deltar 35 klubbar. Alla måste ha minst åtta duktiga 11-åringar framme redan i början av året för att ha någon chans att hävda sig.

I pojkarnas 12-årsklass (och yngre) tog Skåne dubbelseger i fem grenar. Den sjätte vanns av Värnamos Mattias Andersson på 100 m bröst. Tiden blev mycket duktiga 1.19.56. Tvåa blev Marcus Wernström, Motala och trea Joakim Lundqvist, Poseidon.

Klassens enda dubbla guldmedaljör blev Löddes Anders Forsberg som vann 100 m fritt och 100 m rygg. På 100 m fritt blev segertiden utmärkta 1.01.34. Han följdes närmast av Limhamns Fredrik Engdahl som fick 1.02.07 och trea blev Johan Wallberg, Karlsborg med 1.02.7 vilket bara var 2 hundradelar bättre än fyrans Johan Mattsson, Triton.

Löddegrabben presterade en utmärkt simning på 100 m rygg. 1.10.25 blev den lovande segertiden. Fredrik Engdahl upprepade sin silverplats med 1.12.92 och trea blev Polisens Gottfrid Keller.

I finalen på 400 m fritt inträffade en tråkig incident. 12-årskillarna räknade fel och toppkvartetten stannade vid 350 meter. Då låg fyra simmare i det närmaste på linje och en spännande finish blev i stället till ett verkligt antiklimax.

Min uppfattning är att man givetvis skall markera sista 50:an när det gäller ungdomstävlingar i dessa åldersklasser. I fortsättningen borde en rekommendation från förbundets simkommitté och/eller regelkommittén om markering medfölja Sum-Sim inbjudan.

Vuxna damer som tävlar 16-bassänglängder, (800 m fritt), får både skyltar och markering sista 50:an, medan 11 års tjejer skall räkna själva.

Denna något sorglustiga historia vanns av Limhamns Fredrik Engdahl med 4.41.94 före Löddes Anders Forsberg och Tritons Johan Mattsson. Ingen vet hur ordningen i mål blivit om de tävlat på "rätt" sträcka.

Ystads Alexander Svensson, lillebror till Veronica, stod i en klass för sig nä rhan vann 100 m fjäril på utmärkta 1.07.54. Tritons Johan Mattsson tog silver och Per Widströmer, Karlskrona, brons.

På 200 m medley tog Alexander Svensson som väntat en klar ledning på fjärilsimmet. Johan Mattsson plockade dock in bit för bit på rygg- och bröststräckan. De låg helt jämnt när frisimmet började. Precis innan sista vändning avgjorde tritonen loppet med ett avgörande ryck. Johans segertid blev 2.32.12 vilket var 4 tiondelar bättre än Alexander. Karlsborgs Johan Wallberg blev dubbel bronsmedaljör genom sin tredjeplats med 2.36.88.

I pojkarnas yngsta lagkappsklass, 13 år och yngre, tog Växjö hem två klara segrar. Kvartetten Mikael Nilsson, Robert Wigert, Conny Ågren och Olle Johansson simmade 4x100 m fritt på 4.07.17 och 4x100 m medley på 4.43.79.

I frisimslagkappen kom Limhamn på andra plats och Södertörn på tredje. I medleylagkappen blev ordningen omvänd.

Ales Karin Holmstedt såg till att även Göteborg fick en Sum-Simseger. Karin vann 100 m fritt mycket knappt före Marie Ulfvers, Kanalen. Tiden blev 1.06.38, endast 4 hundradelars marginal till tvåan. Kungälvs Anna Ericsson knep bronset med 1.07.37. Det var Ales första medalj någonsin i mästerskapssammanhang.

Linköpings Cecilia Ström var ensam om att simma under 5 minuter på 400 m fritt med 4.59.79. 100 metersvinnaren Karin tog silvret med 5.04.90 och eslövstösen Elin Ellertsson brons med 5.07.20.

På 100 m bröst simmade Helsingborgs Anna Kideborn hem segern på ett tjusigt sätt med fina tiden 1.20.77. Ängelholms Alexandra Ockedahl tog andraplatsen med 1.22.68 och Marie Ulfvers tredje med 1.23.36.

Alexandra avancerade till första plats på såväl 100 m fjäril som på 200 m medley. Hennes fjärilstid 1.15.71 var en fin prestation. Borlänges Linda Svensson tog silver och Anna Sjölin, Karpen i Perstorp, tog brons.

På 200 m medley fick Ängelholmsflickan 2.44.70 och närmast efter följde Marie Ulfvers och Elin Ellertsson. Linda Svensson från Borlänge ryckte upp från sjunde plats till första på 100 m rygg med tiden 1.20.13. Eslövs Sofia Svensson låg nia i startlistan och klättrade till andra med 1.20.40. Mölndals Helena Andersson var 11 hundradelar efter på bronsplatsen.

I tävlingarnas inledningsgren triumferade Ängelholmsflickorna Carina Nilsson, Ulrika Henriksson, Annika Bjärenstam och Susanne Steen på 4x100 m fritt med 4.29.91. Neptun tog silver och Ystad, som var i ledningen drygt tre fjärdedelar av loppet simmade in på bronsplats. Det blev "lergöksstaden" även på medleylagkappen, där Alexandra Ockedahl ersatte Susanne Steen. Tiden blev 5.03.1. Neptun tog ännu en silvermedalj och Stimmet klarade bronset.

Gustavsviksbadet var välfyllt de båda tävlingsdagarna. Publiktillströmningen var stor och det var synd att simmarna hamnade bortom själva tävlingsarenan, vilket dämpade stämningen något.

I stort fungerade arrangemanget fint men några onödig irritationsmoment får arrangörerna ta på sig. Heatlistorna levererades i senaste laget till föreningsledarna. Presservicen hade man glömt(?), inget lämnades till TT under första tävlingsdagen. Inga resultat fanns i de rikstäckande tidningarna. Trots vetskap om att vändningspontonen nästan var omöjlig att se för simmarna dröjde det till söndagens förmiddagspass innan vändningsplattor var uppsatta. Då hade redan många simmare fått dagen förstörd, under lördagen.

Sven-Bertil Mattsson

Titta!

Här ser ni den enda, men viktiga skillnaden mellan att raka sig med hyvel och att raka sig med Panasonic Lady's Wet/Dry Shaver.

Vill ni ha riktigt släta, fina ben så finns det två sätt. Det ena är raka sig med en gammaldags rakhyvel med den tid det tar och de risker det har.
Det andra är att raka sig med Panasonic Lady's Wet/Dry Shaver. Det supertunna skärbladet i rostfritt stål ger en perfekt rakning.
Du kan lugnt använda Panasonic Lady's Wet/Dry Shaver i duschen. Den är nämligen helt vattensäker. Men naturligtvis kan du också raka dig utan vatten och lödder.
Panasonic Lady's Wet/Dry Shaver är batteridriven så du kan använda den överallt.





Panasonic Lady's Wet/Dry Shaver
Skönare kan du inte raka dig, bättre kan det inte bli.

Panasonic
Marknadsförs av Elram AB

"NYA" SSTF

Nu tar den nya tränarföreningen en allt fastare form. I samband med Team-RM i Norrköping 1-3 december hade nya SSTF sitt första årsmöte. Vem som valdes till vad kan vi tyvärr inte rapportera då detta nummer av Simsport redan var under tryckning.

Men nu satsar SSTF på omorganisation och utveckling och bildar ett tränarråd som skall bestå av 16 personer enligt följande.

En tränare från varje Sum-Sim-region där Stockholm och Skåne får med två var, samt tränarna från simuniversiteteten, simcentra och idrottsplutonen. Tränarrådets uppgift skall vara att stärka och hjälpa klubbarna och simkommittén i uppgiften att bredda och utveckla svensk simning.

Tränarrådet utgör ledningen i SSTF och utser inom sig ordförande, sekreterare, kassör, specialbefattningar samt tre tränare som förhoppningsvis skall vara adjungerade i Simförbundets simkommitté. Den regionala förankringen är mycket viktigt då möjligheterna till insyn, information och påverkan för alla landets tränare och klubbar då ökar. Alla klubbar får och skall, enligt SSTF, ansluta en medlem i SSTF, klubbar med JSM-deltagare två, med SM-deltagare tre och de med SM-medaljörer fyra.

Medlemsavgiften är 100 kronor och bör betalas av klubbarna.

SSTF:s uppmaning till klubbledarna är att det är lika mycket i klubbens intresse som i SSTF:s att det finns en stark tränarförening-tränarkår-tränarråd, som i samarbete med simkommittén kan arbeta för att bredda och stärka svensk simning, såväl lokalt som regionalt och centralt.

Interimstränarrådet har bestått av Hans Bergqvist, Sundsvall, Pelle Wickström, Uppsala, Jan-Olof Fahlén, Västerås, Anders Norling och Tomas Löfgren, Stockholm, Per-Arne Blomqvist, Norrköping, Sven-Rune Malmberg, Växjö, Lars Klingén, Varberg, Hans Chrunak, Helsingborg och Birgitta Hjalmarsson, Syd-Sim, Greg Conell och Leif Ericsson, simuniversiteten, Åke Hansson, Bo Westergren och Ingemar Söderhult, simcentra samt Leif Carlsson, Idrottsplutonen.

Medlem i SSTF blir du genom anmälan till regiontränaren eller genom att sätta in årsavgiften för 1990, 100 kronor, på SSTF:s postgiro 7 20 56 - 5. Glöm inte att skriva namn, adress, telefonnummer, personnummer och vilken klubb du tillhör på postgirotalongen.

FIF

Simsektion Filipstad söker

SIMTRÄNARE

DU skall ha ansvaret för vår totala simverksamhet, samt träningsansvaret för vår A-grupp, med många lovande simmare.

Vi är en medelstor förening som nu vill, med DIN hjälp, ge våra simmare ytterligare möjligheter att lyckas.

Vill DU ha mer information så ring
Ingvar Olsson tel. 0590- 139 29 (kvällstid).
DIN ansökan med löneanspråk och meritförteckning vill vi ha
senast 31 december 1989.
FIF Simsektion
Box 107
682 01 Filipstad

BUBBELRESULTAT

Tyvärr måste vi meddela att de ansvariga för vårens bubbel försvunnit ut genom avloppet i bubbelpoolen. Därför detta påtvingade avbrott i tävlandet. Här är dock äntligen resultat från bubblan i nr 5 och 6.

I **nr 5** satt Eva Nyberg ensam i äventyrsbadet efter ett av många jättelopp då Lars-Eric Paulsson bad henne simma ett extralopp på 800 m fritt. Innan juryn försvann kom de fram till att följande var bästa svar:

"Släng dig i spiltan Pålle"
insänt av Thomas Persson, Mölndal. Han får ett pris från GOLDEN CUP. Tröstpris till Louise Antonsson, Västerås, Marcus Östergren, Sundsvall, Catherine Andersson, Trollhättan och Sven-Olof Hansson Växjö.

I **nr 6** skriver Anders Holmertz autograf på ung beundrarinnas T-shirtsrygg. Men vad sa hon? Enligt juryn, före deras försvinnande, utspann sig följande:

"Tatuering - Är det din hobby?"
insänt av Catarina Hellmark, Södertälje, som får tröja av GOLDEN CUP. Tröstpris till Fredrik Pihl, Östersund, Anders Aderstedt, Borås, Ingvar Carlsson, Kumla och Cecilia Lindberg, Jönköping.

I väntan på den nya juryns tillträde beklagar vi ännu en gång uppehållet men försöker komma igen 1990.

Till dess - Tack för alla vansinniga och opublicerbara svar.

SOM ATT SPRINGA PÅ VATTEN

Sulan som "flyter" mellan häl och mark.





– Vad hade du i skorna sa du!?
– Viskoelastiska elastomerer.
– Vad sa du, sa du?
– Sulorna som tar stöten.
– Vad hette det, sa du?
– SORBOTHANE!

Mår fötterna bra, så mår hela kroppen bra. För varje steg du tar får nämligen fötterna ta emot en stötchock, som fortplantar sig upp igenom benen till ryggen.

Här finner du också orsaken till många av de problem med knän och rygg, som idrottare har. Det gäller både eliten och motionsidrottare.

Därför har vi utvecklat Sorbothane, en sula som du lägger i skorna. Den är tillverkad av ett viskoelastiskt elastomermaterial och absorberar 94% av stötchocken.

Så oavsett om du redan har problem med dina knän och din rygg, eller vill förebygga besvär, så är Sorbothane en billig skadeförsäkring.

Sorbothane finns i sportfackhandeln som helsula, häl + trampdyna och som häl-inlägg.

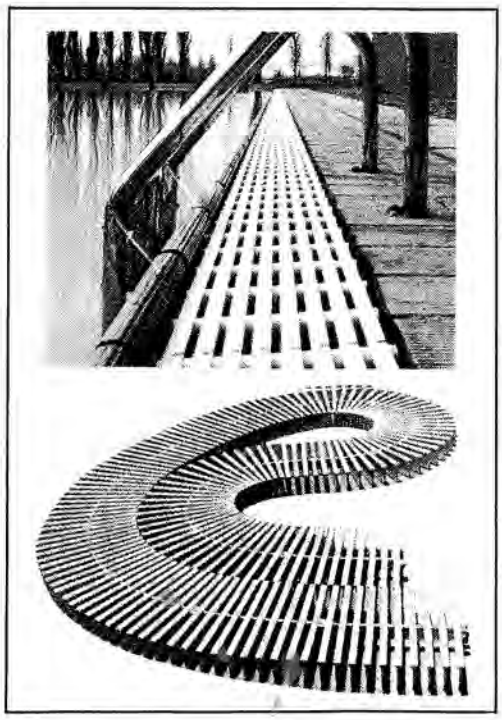


SORBOTHANE®

På god fot med kroppen.

Marknadsförs av:
unihoc SPORT AB
Argongatan 8, 431 53 Mölndal,
telefon 031-87 92 20, fax. 031-86 41 47

SKVALPRÄNNEGALLER



– Rullbara galler med tvärprofiler
– Styva galler med tvärprofiler
– Rullbara galler med parallellprofiler
– Styva galler med parallellprofiler
– Rullbara kurvgaller-fritt formbara

KORROSIONSFRIA, STABILA, HALKSÄKRA, HYGIENISKA, LJUS- OCH KEMIKALIEBESTÄNDIGA GALLER I BREDDER FRÅN 60 mm UPP TILL 1200 mm.

VI HAR SVERIGES STÖRSTA SORTIMENT AV ÖVERTÄCKNINGSGALLER FÖR ALLA BEHOV I SIMHALLAR!

RING OSS – VI SÄNDER GÄRNA DETALJINFORMATION!

RING OSS OCKSÅ OM:
Klor/pH-automatik, doseringspumpar, doseringsslang, DPD-reagenser, trycksandfilter, tryckdiatomitfilter, vacuumdiatomitfilter, aktivt kolfilter, hårfilter, pumpar, ventiler...

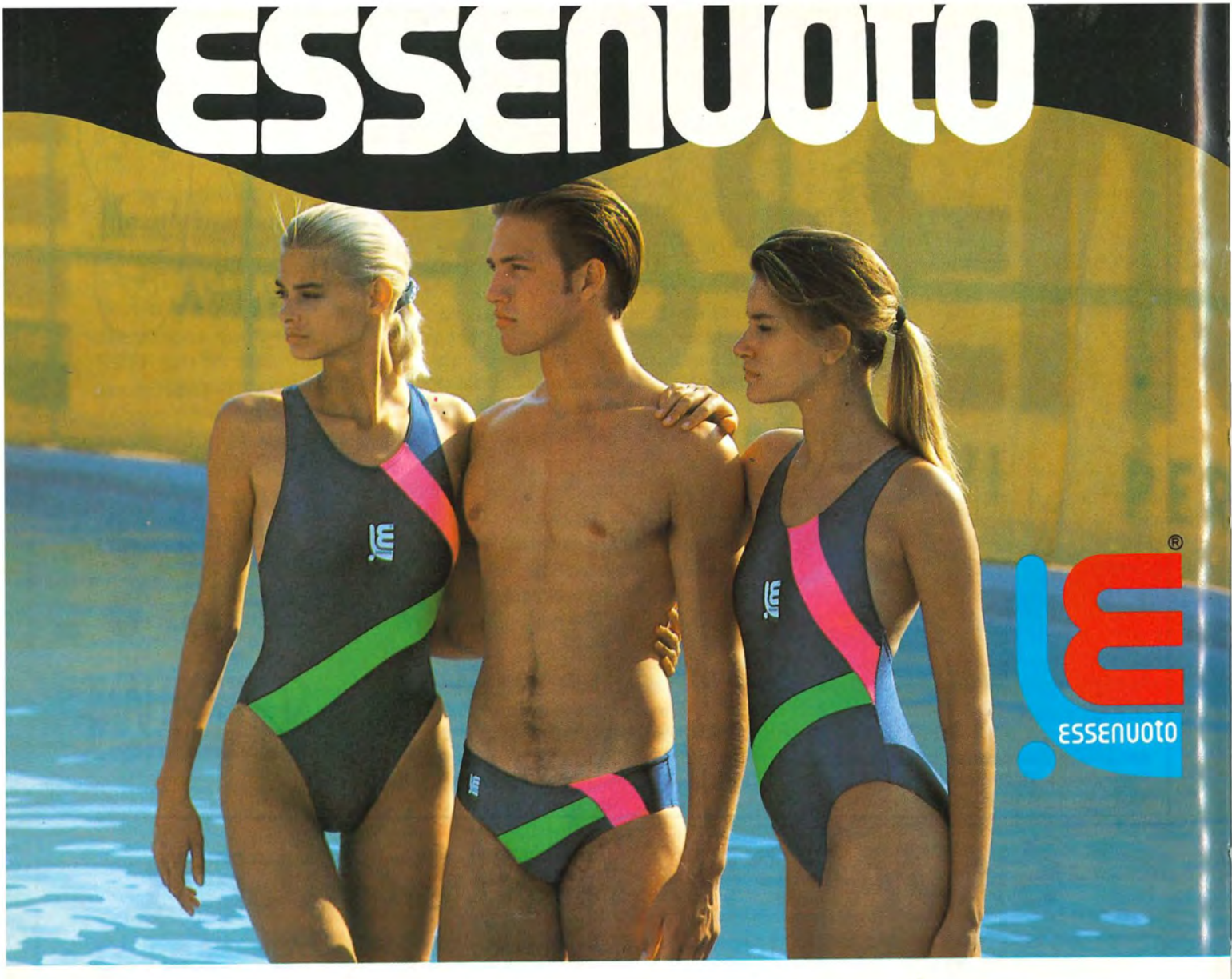
VI ORDNAR DET MESTA.

Skandinaviska BAD anläggningar ab

Box 1
S-670 20 GLAVA
Telefon 0570-404 07, 405 40

Mobiltelefon:
010-31 25 53

ESSENUOTO



ESSENUOTO i Sverige

nu hos

MIWEX FRITID AB

Nya fräscha modeller för 1990!
Rekvirera vår katalog.
Vill Du bli vår kontaktperson i Din egen klubb?
Ring för information.

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

VÄRLDSCUPEN 89/90

Simmarnas världscup har redan startat. 29 november till 1 december simmades den första deltävlingen i Montreal, Kanada. Den följdes direkt av tävlingar 3-5 december i Orlando, USA. De beslut och besked som gavs efter arrangörsmötet i Bonn i samband med EM har gjorts om ordentligt. Tävlingen i Perth, Australien, har tappat sitt WC-status och lockar nu i stället med ett För-VM. Följande gäller för säsongens världscup.

Världscupen fortsätter efter årsskiftet med deltävlingar i Europa. Först ut är Paris, 25 m, 2-4 februari. Sedan följer Berlin, 50 m, 6-7 och Bonn, 25 m, 9-11. Därefter far simmarna direkt till Göteborg och Swedish Open, 50 m, 13-14 februari. Efter en resdag tar Italien och Desenzano emot, 25 m och världscupen avslutas i Leicester, Storbritannien, 25 m, 23-25 februari.

GRENAR

Varje deltävling måste innehålla minst två distanser av varje följande simsätt:
Frisim sprint, 25, 50, 100 och 200 m.
Frisim distans, 200, 400, 800 eller 1500 m.
Ryggsim, 50, 100 och 200 m.
Bröstsim, 50, 100 och 200 m.
Fjärilsim, 50, 100 och 200 m.
Medley, 100, 200 och 400 m.
Således blir det i frisim sprint antingen: 25/50 och 100 eller 100 och 200 eller 25/50, 100 och 200.
I frisim distans antingen: 200 och 400 eller 400 och 800/1500 eller 200, 400 och 800/1500.
I rygg, bröst och fjäril antingen: 50 och 100 eller 100 och 200 eller 50, 100 och 200.
I medley antingen: 100 och 200 eller 200 och 400 eller 100, 200 och 400.

POÄNG

Alla anmälningar till världscupen måste komma från respektive förbund och samtliga internaitonella anmälningar kommer att representera respektive nation. Varje simmare har rätt att deltaga i obegränsad omfattning men får bara räkna poäng i maximalt fyra deltävlingar av vilka inte fler än tre får vara i Europa.
Poängräkningen blir: 1:a plats - 9 poäng, 2:a - 7, 3:e - 6, 4:e - 5, 5:e - 4, 6:e - 3, 7:e - 2 och 8:e 1 poäng.
3 bonuspoäng till den segrare som simmar i mål på tangerat världsbästa/världsrekord eller bättre i finalen.
OBS! 25 m fritt och 50 m rygg, bröst och fjäril samt 100 m medley, ger bara ett bonuspoäng.
Om fler än en simmare slutar på samma poäng i ett simsätt, blir den världscupvinnare som har flest segrar i respektive simsätt.
Det blir inga penningpriser i år heller. I stället kommer respektive arrangör att erbjuda fina prisbord. Totalt kommer 12 världscupssegrare att utses, sex på damsidan och sex på herrsidan. Speciella priser till dessa kommer att delas ut vid lämpligt tillfälle efter att säsongens världscup är slutförd.

FRAMTID

Förra årets världscup togs mycket väl emot. Internationella förbundet, FINA, har stoppat idén med prispengar. Förmodligen för att de själva, säsongen 90/91 kommer att stå som värdar för en "ny" världscup. FINA är nu medlemmar i den världscupkommitté som bildats, SWCC. För årets världscup är det dock redan klart att TV sänder. Dels via Eurosport och Swedish Open också i svensk TV.

DIN FRITID VÅRT ARBETE
vi anställda inom idrottsrörelsen
INSTRUERAR - INFORMERAR - INSPIRERAR - ARRANGERAR - ADMINISTRERAR.
Vårt förbund
HTF
FACKET SOM TROR PÅ SAMSPEL

På 24 timmar 28-29 oktober 1989 simmade Anders Forvass, Linköpings ASS in sig i Guinness rekordbok. Simsport har fått tillstånd att publicera Åke Nydahls, Östgöta Correspondenten, artikel den 30 oktober från händelsen. Foto: Lasse Hejdenberg.

Anders bäst i världen

- Jag har ont i hela kroppen. Varenda muskel värker. Jag kan inte hålla mig uppe!
Efter ett helt dygns simning och 101 900 meter, fick 17-årige Anders Forvass äntligen byta ut bassängen mot sängen för att vila en totalt utbränd kropp!
Baddaren till badare har världen aldrig tidigare skådat. Linköpingsjuniorern gjorde en bragd många bekymrat skakade på huvudet åt ...

Jublet på bassängkanten visste inga gränser. Men synen var kuslig, mera anpassningsbar i en rysare av Hitchcock. En nybliven världsrekordhållare, (rekordet sattes 28-29 oktober 1989 Simsports anm.), mottog blommor och gratulationer och försökte le mot en fotograf från Östgöta Correspondenten han inte såg, bara dimmigt kunde uppfatta.

Anders Forvass var yr, svimfärdig och definitivt inte kontaktbar.

Men en man för Guinness rekordbok är han.

- Hade jag kunnat förutse den här känslan, nej, då hade jag aldrig börjat, erkänner Anders flera timmar senare.

Orden är ärliga.

Anders var flera gånger kolapsfärdig i bassängen.

- Men jag fick ett ofantligt fint stöd och den service som behövdes, säger Anders och tackar LASS-kompisarna i Simhallen där bana 6 var reserverad ett helt dygn för en ensamsimmande långbadare.

Fem minuters vila

Med hård disciplin gick Linköpings juniorlandslagssimmare till verket. Han simmade 6000 meter i sträck innan programmet unnade honom fem minuters vila, toalettbesök, mat (bananer och russin och dryck (sportdryck, nypon- och blåbärssoppa) i massor.

Redan (?) efter 22 timmar och 45 minuters tappert simmande i ambitiös fart hade Anders Fovass klarat förre rekordhållaren, australiern Evan Barrys 96.700 meter.

På den resterande spurten kom han att slutföra de 101 900 meter som ifortsättningen kommer att pryda Guinness rekordbok.

Ett par tre raders text - det är hela belöningen.

- Det Anders utfört är en bragd. En otrolig prestation av envishet och superkondition, berömmer Tommy Carlbom när han masserar rekordbaddaren efger dygnet i bassängen.

Anders Forvass erkänner att han minns när rekorddygnet var avverkat. Men också att han i övrigt var helt slutkörd och troligen drabbades av stor vätskebrist.

Oförmögen att hålla sig vaken. En kuslig scen utspelades.

- Vi väcker honom var tionde minut och ser till att Anders får dricka, säger Carlbom.

Efterspelet blev inte den rekordhyllning många hade hoppats på.

Ett dygn i bassängen med en snittfart på 1.20 minuter per 100 meters-passering - vem kan komma på den "tokiga" idén Anders?

- Jo, från början var vi egentligen tre som skulle delta. Men de andra backade ur och jag blev ensam kvar. Det gick, men efteråt vet jag att man gör aldrig om det!

Vilar

Den närmaste veckan tänker Anders Forvass inte särskilt mycket på simning. Han lovar och garanterar.

- Jag har gjort mitt på ett tag ...

Kroppenm behöver all tänkbar vila för att återfå förlorade krafter.



Till att börja med får skolkompisarna på S:t Lars naturlinje klara sig utan Forvass idag. Simmaren flyttar från bassängen till sängen ...

- Men helt mätt på simning är jag inte. JSM i februari är mitt nästa stora mål. Sista juniortävlingen för mig.

Tacka tusan för det. Anders är stora karl'n - svensk simnings ende världsrekordhållare!

Han valde den svåraste och längsta vägen i bassängen - och han nådde ända fram!

Fantastiskt. Men ett kusligt sätt att testa vad den otroliga människokroppen kan prestera!

ÅKE NYDAHL



Professor Nils Holger Areskog, Linköping.
- **Extrema kraftansträngningar som man egentligen inte vet så mycket om.**
- **De är absolut inte tillrådliga för andra än toppidrottsmän.**
- **Om inte salttillförseln sköts rätt kan det bli rytmrubbningar i hjärtat.**

BADMODE MED SMIDIG PASSFORM

Klokt att välja en baddräkt med LYCRA* som nu har fyra gånger bättre resistens mot klor!

MER ÄN EN FIBER

Lycra*

BY DU PONT

* Du Pont's inregistrerade varumärke dess elastanfiber

GKKN

SIMTRÄNARE SÖKES

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

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

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

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

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


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

KOSTEN FÅR KOSTA

För många simmare är träningslägret den morot som gör träningen lättare under mörka vintermånader. Simsport har sammanställt denna lägerbilaga med hjälp av landets kommuner. Vi har också frågat Hans Crunack, Helsingborgs S, vad han anser vara viktigast med ett träningsläger. Hans Crunack har varit med på de flesta typer av träningsläger, både med landslaget och med knattar på klubbnivå. Han arbetar också delvis som konsult åt en researrangör.

- För seniorsimmare är matfrågan viktigast. Jag förutsätter att ingen åker till en plats där inte bassänger och utrustning är av bästa klass. Den lägerarrangör som inbjuder till träningsläger med en njurformad bubbelpool gör det bara en gång. Men det är viktigt att äta rätt på lägret. Då går också träningen lättare. Om man måste välja är det bättre att bo sämre, men få bra mat. Jag tycker att Sverige har de bästa lägermöjligheterna. Det är mer harmoniskt här med egen radio, TV, tidningar och språk. Dessutom känner simmarna igen maten.

Visst är det en extra liten kick att få åka utomlands men det är inte alltid säkert det är bättre.

För juniorer och ungdom är kanske maten inte riktigit lika viktig. Då är det bättre att de får lugn och ro runt själva träningen. Det skall inte vara några "lyxresor" på ungdomssidan så att första lägret för knattarna blir på Kanarieöarna. Inget fel på den platsen men vad skall då nästa steg bli för dem som är ute på sitt första läger. Den 12-åring som sett större delen av världen har ju inget kvar att bli lockad av.

Mina favoritlägerplatser finns i Sverige. Vintertid har jag varit med om de bästa i Leksand och Hemavan i februari. Miljön och maten tillsammans med små trupper har gjort sitt. Sommartid står Landskrona i en klass för sig och är en av de absolut bästa i Sverige.

Florida i USA och Vuolagmeni i Grekland tillhör favoriterna utanför Sverige. Där finns så mycket att se runtomkring. Jag anser det vara varje simledares skyldighet att också lägga in en rejäl dos med kultur i samband med lägret. De aktiva måste ut och bort från bassäng och hotell för att få med sig minnen för livet även om det inte alltid faller i god jord. Jag minns en gång i Grekland när jag berättade för simmarna att vi skulle resa till ruinerna av Akropolis och fick frågan: "Är det ett nytt köpcenter?"

Priset får aldrig vara så avgörande att maten blir lidande. Att resa söderut och acceptera en turistmeny kan göra att träningen "skiter sig". Då är det bättre att ta vanlig semester. Lägret skall vara en förberedelse för tävling och ingen tävling vinns på toaletten.

TRÄNINGSLÄGER - EXTRA 1990
Simsports Lägerextra 1990. Riv ur och spara bilaga

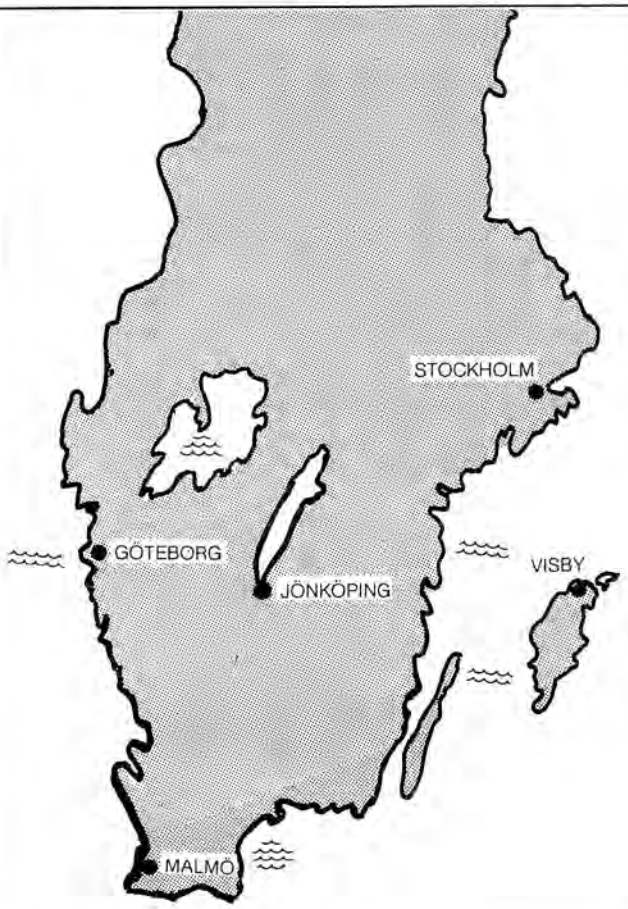
Ansv. utg Lennart Hjärpne
Red. Lars-Åke Lindqvist
Redaktionens adress:
SimSport,
Box 8346
402 79 Göteborg
Tel. 031-23 33 50

Tryck SmpTRYCK 1989
ISSN 0346-1084
Ingår som bilaga i Simsport
nr 12-1989

Glöm inte Röstånga friluftsbad som ett alternativ för 1990 års sommarsimläger. Utförlig annons i nästa nummer

Svalövs kommun

Turism och Fritid
0418-630 00



FÖRLÄGG ERT TRÄNINGSLÄGER I SJÖBO

VI KAN ERBJUDA ER

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

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

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

SJÖBO KOMMUN

Träna i

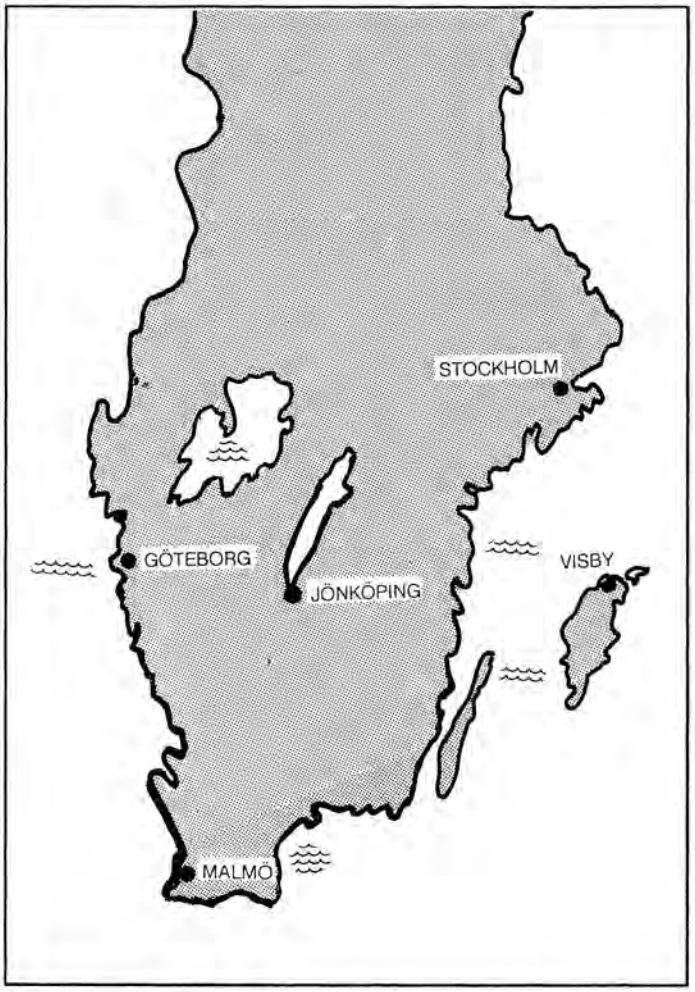
Det Blomstrande Älmhult

Älmhult

En komplett Idrottsanläggning

Förlägg ert nästa träningsläger till Haganäsbadet och Älmhult! Otroliga priser!

Sim- och sporthallsföreståndaren vet mer..... Ring honom på tel. 0476-552 54, 552 50
Fritidsnämden



AnkerSkogen Svømmehall og Idrettspark HAMAR NORGE

Tlf. 00947 – 65 – 220 35

Till: Simmarnorden

Från: Ankerskogens Simhall

Nordens största inomhus simhall erbjuder:

- Utmärkta träningsförhållanden hela året i saltvatten
- Simning i 50m eventuellt 25m banor
- Simhopp, alla aktuella höjder, svikt-hopptorn
- Styrketräningsrum kan disponeras
- 33°C varmvattensbassäng kan disponeras efter överenskommelse
- Våt och torr bastu
- Solarium
- Utomhus solplage med två 80 m vattenrutschbanor
- Motionsslingor i området
- Cafeteria med bra villkor för klubbar
- Övernattning? Kontakta oss, vi förmedlar
- Kontakta Kristiansen, tlf (065) 22 035
- Vi reserverar banor och träningstider för Er

Två glada nyheter:
Vid hyra av min. 25 timmar erhålles 20% rabatt på ordinarie hyrpriser
Hoppare:
Nu finns både bubbelanläggning under 3, 5, 7, och 10 m

Välkommen till
Norges sim- och hoppeldorado!

RONNEBY Turistbyrå

Träna i Ronneby och segra i Sverige !

För att få ut maximalt av ett träningsläger krävs:
- bra möjligheter till träning
- en rätt sammansatt kost
- vila och återhämtning
- trivsel och välbefinnande

Därför har vi komponerat detta **Bo-Äta-Sova- Paket**
Vi erbjuder följande:

*** Träna i Brunnsbadets bassänger** *** Ät på restaurang Karö**

*** Bo i Karöns stugby med sjötomt !**

Detta förmånliga paket kostar 190:-/ person och dag
Kontakta Ronneby Turistbyrå 0457/ 176 50 och säg att Ni vill boka
Bo- Äta- Sova- Båt- Paketet för träningsläger

Vi ses i Ronneby- "Hjärtat i Sveriges Trädgård"!

VÄLKOMMEN !!

Gör som

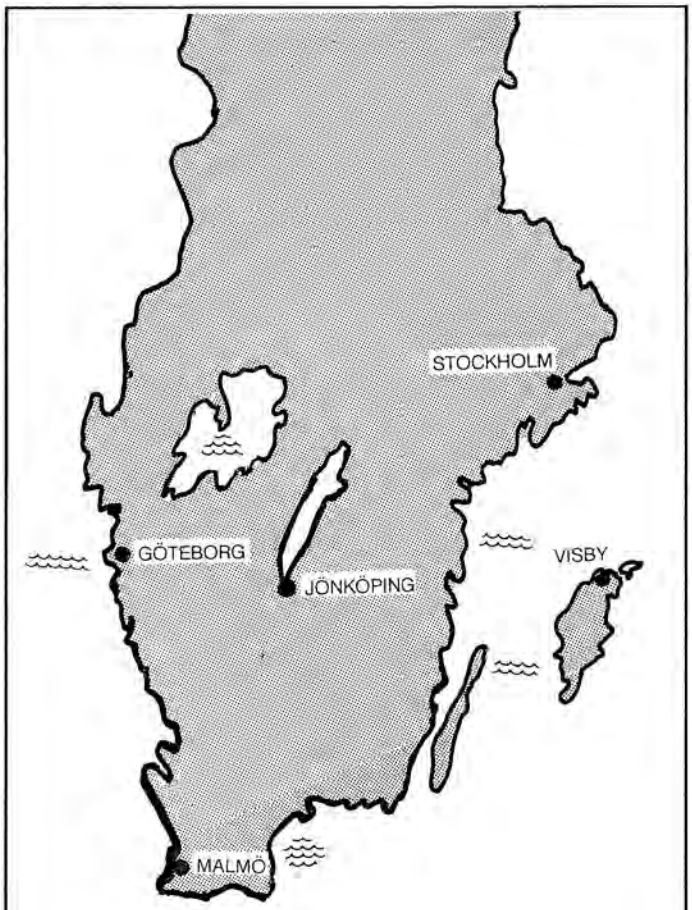
SVENSKA SIMFÖRBUNDET

anlita

INTER TOURS

För era resor
Specialist på idrottsresor
Komletta arrangemang,
Suveräna priser!

INTERTOURS
St. Eriksgatan 76 113 20 Stockholm
Tel. 08-34 41 30 Fax. 08-34 27 90



TRÄNINGSLÄGER

Mälarhöjden SS, Kungälv SS, GKK Najaden, S 02, Smålands Simförbund, Uddevalla SF, Angered SS, SK Elfsborg, SS Mora, Strömstad SF, Ludvika SS, Örebro Simallians, Stockholmspolisen, Gävle SS, Säffle SS, Söderhamn SS, Hellas SOIK, Sjöbo SS, SK Lödde, SS Ale, Lönsboda SS, Alingsås SLS, Svenska Juniorlandslaget....

Alla de som räknats upp ovan reste med oss på simläger under 1989. Gör som dem - res med OLKARESOR på träningsläger till Danmark, Holland Jugoslavien m.fl. länder.
Det är nu **hög tid att boka simläger för 1990!**

Vi kan träningsläger!

OLKA resor SRF

Tel 031-80 55 60
Telex 28125 OLKA S
Telefax 031-15 66 10

TRÄNINGSLÄGER!

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

HÖG TID ATT BOKA VÅRENS TRÄNINGSLÄGER!

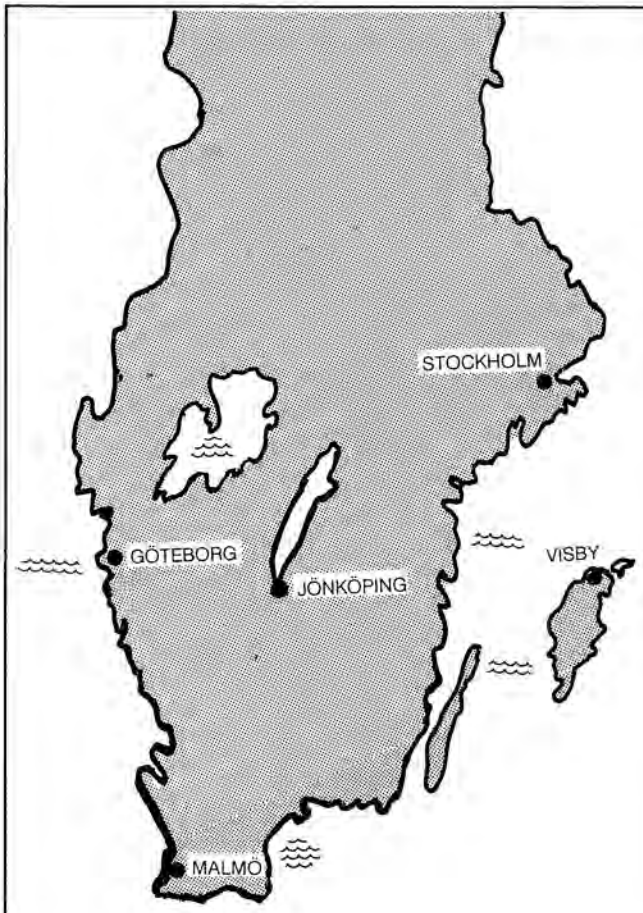
SVERIGE • DANMARK • FINLAND
HOLLAND • TYSKLAND • ENGLAND
JUGOSLAVIEN • SPANIEN •
ITALIEN • CYPERN • MALTA
BULGARIEN • GREKLAND
FRANKRIKE
Ring för information och broschyr.



Gotia Sport

RESOR, SPECIALARRANGEMANG

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



Träningsläger i KUNGSBACKA

2,5 mil söder om Göteborg

Vi kan erbjuda 2 simhallar

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

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

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

FRITID
KUNGSBACKA

TRÄNINGSLÄGER

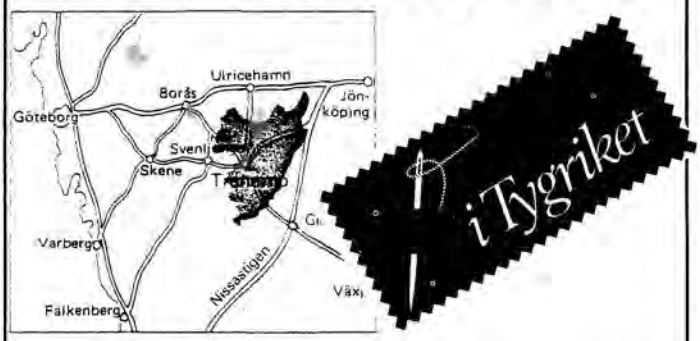
Sim- och idrottshallen i Tranemo har en simbassäng 25×8 meter med hopptorn och en undervisningsbassäng 10×5 meter. Idrottshallen är 42×20 meter plus läktare.

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

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

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

TRANEMO





SIMKLUBBAR
Förlägg Er simträning till
UGGLEBADET i Perstorp

UGGLEBADET är en komplett anläggning för både inom- och utomhussimning.

Inomhus finns 25 mtrs. bassäng, rekreationsbassäng med vattenlek, vattenrutschbana, värmerum, motionsrum samt bubbelpool.
25 metersbassängen har 6 banor och är 1,1- 1,8 m djup.

Utomhusdelen består av 50 metersbassäng med 8 banor, hoppbassäng med hopptorn, barnbassäng samt vattenrutschbanor.

Anläggningen har givetvis även omklädningsrum, dusch- och basturum samt cafeteria.

Pris för simläger	Inomhus	Utomhus
1. Simträning (4 tim/dag) per bana och vecka	500:-	300:-
2. Simträning per bana och timme	50:-	30:-
3. Veckoslutsläger fred.- sönd. 8 träningstimmar	300:-/ bana	

VÄLKOMNA TILL UGGLEBADET!!

SIMRISHAMNS KOMMUN
VID SKÅNES SYDOSTKUST,
I CENTRUM AV
ÖSTERLEN
ÄR MÅLET FÖR
ETT GIVANDE
TRÄNINGSLÄGER



HÄR FINNS:

* Flera tempererade utomhusbassänger, både 50– och 25 meter.

* Simhall.

* Goda förläggningsmöjligheter av varierande art, bl a med tillgång till självhushåll.

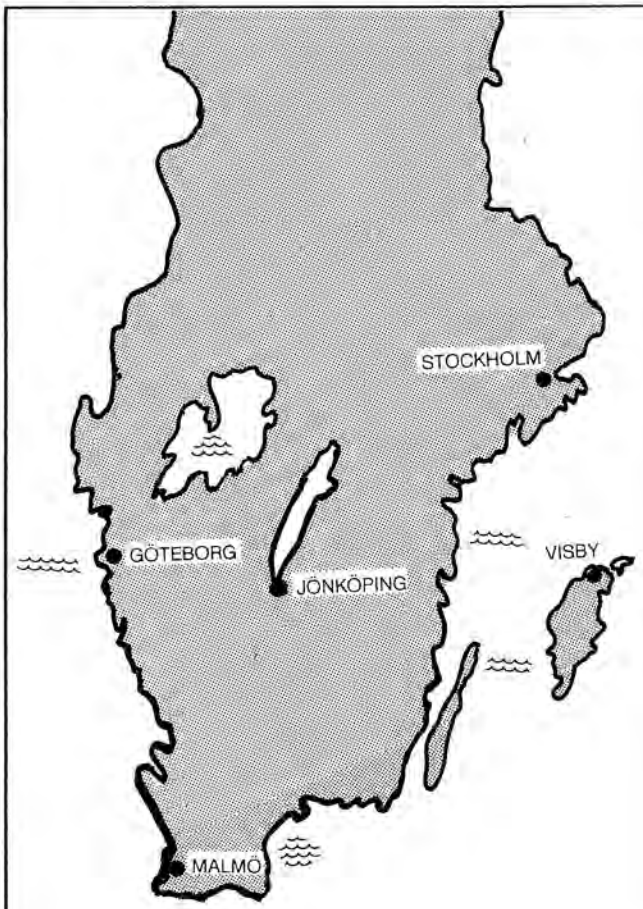
* Inom– och utomhusanläggningar även för andra aktiviteter än simsport.

* Och dessutom humana priser!

Vi hjälper gärna till att organisera ett givande läger!

Ring gärna för närmare information:

FRITIDSKONTORET, SIMRISHAMN,
TEL. 0414/118 70 vx.



SIMLÄGER
I KLIPPANS KOMMUN

VI KAN ERBJUDA

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

VID FRILUFTSBADET I LJUNGBYHED
Träning i 50 m bassäng utomhus.

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

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

VÄLKOMMEN TILL KLIPPANS KOMMUN!

KLIPPAN
FRITID & TURISM

MARKARYDS KOMMUN
-aktiv, attraktiv...

SIMLÄGER I SYDVÄSTRA SMÅLAND

-Vi har simhall året runt

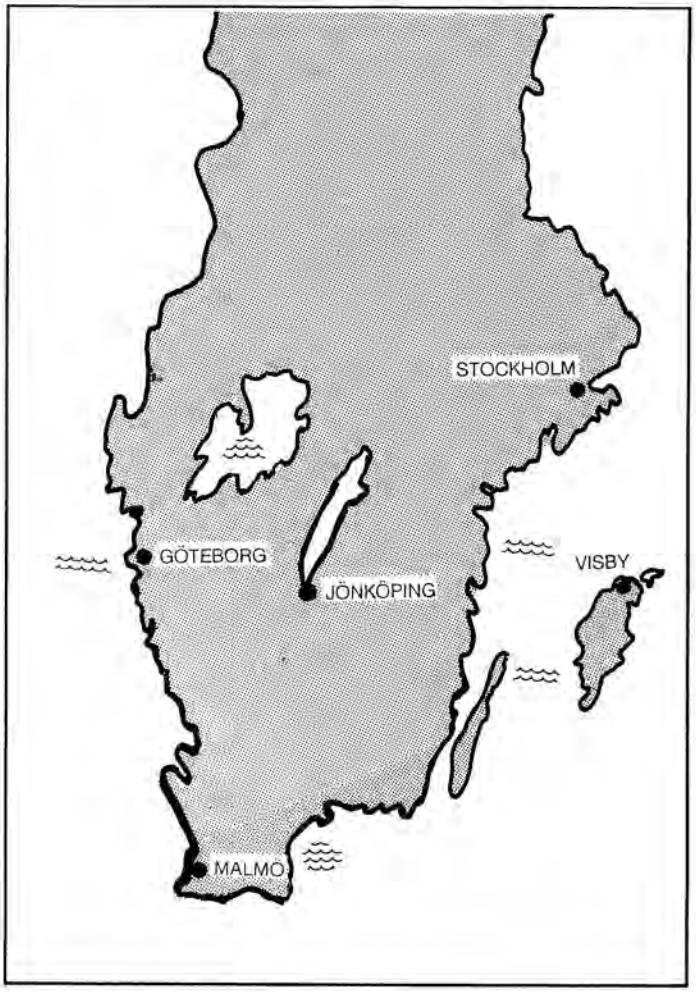
-Vi har tempererat utomhusbad

-Vi har vandrarhem

-Vi har skolförläggning med och utan självhushåll

-Vi har hotell

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



TÄVLING—TRÄNING I ÅBY

BO HOS OSS!

KronoCamping
Göteborg/Åby

Vi kan erbjuda
4-5 bäddstugor
med dusch & toalett
Självhushåll

ÖPPET ÅRET RUNT

Bokning & Förfrågning
tfn 031-87 88 84
Idrottsvägen, 431 62 Mölndal

BORÅSPAKETET

40:-/timme &bana

Alidebergsbadet med 50m bassäng, hoppbassäng mm
Stadsparksbadet med 25 m bassäng, hopp-och vågbassäng, bubbelpool mm

Campingstuga eller hotell

Helpension

GruppRabatt
BORÅS DJURPARK

Fr.180:-/person

(mat och logi, minsta grupp 20 deltagare)
Bokning och upplysning tel. 033- 16 70 85

TURISM BORÅS FRITID BORÅS

BOXHOLMS KOMMUN

SIMLÄGER I BOXHOLM

Boxholm ligger i södra Östergötland vid länsgränsen till Småland

Vi erbjuder Er förening

* 25 meters simbassäng med 4 banor. Ni disponerar hela simhallen för Er själva.
* Logi på hotell eller klassrum
* Gångavstånd till aktiviteterna.

Närhet till märkta motionsstigar, styrketräningshall, bordtennis och sporthall.

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

Välkommen med förfrågningar och bokningar till Lars Ståhlberg tel. 0142- 510 80.

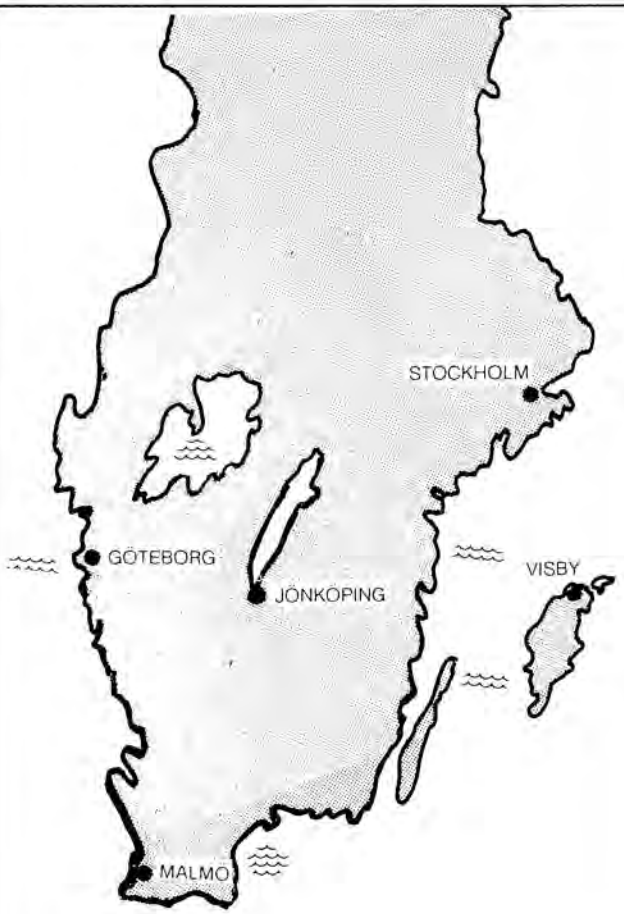
Träningsläger på bästkusten.

Förlägg sommarens träningsläger till västkustkommunen Stenungsund och Sundahallen! (vid Tjörnbroarna).

* **Idrottshall** med parkettgolv av internationella mått för bl a handboll, basketboll, volleyboll och badminton.
* **Specialhallar** för bordtennis, brottning, korthållsskytte och bowling samt teorisalar.
* **Simhall** med 25-metersbassäng om 8 banor inklusive redskapsrum.
* **Tennisbanor:** Sveriges enda av konstgrästyp.
* **Friidrottsanläggning** av allväderstyp.
* **Gräsplan** 105x65 m.
* **Motionsslinga,** grusplan m.m.

Förläggning i olika prisklasser kan ordnas.

Ring eller skriv till Sundahallen,
444 00 Stenungsund.
Tel. 0303/830 00
ank 265 och 266



Träningsläger i LYSEKIL

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

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

Rekvirera broschyrer.

Kontaktpersoner: Marita Hermansson och Leif Olsson

LYSEKILS FRITIDSNÄMD
Tel: 0523-190 00 vx

Fritid Ljungby

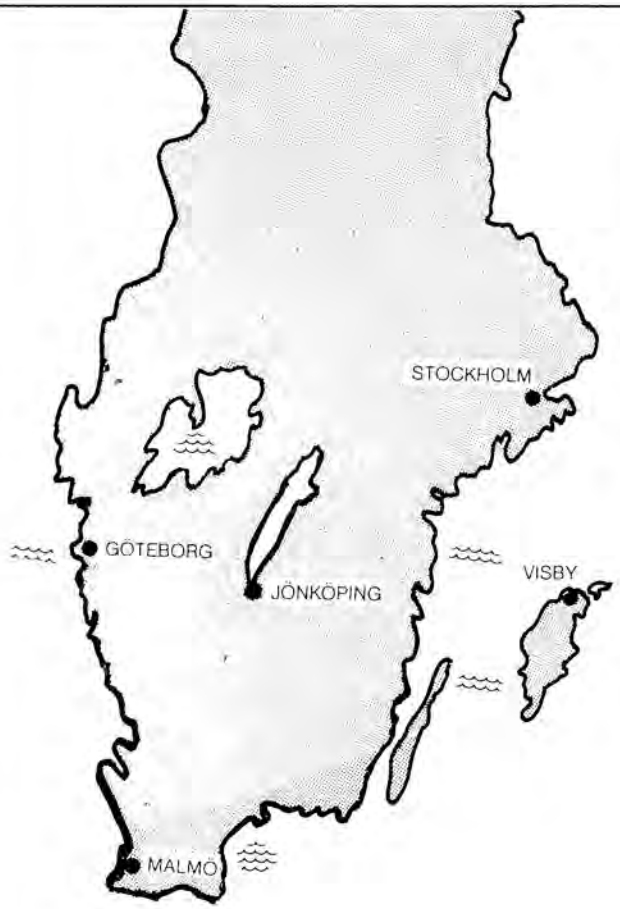
SIMLÄGER SOMMAREN 1990

LAGAN
- Bassäng ute 50 m
- Massförläggning i närheten av badet
- Måltider i Lagan (500 m från badet)

LJUNGBY
- Bassäng ute 50 m, inne 25 m
- Camping i anslutning till badet
- Stugor två eller fyra bäddar
- Massförläggning i anslutning till badet
- Måltider på campingplatsens servering

FRITIDEN I LJUNGBY/LAGAN
Långgolf, bangolf, tennis, elljusspår, fotbollsplaner, sporthall, styrketräning, moped- cykel- kanotuthyrning m.m.

Intresserad
Ring eller skriv till
Fritid Ljungby
Sunnerbohallen
341 83 Ljungby
Tel. 0372- 892 95





TRÄNINGSLÄGER

Vaggeryds sim- och sporthall

innehåller en simhall	25x8,5 m,
djup	1-3,10 m,
1 m svikt.	
Undervisningsbassäng	10x5 m.

Styrkehall 42x21 m, lokaler för bordtennis (8 bord), motion och styrketräning, judo och bågskytte

Vi kan erbjuda
Förläggning på sängar i träningslokaler.
Självhushåll av frukost inom anläggningen.
Lunch och middagsservering på närbelägen restaurang.

Ring gärna så ordnar vi alla detaljer för ett trivsamt besök.
Tel. 0393- 110 00 Karl-Erik Henriksson.



SIMMA LUGNT!

VI LIGGER BRA TILL FÖR TRÄNINGSLÄGER

Det är lätt att komma till Nässjö. Här finns gott om spännande idrottsanläggningar som utnyttjas flitigt.

Du kan t ex utnyttja simhallens 25 m bassäng och bo med truppen på året runt-öppna vandrarhem.

Fritid Nässjö ger Dig de upplysningar Du behöver.
Ring 0380/781 86



ODENBADET

FALKÖPING

DEN PERFEKTA PLATSEN FÖR SIMLÄGER

Vi har 50-meters utomhusbassäng och 25-meters inomhusbassäng, hoppbassäng och övningsbassäng.

För fritidsaktiviteter i Odenbadet finns vatten-rutchbana och solarier.

Vi kan erbjuda flera olika övernattningsalternativ, bland annat i intilliggande skola och idrottshall.

Falköping och Falbygden erbjuder en mängd övriga idrotts- och friluftsanläggningar, bland annat Mösseberg med camping och stugby. Dessutom flera välkända turistmål.

För bokning och upplysningar, kontakta
Odenbadet, telefon 0515-168 36
eller fritidskontoret 0515-850 60

Välj SKARA
för Ert träningsläger 1990

Vi erbjuder:

- Tempererad 50 metersbassäng
- 16 fyrbäddsstugor utrustade för självhushåll
- Campingplats
- Möjlighet till hårdförläggning

Dessutom:

Gångavstånd till centrum med många sevärdheter och nöjen.
8 km till Skara Sommarland

Ytterligare upplysningar kan Du få genom fritidskontoret i Skara, 532 88 Skara.
Tel. 0511-163 00

VÄLKOMMEN Fritidsnämden



SOMMARENS SIMLÄGER i Mariestad

VÄNERNS PÄRLA
Självklart!!!

- träna i bra bassäng
- bo billigt
- ha trevligt på lediga stunder

Kort sagt:
Ha det bra i Mariesta"

OBS !
HELA PAKET

Mariestad
Vänerns pärla

Kontakta:
Turistbyrån
0501-100 01

TRÄNINGSLÄGER NORRA ÖLAND



Vi har en 25 meters simbassäng väl lämpad för träningsläger. Du bor på hotell eller i massförläggning 100-150 m från simhallen.
Affärer, post, bank och kondis inom 700 m. Mat, kiosk, gatukök och bangolf inom 500 m.

LÄGERARRANGÖR: HÖGBY IF

Box 92, 380 74 Löttorp
Tel. 0485/205 64

Bad är hälsa — hälsa ofta!!!

ÅKERBOBADET

LÖTTORP tel 204 41

Tempererad inne- och utebassäng, bastu, solarium.

Sommarsäsong: 12/6 - 20/8

Måndag–Lördag kl 10–18
Söndagar stängt
Midsommarafton och -dag stängt
Kassan stänger kl 17.30

Vintersäsong:

Helgfria torsd och fred kl 17–20
Lördagar kl 13-16

Torsdagar – Varmbad

Simskola:

2-veckors kurser med start den 26 juni.
Anmälan göres till Åkerbobadet, tel 204 41.

Välkomna!



Fritidsnämnden



KARLSBORG



är inte bara Sveriges reservhuvudstad utan också nyckeln till ett bra träningsläger för Din klubb. Här finns det fritidsaktiviteter och sevärdheter för hela laget.
Karlsborg är belägen mellan Vättern och Bottensjön i en mycket historisk omgivning. Fästningen skulle tjänstgöra som bostad åt kungafamiljen och rikets styrande i krig, tog 90 år att bygga. Göta Kanal, Forsvik med landets äldsta industriminne och Tiveden, Sveriges sydligaste vildmark, är andra utflyktsmål Du inte får missa.
Sommar och vinter erbjuder Karlsborg ett rikt friluftsliv. Molidens idrottsanläggning är en fullständigt utrustad anläggning. I nära anslutning finns två fotbollsplaner och elljusspår.
På turistbyrån får Du hjälp, goda råd och Du kan få lokal och specialbroschyrer om de trakter och aktiviteter som Du är intresserad av.
Kontakta Karlsborgs Turistkontor för ytterligare information, tel. 0505- 121 20 eller Håkan Ågren, Fritidskontoret, tel. 0505- 110 20.

Lägerplats MJÖLBY



TRÄNINGSLÄGER

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

Helpension med logi i 2- bäddsrum, frukost, lunch och middag samt kvällsmål, inklusive lokal- och anläggningskostnader från 160:- per person och dygn.

För bokning och förfrågningar skriv eller ring till

MJÖLBY KOMMUN
Fritidskontoret
Box 500
595 00 Mjölby
Tel. 0142- 85 234

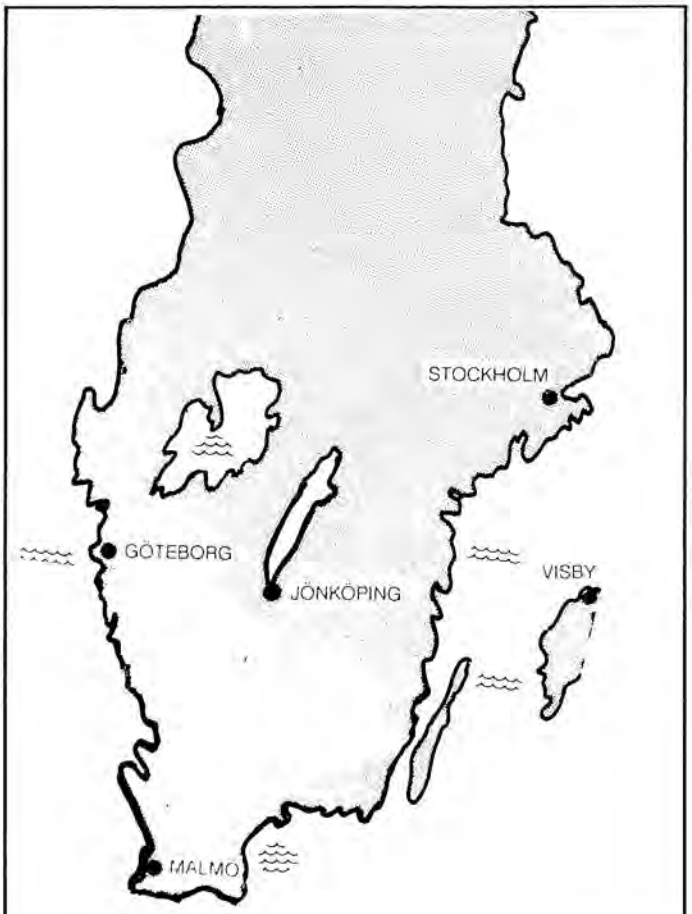
KATRINEHOLMS SPORTCENTRUM

SIMLÄGER I KATRINEHOLM

DUVEHOLMSHALLEN erbjuder Dig och Din förening utmärkta träningsmöjligheter till fantastiskt låga priser!

- Helpension på sporthotellet **"Tre Bollar"** och Ekbacken
- Banhyra
- Teorilokaler med AV-utrustning och video i Duveholmshallen och på Ekbacken

Allt till "IDROTTSPRISER"!
För ytterligare information
ring 0150-570 05



KULTUR OCH FRITID

DIN RÄTT FRÅN SURAHAMMAR!

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

OXELÖSUND

Simläger i kuststaden
Oxelösund

Vi erbjuder
- Träning i 25 m bassäng
- Goda logimöjligheter

Ring för information eller bokning
0155- 383 81
Tala med Mats Kullman



HJORTENSBERGSBADET

Simhall:
Hjortensbergsbadets simhal är det komletta familjebadet.
Här finns plats för motion, tävling, simundervisning och rekreation.
Solarier, konferenslokal och motionsrum ingår i anläggningen, liksom möjligheter att ordna med träningsläger, företagsträffar, föreningssammankomster, skolaktiviteter, rehabilitering med vattengymnastik m.m.

Tillsammans med vågbassängen, vattenrutschkanan, varmbassängen, bubbelpoolerna och motionsbassängen är Hjortensbergsbadet en förstklassig badanläggning för hela familjen.

HJORTENSBERGSBADET
Stockholmsvägen 611 90 Nyköping
Tel. förest. 0155- 489 11
utebad 489 12
kassa 489 15

Funderar Ni på simläger i sommar!

HEBY SIMHALL
(ligger mellan Sala och Uppsala)

Kan erbjuda
* *25 m bassäng med 4 banor*
* *Logimöjligheter i skola*
* *Omklädning med bastu*
* *Vattenrutschbana och bubbelpool*

Kontakta Carin Swartling
Tel. 0224-36 196

NORRTÄLJE KOMMUN

TRÄNINGSLÄGER
I
ROSLAGENS FAMN

Förlägg Ert nästa träningsläger i Norrtälje.
- Bra bussförbindelser från Stockholm.
- Övernattningsmöjligheter.
- Fin natur, nära havet.

Ring gärna föreståndare Marie-Luise Asp på tel. 0176-120 80 så får Du veta mer.

LINDESBERGS KOMMUN

MED UTMÄRKTA RESURSER
FÖR
SIMLÄGER MM.

50 MTR TEMP. BASSÄNG I FELLINGSBRO
LOGI I OLIKA ALTERNATIV
KONKURRENSKRAFTIGA PRISER
KOMPLETTERANDE AKTIVITETER PÅ SAMMA OMRÅDE,
TENNIS-ELLJUSSPÅR-BOLLPLANER MM.

*KONTAKTA FRITIDSKONTORET
TEL: 0581/811 60-62

.....



SALA KOMMUN
BRA PÅ FRITID

SIMLÄGER
I
SALA

6 st 25-metersbanor
Förläggning i skola
eller vandrarhem

TÄRNABADET
Temp. utebad,
6 st 25- metersbanor.
8 km SÖ Sala.
Förläggning, mat, 1km

Upplysningar tel. 0224- 553 16
553 15

Simma lugnt i

Grönland,

men du behöver inte åka så långt, för Grönland ligger i

Malung.

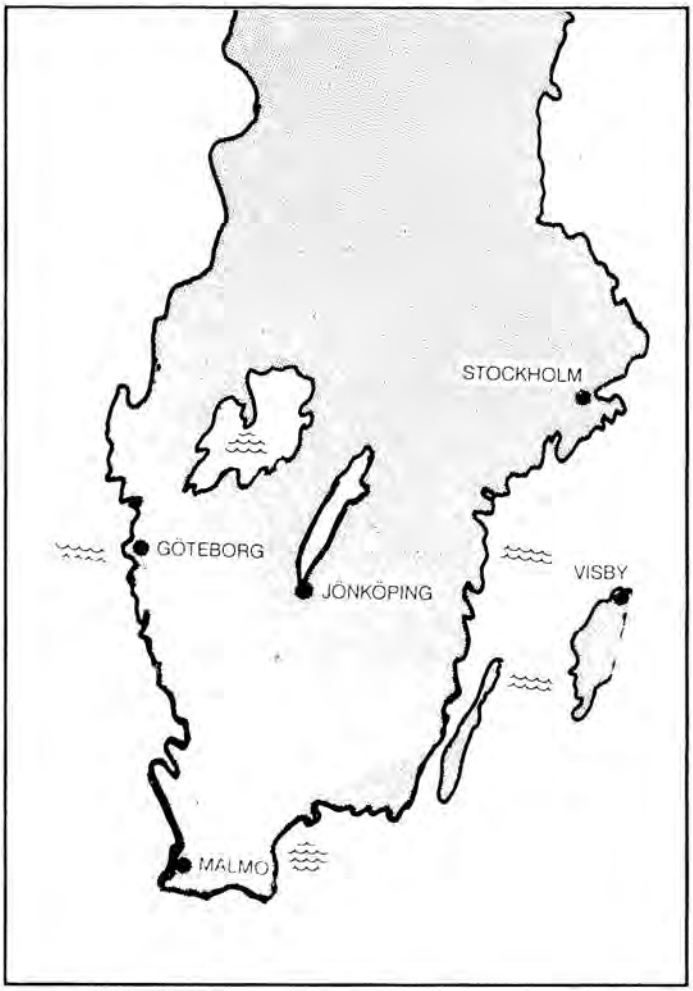
Simma på förmiddagen och åk slalom eller längdskidor på eftermiddagen.
Välj boende efter plånboken.

Vandrarhem?
Campingstuga?
Lägenheter?
Hotell?

Ring 0280-123 00 så ordnar vi resten.
Välkomna till snösäkra Malung (nära Sälen)

Bullsjöns Camping

MALUNG



Avesta

Simläger i Horndals simhall

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

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

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

Avesta Fritidsnämd, Box 54, 774 01 Avesta



DU SOM PLANERAR TRÄNINGSLÄGER

FAGERSTAHALLEN ERBJUDER SIMLÄGER ÅRET RUNT

-Sommartid i utebadet med 50 m bassäng.
-Övrig tid i vår nybyggda simhall med 25 m bassäng.

NYHET

-Båda anläggningarna öppna under sommaren.

VÄLJ BLAND FÖLJANDE ALTERNATIV:

Priserna inkluderar övernattning, frukost, lunch och middag samt samt 4 timmar träning/dag.

MASSLOGI		130:- / person och dygn
PENSIONAT	från	195:- / person och dygn
HOTELL	från	235:- / person och dygn

INFORMATION OCH BOKNING:

FAGERSTAHALLEN,
Box 600, 773 01 Fagersta
Tel. 0223 / 442 30
TURISTBYRÅN,
Tel 0223 / 131 00

FAGERSTA TURISM

348 sjöar

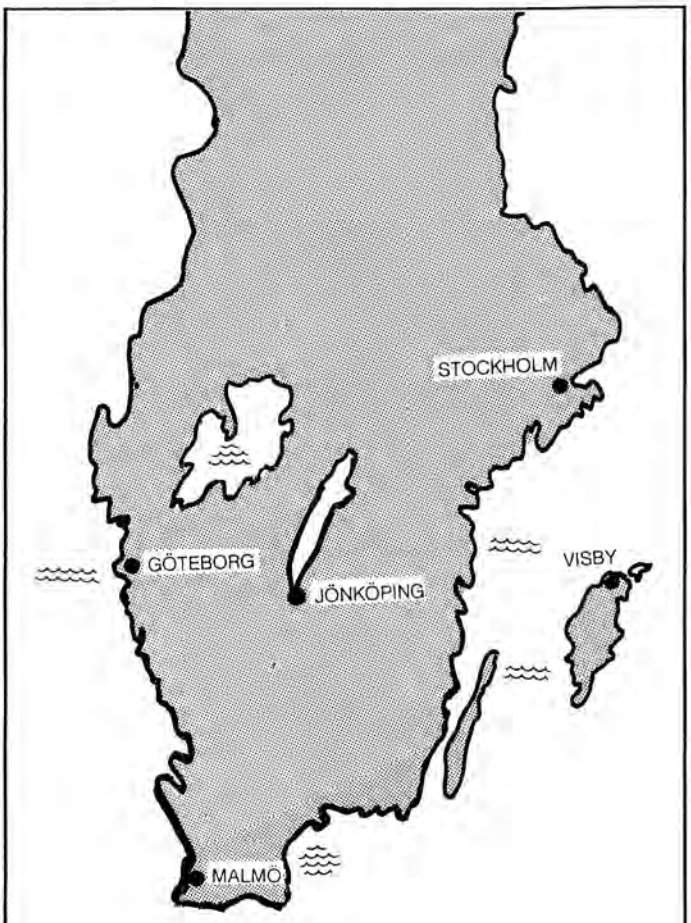
i vår kommun
Antagligen är alla upptagna redan.
Så förlägg träningslägret
i

LUDVIKA SPORTHALL

* Modernt bad
* Övriga idrottslokaler
* Centralt läge
* Nära till förläggning
* eller en förläggning i skogsmiljö

Kontakta simhallen 0240-860 45

LUDVIKA FRITID



Satsa på ett bra träningsläger i Hedemora!

VASAHALLEN i Hedmora är en ay Dalarnas förnämsta Sim- och Sporthallsanläggningar med centralt läge och inom bekvämt gångavstånd till logi på Hälla Härberge. Vi skräddarsyr läger och kurser efter Din förenings behov och önskemål.

TRÄNING:
Vasahallen erbjuder
Tillgång till bassäng, bubbelpool, solarium, motions- och styrketräningsrum, sporthallar.

LOGI:
Halla Härberge, vandrarhem
Nära Vasahallen. Idealiskt för träningsläger och kurser.
Billigt boende i fräscha, nyrustade rum. 50 bäddar.
Hälla Härberge har träningslokal med AV- utrustning.
Bastu, Solarium. Tvätt och torkrum.

MAT: Grupper kan beställa måltider på Hälla.
Övrigt: Gångavstånd till Bio och underhållning.

Hedemora Välkommar

Information:
HEDEMORA TURISTBYRÅ
Box 201, 776 00 Hedemora.
Tel. 0225- 101 00.

FALUN Lugnet

TRÄNINGSLÄGER ?
FALUN SÅ KLART !

FRITID FALUN erbjuder **LUGNET**

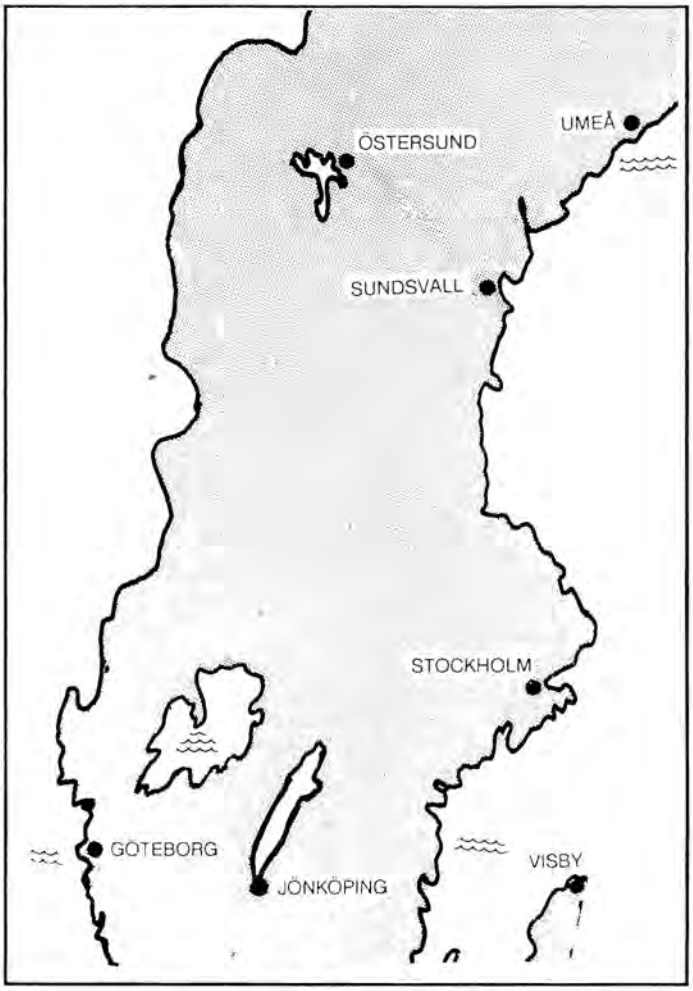
INOMHUS

simhall 25m bassäng med 7 banor, svikt och trampolin, undervisningsbassäng, plaskbassäng, romersk bad. Sportanläggning med idrottshall, gymnastiksalar, gym, atlethall, sportskade-mottagning med massage, solarium, cafeteria med matservering.

UTOMHUS

3 bassänger: 50m bassäng med 10 banor, 25m bassäng med vattenrutchbana, plaskbassäng. Svenska Simspelen är förlagda till Lugnets tempererade utebad.

Fritid Falun



DELSBO

Vi har utomhusbassäng, 25m, 6 banor med 26⁰ 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

Simhallen
Tel. 191 81

HÄLLÅSEN
SÖDERHAMN

Huvudbassäng	L-formad	25x25 m,
	djup	1,60-3,80 m
Undervisningsbassäng		7,5x12,5 m
Barnbassäng		4x3 m
Solarium		
Cafeteria		



SIMLÄGER
För information och bokning kontakta:

FRITID
SÖDERHAMN
Besöksadress: Förvaltningshuset
Adress: Box 520 826 01 SÖDERHAMN Tel.: 0270-750 00

Träningsläger i Härnösand!

Fakta om anläggningen:

* Bassäng 25 meter
* Bordtennislokal
* Badmintonlokal
* Styrkelokal

Vintertid goda möjligheter till annan rekreation. Ex. skridskor.

Boende och mat

Gångavstånd till hallen

Allt detta finns alltså samlat väldigt nära citykärnan.
Upplysningar och bokningar Tel. 0611-122 22
Bertil Ericsson

FRITID ÅSELE

Förlägg ert

SIMTRÄNINGSLÄGER TILL ÅSELE,

södra lappland.

***Åsele Simhall:** 25 m bassäng, 4 st banor, undervisningsbassäng, vattenrutschbana.*
Bra möjligheter till mat och logi, gångavstånd.

För information:
Ring Åsele Simhall 0941-109 00,
Fråga efter Lennart Högberg.



TRÄNINGSLÄGER I FLORIDA FÖR SIMSPORT

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

- ☆ 2 st 50 m uppvärmda simbassänger
- ☆ Separat bassäng för simhopp
- ☆ Styrketräningsanläggningar

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

För ytterligare information och broschyrer, kontakta:

ÄLVSBY RESEBYRÅ
Storgatan 6, Älvsbyn – 0929-117 55, 117 35

TRÄNINGSLÄGER I STRÖMSUND

50-m utomhusbassäng med all tävlings- och tränings-utrustning.

Bra förläggning i moderna 4-bäddsstugor (med möjligheter till självhusåll). Cirka 150 meter från bassängen.

Stor samlingslokal 150 meter från bassängen för teorilektioner, samkväm eller andra samlingar.

Bra paketpris på matställen kan ordnas.

Bassängen ligger cirka 1,5 kilometer från Strömsunds centrum.

INTRESSERAD?

Ring gärna Bill Pettersson, Fritidskontoret, 0670-135 00, för mer information



SIMNING



JUGOSLAVIEN

Välplanerade träningsresor med buss eller flyg

För många idrottslag får ett träningsläger utomlands avgörande betydelse. En lyckad resa stärker motivationen och ökar sammanhållningen. För dig som åtagit dig att ordna resan gäller det att få alla detaljer att klaffa. Låt oss på Paddans avlasta dig med de praktiska arrangemangen. Att ordna resor är vår specialgren! Vi har haft många idrottslag till Jugoslavien - här finns många lämpliga orter att välja bland, bra klimat, fin inkvartering och träning inom bekvämt avstånd. Dessutom är det billigt!
Kontakta oss på Paddans för ett lyckat träningsläger!



paddan

Genvägen till när och fjärran.

101 24 STOCKHOLM Vasagatan 8, tel 08-14 53 60



SIMHALLARNA GÄLLIVARE

Simträning i Gällivare simhall innebär skidåkning på Dundret. Det som gör ett träningsläger i Gällivare till ett läger utöver det vanliga. Till ett läger som man minns länge. Det är inte bara de fina träningsmöjligheterna för simning.
Tre simhallar, tempererad bassäng, sporthall, bowlinghall, ridhus, fotbollsplan med konstgräs, golf, minigolf och fritidsgård.

Bokningar och förfrågningar:
Gällivare Fritidskontor
0970-186 65
Simhallsföreståndare
Krister Karlsson
0970- 186 71

Friska GÄLLIVARE

Gruppinternat?
Träningsläger?
Tävling?

"STF Vandrarhem är toppen!"

Från 55 kr bor du på våra helårsöppna vandrarhem. Beställ kostnadsfritt vår broschyr för grupper.

STF VANDRARHEM
SVENSKA TURISTFÖRENINGEN
Box 25 101 20 Stockholm
08- 790 31 00

TRÄNINGSLÄGER!

PRISEXEMPEL:

GREKLAND			
Aten	1 v	halvp.	3.870:-
Vouliagmeni	1 v	halvp.	4.230:-
N. Artaki	1 v	halvp.	4.095:-
Kavala	1 v	halvp.	4.790:-
Kalatrini	1 v	halvp.	4.465:-
MAROCKO			
Mohamedia	1 v	halvp.	4.195:-
Casablanca	1 v	halvp.	4.040:-
Rabat	1 v	halvp.	5.210:-
HOLLAND			
Pappendal	5 d	help.	1.400:-
Sittard	5 d	help.	1.475:-
TUNISIEN			
Garmath	1 v	halvp.	2.945:-
CYPERN			
Larnaca	1 v	halvp.	4.135:-
Limmassol	1 v	halvp.	4.620:-
JERSEY			
St. Helier	1v	halvp.	5.230:-

JUGOSLAVIEN			
Zagreb	1 v	halvp.	3.370:-
Medulin/Pula	1 v	halvp.	3.065:-
Kupari	1 v	halvp.	3.155:-
Rar	1 v	halvp.	3.080:-
Makarska	1 v	halvp.	3.350:-
Dubrovnik	1 v	halvp.	3.135:-
Split	1 v	halvp.	3.390:-
Zagreb buss	1 v	halvp.	2.765:-
DANMARK			
Fredrikshamn	3 d	help.	755:-
Grenå	3 d	help.	940;-
Ringe	3 d	help.	985:-
Sönderborg	3 d	help.	940:-
Korsör	3 d	help.	975:-
Hobro	3 d	help.	730:-
Viborg	3 d	help.	755:-
Struer	3 d	help.	685:-
Säby	3 d	help.	685:-
Helsingör	3 d	help.	940:-
Köpenhamn	3 d	help.	695:-

NIKE TOURS
Malmö: 040-10 03 70
Södra Förstadsgatan 17. Box 17560. 200 10 Malmö
Helsingborg: 042-24 01 92
Södergatan 109, 252 27 Helsingborg

IATA

SRF

Airex
NIKE TOURS
Stockholm: 08-24 96 40
Malmskillnadsgatan 13, Box 7244, 103 89 Stockholm

TRÄNINGSLÄGER I DET SOLIGA JUGOSLAVIEN -OS VINNARE 88

Förbered säsongen i ett av Europas billigaste länder.

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

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

Yugotours

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

Svenska Simförbundet

AVTALET KLART MED TV-SPORTEN FÖR 1990



Avtalet omfattar två evenemangssändningar samt rätt till utökad nyhetsbevakning enligt följande:

A1. **SWEDISH OPEN SWIM MEET**
13-14 februari i Valhallabadet, Göteborg.
TV-Sporten sänder
- tisdag 13 februari kl 21.00-21.30 i TV 2
- onsdag 14 februari kl 21.50-22.20 i Kanal 1

TV-sändningen från 1989 års Swedish Open var en samproduktion som kostade oss 100.000 kr plus vissa andra kostnader. 1990 svarar TV-Sporten själva för alla produktionskostnader samt betalar simningen för sändningsrätten.
I och med att TV-avtalet blev klart kunde vi på allvar "köra igång" med arenareklam-försäljningen samt att "knyta upp" erforderliga sponsorer för tävlingen. Och det vill till att vi lyckas!
Kostnaderna för 1990 års tävling uppgår till ca 550.000 kronor - där uppehället och i många fal resekostnaden för inbjudna simmare svarar för merparten. I skrivande stund - 15 november - har drygt 160 landslagssimmare från 18 länder anmälts till Göteborg genom sina nationella simförbund. Landslagssimmare från t ex USA, Sovjet, Västtyskland, Australien, Kanada, Italien, Japan, Kuba ...
Det talar för många OS-, VM- och EM-medaljörer/finalister på startpallarna i Göteborg. Väl mött i Göteborg - eller kring "TV-apparaterna"!

2. **SWEDISH CUP PÅ RONNEBY BRUNN,**
simhopp 29 juni - 1 juli 1990
TV-Sporten kommer att sända i ungefär samma omfattning som 1989 då man sände 1 timma och 55 minuter. Vi återkommer med exakta TV-tider när tävlingsprogrammet - och därmed TV-sändningarna - är "spikade".
Även här betalar TV- Sporten för sändningsrätten. SWEDISH CUP är internationell erkänd som en av de främsta hopptävlingarna i världen.
1989 kunde tävlingen för första gången i dess 20-åriga historia genomföras med ett ekonomiskt överskott - och det hoppas vi kunna åstadkomma även 1990. Vi återkommer med mer information om Swedish Cup under våren -90.

3. TV-Sporten äger dessutom rätt till utökad nyhetsbevakning för utsändning i TV i efterhand upp till 15 minuter från simtävlingar (även hopp, polo, konstsim) anordnade i landet. I de fall TV-Sporten önskar sända direkt i nyhetssändning från pågående simevenemang äger TV-Sporten ej rätt att sända mer än max tre minuter från varje sådant evenemang. TV-Sporten betalar Simförbundet för denna rättighet.

B **"SIMLIGAN i V 65-SPEL"** våren 1990
Våren 1990 kommer såväl landets simklubbar som Simförbundet få möjlighet till betydande ekonomisk resursförstärkning genom deltagande i V 65:s alltmer populära "ligaspel". Då kommer nämligen Simförbundet tillsammans med flertalet andra specialförbund att genomföra ett, som vi hoppas, omfattande "ligaspel" med stor final i samband med "Olympia-travet" 5 maj 1990. V 65 kommer att satsa hårt på marknadsföringen av detta projekt - och vi återkommer själva till alla klubbar så fort vi fått alla fakta från ATG/V 65. Tag vara på VINST-CHANSERNA i vår!

C **RIKSTÄCKANDE SPONSORSIM** 30 SEPTEMBER 1990
- i kombination med "Simborgardagen"

Boka redan nu 30 september för en hejdundrande manifestation för svensk simning! Då skall vi bl a försöka simma jorden runt på två timmar till förmån för forskning åt cancersjuka barn och svensk ungdomssimning. Vi som från Simförbundets sida "jobbar" med projektet - undetrecknad samt idégivaren Marianne Dahlgren, Åkarp - har följande visioner:

att kommunen håller badet öppet utan kostnad för klubb/allmänhet
att sponsorsimmet genomförs t ex kl 09.00-11-00
att badet därefter har "Öppet hus" (Simningens Dag) med simborgarprov etc
att våra landslag "sponsorsimmar" på kvällen
att TV genomför en TV-gala på kvällen då bl a pengar överlämnas till Barncancerfonden.
att detta skall ge 10 MILJONER TILL BARNCANCERFONDEN - och 10 miljoner till simningen.

I skrivande stund är avtalet mellan Barncancerfonden och Simförbundet klart. Kontakter med representanter för landets kommuner pågår liksom underhandlingar med TV. Fredrik Belfrage har ställt sig positiv att verka som programledare - definitivt besked i januari.
Notera dock att inget är klart med TV - än så länge ...
Vi planerar att förse landets klubbar med säljfolders, sponsorkontrakt, datorprogram, tackdiplom - samt underlätta respektive simmares "sponsorarbete" genom bl a viss rikstäckande annonsering i samarbete med Barncancerfonden.
Har klubben redan planerat in någon form av sponsorsim 1990, försök då genomföra den på våren. Så att ni trots detta kan vara med även i september till förmån för Barncancerfonden. Skall vi lyckas - något som bl a skulle ge svensk simning en betydande good-will - så måste alla hjälpas åt!
Vi återkommer med löpande information i såväl Simsport som direkt till landets simklubbar.

VILL DU veta mer om något av ovan beskrivna projekt så kontakta projektansvarige Åke Elmsäter på förbundskansliet.

Åke Elmsäter
Generalsekreterare



GRATTIS LENNART

Simkommitténs Lennart Gullstrand, simmedicinska gruppen, har fått 16.000 kronor av Idrottens forskningsråd för att göra en jämförelse mellan olika metoder för bedömning av arbetsförmåga vid armarbete i simning samt för att undersöka hur bra överföringenn är av löpfart vid 4mM blodlaktat på löpband till slät banlöpning förmedel och långdistanslöpare. Han hade önskat drygt 57.000 kronor för de båda undersökningarna.

TRÄNINGSLÄGER FÖR MASTERSSIMMARE

I MISSION BAY I FLORIDA 1990

Veckoslutsläger: 130.00 USD	1990	Feb	10-12	(fredag kl 12.00-söndag kl 17.00)
Veckoläger: 250.00 USD	1990	Jan	13-19	(lördag kl 18.00-fredag kl 15.00)
		Feb	17-23	(f.d och avancerade simmare)
		Mar	3-9	" "
		Apr	7-13	
		Jun	23-29	
Tävlingar:	1990	Apr	21-22	(25 m)
		Jun	16-17	(50 m)
		Dec	8-9	(25 m)

I lägret ingår individuell träningshjälp i bassängen samt olika föreläsningar så som:

- att förhindra skador vid träning
- näringslära
- simsättsanalys
- idrottspsykologi
- målsättning
- kroppstest av fett och smidighet

I lägret för f.d och avancerade simmare ingår videofilmning för granskning av träningen och nya aktuella föreläsningar om teknikträningen.

För ytterligare upplysningar kontakta Marianne Sköld, 08-713 63 14.

DOPINGTRÄFF I KLUBBREGI

Värnamo SS har haft en informationsträff kring dopingproblematiken i allmänhet och inom simningen i synnerhet. Eftersom doping är något som vi alla slåss emot kan kanske detta vara ett sätt att göra det på.

3 kvällar

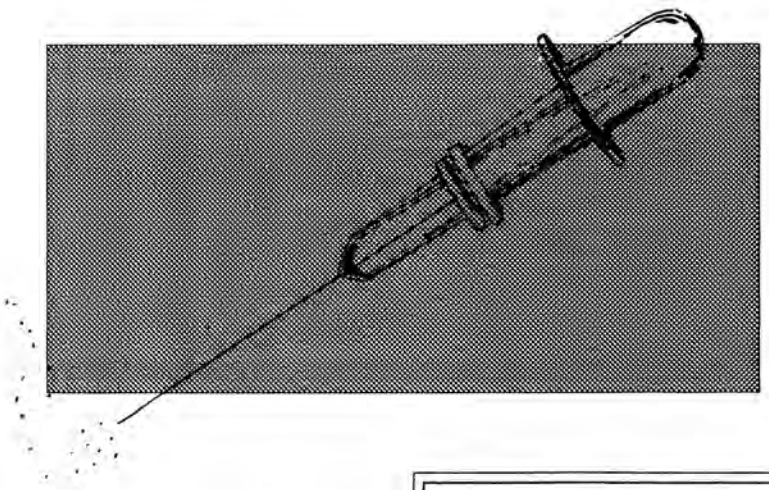
Informationsträffen delades upp på tre tillfällen med tre olika teman och man kunde välja att gå på alla tre eller enstaka allt efter eget önskemål.

"Det är viktigt att informationen får positiva förtecken", säger Lars-Olov Nyrell, som var ansvarig för träffarna.

Träff 1

behandlade kost och vikten av att äta rätt så att kroppen har en rimlig chans att tillgodogöra sig träning. Den andra träffen behandlade diabetes och idrott och en specialist på detta område var inbjuden som föreläsare. Träff tre behandlade doping och stor vikt lades på samspelet mellan den aktive, tränaren och läkaren.

Drivkraften bakom doping penetrerades också samt de värden som hotas av ett utbrett dopinganvändande. Dopinglistan gicks också igenom för att i möjligaste mån undvika misstagsdoping.



Videofilmer

På träffar av detta slag är det lämpligt att visa 2 videofilmer som Riksidrottsförbundet producerat, nämligen "I want muscles" och "Hur värdefulla är idrottsresultaten". Båda kan lånas från Skånes IF.

Om din klubb är intresserad av att arrangera en dylik träff är du välkommen att kontakta Lars-Olov Nyrell, 0370-137 63, för vidare information.

GRATTIS HÅKAN m fl

Håkan Karlsson, KSLS, har fått ett stipendium ur Gösta och Olga Olanders minnesfond. Stipendiet tilldelas lovande idrottsmän. I år delades det ut till Malin Everlöf, friidrott, Peter Olsson, skidor utför, Kicki Eskilsson, längdskidor och Håkan Karlsson, simning. Simsport gratulerar samtliga.

Tillsammans på 90-talet

På 90-talet får vi större möjlighet att vara tillsammans. Många väljer då att vara vid, i och på vatten. Att bada tillsammans är den första grundläggande regeln när det gäller vattensäkerhet. Allt fler gäster kommer idag till baden. För att stimulera till ökad säkerhet i kontakten med vatten har SLS, Svenska Livräddningssällskapet - Simfrämjandet och Svenska Simförbundet många olika simmärken. Dessa har sedan mer än 50 år varit en stimulans för alla badande att fortsätta. De har också varit ett sätt att nå ökad vattensäkerhet.

Det finns simmärken för alla. Från Baddaren och Grodan till kandidat- och magistermärken. För barnens skull är det viktigt att varje liten baddare blir en badmästare. De simmärken som finns utgör en pedagogisk stege som ger alla en chans att bli säkrare i vattnet.

Barn har på något sätt ett medfött samlarintresse. Därför blir det naturligt för barn att samla på simmärken. De märken som finns börjar med enkla vattenvaneprov och går sedan hela vägen upp till avancerade övningar. Under hela vägen växer vattensäkerheten. Se därför till att alla olika simmärken finns tillgängliga.

Den som säljer märken har också en chans att tjäna en slant. Intäkterna går oavkortat till livräddning och simning men en del stannar också i form av provision på sålda märken.

Svenska Livräddningssällskapet - Simfrämjandet och Svenska Simförbundet har tillsammans satt ihop ett simmärkesmaterial som hjälper till. Materialet kan användas för att locka till märkestagning.

Olika företag, kommunen, andra föreningar och organisationer blir på 90-talet mer aktiva med sin personalvård. Informera om vilka märken som finns. Låt dem få chansen att visa sin simkunnighet genom att simma 200 meter och ta simborgarmärket. Får lokalpressen veta vad som händer skapas PR för verksamheten.

Andra aktiviteter som mycket väl passar in i badmiljö är vattendisco, pensionärsgympa, motionssim, modevisningar med bad- och simanknytning, "lussetåg" och andra festligheter.

För mer än 50 år sedan introducerades Simborgardagen. Över hela landet simmade alla åldrar för simborgarmärket. Då såldes fler än 200.000 simborgarmärken. På 90-talet är Simborgardagen tillbaka. Försöken under förra året blev succé. 1990 bör Simborgardagen bli ännu större. Över hela landet. Dessutom finns alla andra simmärken tillgängliga. På så sätt blir denna speciella dag en märkesdag på mer än ett sätt.

I den nyss utkomna förlagskatalogen framgår vilket material som finns. Du kan också ringa 08-713 62 83.

I förlagskatalogen finns också flera olika hjälpmedel när det gäller simmärken. I katalogen syns vad som finns att beställa och hur stor provisionen blir.

Har Du frågor om simmärken så ring gärna 08 - 713 62 83 eller 08 - 713 62 84. Tillsammans når vi längre och blir säkrare.

Victor Davis död

Den kanadensiske simmaren Victor Davis är död. Han omkom efter att ha blivit påkörd av en bil, som sedan smet från platsen. Tragedin inträffade i mitten av november. Victor Davis var en av världens största bröstsimmare med OS-guld och världsrekord. Han var stolt över att vara kanadensare, så stolt att han lät tatuera den kanadensiska flaggan på bröstet. 25-årige Davis lät donera sina organ till eftervärlden. Från kanadensiska simförbundet har vi fått följande minnesord som vi valt att publicera på engelska.

Godspeed Victor

Once in a lifetime, true heroes emerge in sport to propel themselves, and others, to feats of excellence. To be the best.

Victor Davis showed alla Canadians that we could be great. He showed us how dedication, determination and desire could combine to produce a true world champion. He showed us strength and leadership. He showed us how to make a nation joyful and proud.

Through all of this, Victor also showed us how to laugh and to love. For he touched so many people in a positive and lasting way.

Victor's family and friends miss him dearly. So will our sport and his fellow swimmers.

His star will always shine bright.

Trevor

OTTO SLUTAR ... igen

Nu har Östtysklands Kristin Otto bestämt sig för att sluta igen. EM i Bonn i augusti blev inte vad hon tänkt sig. Efter OS 1988, då hon simmade hem sex guld, lade hon badmössan på hyllan och satsade på en karriär som journalist. Hon övertalades att ställa upp på EM men lyckades inte bra. Övriga världen var på väg att komma ikapp.

Den senaste tidens händelser i Östtyskland har säkert hjälpt henne att fatta beslutet att sluta. Ingen vet bestämt hur många ösystska idrottsmän som följt med flodvågen till väst. De som stannat har utsatts för demonstrationer och trakasserier för att de varit priviligierade medborgare i Östtyskland, med bra lägenheter, bilar och andra förmåner.

Nu har Kristin Otto tröttnat och jobbar vidare som journalist på en radiostation i hemstaden Leipzig.

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



TEKNISKT MAGASIN

Vid FINA:s 8:e World Medical Congress vid London Hospital i september presenterades forskningsrapporter och undersökningar inom hela spektrat av simningens olika grenar och medicinska synvinklar. För att enkelt beskriva programmet, kan sägas att följande punkter togs upp:

Av Magnus Kjellberg

A) **DROGER** inom idrotten. Lagliga aspekter på testning, provtagning osv.
- Beskrivningar av problematiken med kapplöpningen mellan bekämparna av doping och utövarna. Nya drogers användning och problem eller riskermed naturmedel med avseende på dopingtester.
- Dr Bengt Eriksson presenterade det svenska Anti-doping arbetet, med kraven på testning såväl vid tävling som under träningsperioder.

B) Ett ortopediskt block som behandlade simning och
- knä- och höftledsutbyte.
- knäleden i simning.
- ryggar.
- skulderskador.

C) **ARBETSFYSIOLOGI**
- Näringsintagets betydelse för optimal simträning och -tävling.
- Simekonomi, dvs energiåtgången vid givet arbete.
- Prestationsbestämmande faktorer vid frisim.
-Variationer i kraftutvecklingsförmåga under träningsperioder och toppning.
- Biomekanisk beskrivning av elitsimmare.
- Sambandet mellan fysiologisk och biomekanisk ekonomi, eller verkningsgrad i simning.
- Skillnader i simekonomi inom olika simsätt.

D) Medicinska effekter av miljön i och vid dagens bassänger.

E) Kroppssammansättning och fysik och mognad hos kvinnor och barn.

F) Medicinska effekter av vattensport i de olika disciplinerna.

G) Simmedicinska rapporter
- Problem med långtids nedkylning.
- Effekten av höghöjdsträning på prestationen vid havsnivå.
-Simmaraxel och olika behandlingsmetoder.

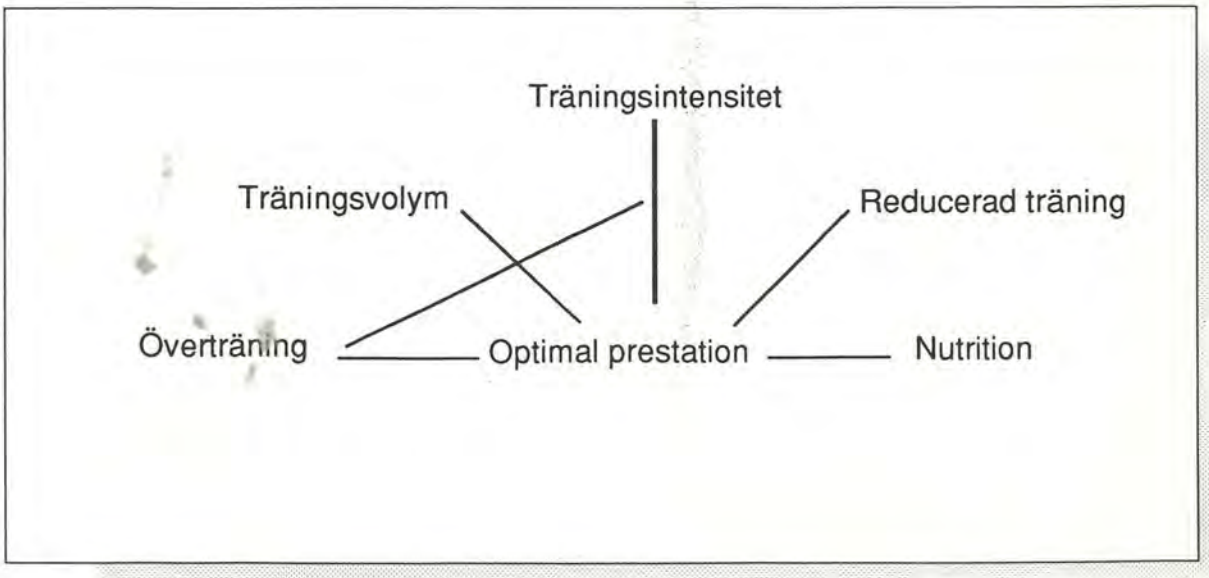
H) **NUTRITION** eller näringslära.
- Näringsbehov hos unga simmare.
- Effekten av vätske- och proteinintag på muskelskada under arbete.
- Selenintag.
- Beskrivining av verkligt näringsintag hos brittiska simmare och konstsimmare.

I)**LAKTATTESTNING** som ett testinstrument.
- Laktatdiagnostik.
- Laktatnivåer i samband med tävling.
- Personliga laktatprofiler.
- Brittiska testning.
- Tävlingslaktat hos italienska simmare på toppnivå.
- Effekten av arbetsintensitet och -längd på laktatackumulering.
- Karaktäristiska blodkemiförändringar hos simmare efter olika träningsperioder.

Effekt och volym

Som synes var detta ett omfattande program med det mesta av det bästa. Bland de viktigaste presentationerna gjorde professor Dave Costill från Ball State University i Indiana en på temat:
- Betydelsen av nutrition för optimal träning och tävling.

Faktorer som inverkar på en optimal prestation sammanfattas i figuren:



Den viktigaste faktorn för träningseffekt är enligt professor Costill TRÄNINGSVOLYM. Ett stort antal studier visar den gamla sanningen att MERA träning gör simmaren BÄTTRE.

Det skall dick ej giömmas bort att detta gäller i SAMVERKAN med de andra faktorerna.

För att simmaren skall klara av att hålla träningsvolymen uppe eller öka den, måste träningsintaget vara tillräckligt. Den viktigaste delen att tillgodose är behovet av kolhydrater för att kunna upprätthålla tillräckligt hög intensitetsnivå, såväl för den aeroba som den anaeroba energiförsörjningen.

Kolhydrater finns i kroppen i form av glukos och glykogen, som är den lagrade formen i muskelceller och lever. I muskelcellen lagras glykogenet i form av korn fritt i cytoplasman. Ytterligare kolhydratlager finns i levern som glykogen.

Genom att mäta glykogenhalten i muskel och lever efter olika arbeten, kan man få en uppfattning om hur arbetet belastat de olika energisystemen. Allmänt gäller att ju intensivare arbete är, desto större är glykogenförbrukningen. När glykogenhalten sjunker under en viss nivå tappar musklema förmågan att upprätthålla arbetsintensiteten.

Det är av stort intresse för simmare och tränare att veta något om hur denna förbrukning sker och hur man kan bygga upp kolhydratdepåerna igen efter arbetet.

Näringsintaget

Vid simträning av intervalltyp beror bränslekonsumtionen på i första hand vid vilken intensitet arbetet bedrivs. I ett försök att studera effekten vid olika distanser i intervallträningen mättes glykogenhalten i deltamuskeln före, under och efter 3000 y och 6000 y av intervallträning i 100:ingar respektive 500:ingar, vid cirka 85% av Vo2-max.

Nitto minuter efter testserien gav man simmarna en måltid innehållande 848 kcal, uppdelade på 112 g kolhydrater, 60 g protein och 18 g fett. Simmarna vilade 8 timmar efter träningspasset. Laktathalten i blodet mättes vid samma tillfällen. Sammanfattningen av resultaten visar:

- Laktatvärdena efter halva serien sjönk jämfört med den första halvan.
- Det gick åt mer glykogen under 100 y-simningen än 500 y-simningen under de första 3000 y.
- Efter hela serien om 60x100 y, var glykogennivån nere på 16 mmol/kg muskel jämfört med 48.3 mmol/kg för 12x500 y.

Det är viktigt att komma ihåg att om glykogenhalten sjunker under 35-40 mmol/kg går det inte längre att upprätthålla intenasiteten.

Muskelcellerna var alltså vid 100 y-simningarna nästan helt tömda.

- Under vilan efter träningspasset över 6x500y,återhämtade sig försökspersonerna från den ca 70mmol/kg förbrukning som passet gav med cirka 52% (ca 36 mmol/kg).

Detta pekar tydligt på vilken risk simmarna löper att ständigt hamna i ett glykogentömt läge. Vid ytterligare träningspass inom 8 timmar efter föregående, elöler vid otillräckligt närings-, här kolhydratintag, ökar dessa risker markant.

Det finns tecken på att muskelglykogentömning och oförmåga att återbygga glykogen kan vara en viktig orska till överträning.

Återhämtningen av klhydratdepåerna kan även ske genom att laktat (mjölksyra) kan återbildas till glykogen. Ett försök visar att styrketräning med hög intensitet, då arbetet mestadels är anaerobt kan glykogennivåerna återgå till nästan desamma som före arbetet. Denna återhämtning blir kraftigast om musklerna vilar under återhämtningstiden, så att det inte åtgår mycket klhydrat för aerob energiomsättning.

En spekulation med anledning av detta blir:

- Man kanske ur bränslebesparande synpunkt inte skall simma av eller förbränna alltför mycket under t ex en tung tävling?

Muskelglykogenet i alla muskelfibrer töms aldrig helt. Detta är en förklaring till att simmare kan prestera goda sprintresultat även efter långa pass. Dessutom utvecklar den tränade en bättre förmåga att återhämta sig.

För att ytterligare understryka vikten av kolhydratrik kost för att få en optimal återhämtning kan sägas en kost innehållande uppemot 65-70 energiprocent kolhydrater fordras för att erhålla en fullgod återuppbyggnad av glykogenlagren.

olympia® SPORTSWEAR®

MARKNADSFÖRES
I SVERIGE OCH
DANMARK
AV

B. BYMAN Trading ab

Box 5049 S-250 05 Helsingborg, Sweden
Telefon **042-18 29 70**

Dygnsintaget av kolhydrater bör för den hårt tränade ligga på åtminstone 500-600 g.

Ju mer kolhydratrik kosten är, desto effektivare blir glykogeninlagringen och användningen.

Överträning

Dr Costill tog vid kongressen upp mekanismer vid överträning. En tänkbar situation vid överträning kan beskrivas i bilden:

När prestationerna börjar försämras blir ofta reaktionen hos såväl simmare som tränare att öka träningen, "öva mer", vilket i sin tur kan leda till ytterligare uttröttning och än mer försämrade prestationer. Upprepas denna situation ett flertal gånger löper man risken att trötthetenblirkronisk.

Vid överträningstillstånd kan en orsak vara bristande närings- eller energiintag. Försök med stegrade träningsdoser har visat att i de flesta fall medför en ökad arbetsdos till ett ökat födointag genom en starkare aptit. Hos de som blir överträndade verkar denna "reflex" vara undertryckt. De blir allt tröttare men intar inte mer bränsle.

En annan tänkbar mekanism eller reaktion i muskelcellen vid långvarig överbelastning som kan påverka energitillgången är de cellskador som kan uppstå vid vad vi kallar muskelvärk.

Man kan säga att mikroskopiska inflammationer uppstår i cellen. Ett exempel är skador på cellmembranen som leder till att trycket inne i cellen ökar, "skräpet" inne i cellen tas om hand av så kallade mastceller och makrofager, vilka är celler som deltar i immunförsvaret. Dessa celler är "glupska" på kolhydrater (glukos) och kan vid stark aktivitet använda uppåt 70% av den glukos som tas upp av muskelcellen. Detta leder till att kolhydratförbrukningen ökar och om inte detta krav kompenseras med ett ökat intag, minskar förmågan till muskelarbete.

För att täcka detta ökade behov och på så vis kunna bibehålla arbetskapaciteten krävs att man ökar kolhydratintaget med upp till 50%.

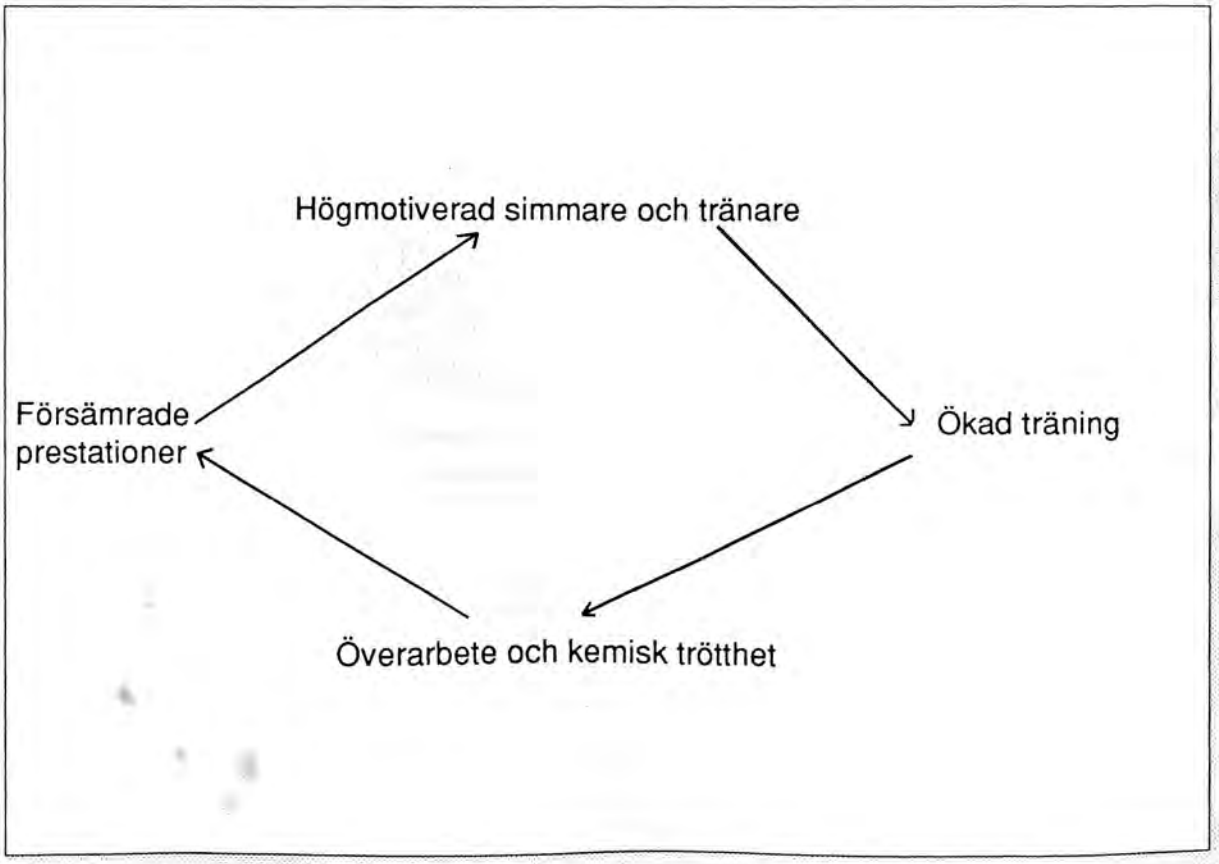
För att förebygga överträning föreslås:

Balansera:

ARBETE	/ VILA	/ DIET
Volym	Aktiv	Kompensera krav
Intensitet	Passiv	Val acv föda

Det finns idag hjälpmedel för tränare att ta till hjälp vid utvärderingen av träningseffekter och näringsintaget som kan användas direkt för att ge tidiga signaler på överträning. Laktattestning är en metod helt användbar i vardagen, likväl som kostanalysoch kroppssammansättningsbestämning är det.

Erfarenheter av dessa kunskaper och verktyg finns inom simmarvärlden och stpr till förfogande för dem som önskar.



Tjäna pengar och syns!



T-shirts och college-tröjor i 100% bomull med läckra motiv från simning, hopp, vattenpolo och konstsim. Vid köp av 50 st tröjor får simklubbar 20 kr rabatt per T-shirt och 30 kr per college-tröja.
TIPS! Kontakta din sponsor och föreslå att man köper tröjor till personal och klubb med företagsnamnet tilltryckt på ärm eller rygg. Som betalning för reklamen betalar sponsoren tröjorna som klubben kan sälja till medlemmar. Pengar till klubbkassan.

Förening.....
Adress.....
Tel.....

T-shirts S, M, L och XL 99 kr. Barn 130 – 170 CL 89 kr.
College-tröjor S, M, L och XL 179 kr. Barn 130–170 CL 159 kr.
Kostnad tillkommer för tilltryck av företagsnamn samt frakt.

	Simning T	Simning C	Hopp T	Hopp C	Polo T	Polo C	Konstsim T	Konstsim C
Small								
Medium								
Large								
X-Large								
130 CL								
140 CL								
150 CL								
160 CL								
170 CL								


Simning


Hopp


Vattenpolo


Konstsim

LicensPrint i Orsa AB, Box 115, 794 00 Orsa, Tel 0250-42910

DAGBOK

Januari

Simning

5-7 För-VM, 50 m, Perth, AUS
6-7 Älvsbysim, sen, jun, F 15 o y, P 16 o y, Älvsbyn
6 Domus Open, Katrineholm
7 3-distr.match, (Närke-Värmland-Västergötland), Närke
12-14 HS Special, F 16 o ä, 15 o y, P 17 o ä, 16 o y, Helsingborg
12-14 Läger utmanarna
14 Ecco Cup, 16 o ä - 15 o y, Skara
14 Briocupen, 16 o ä, 15 o y, Osby
19-21 JDM-tävlingar, 25 m
20-21 US Open, Uppsala
23 Hylte Simcup, sen, jun, ungd, Hyltebruk
27-28 "Fast water meet", SWE-GDR-FRG-FRA-ITA-HOL, 25 m, Amsterdam, HOL
27-28 Bessemersimmet, sen, jun, ungd, Sandviken
27-28 Västgötasim (Nya), Tidaholm
27-28 Silverdoppet, Arjeplog
27 Speedo fast water meet, semifinaler. seniorer, 25 m, Malmö/Järfälla
28 Nyckelsim, sen, jun, ungd, 25 m, Nyköping
28 KSLS knatte cup, 11 o y, Kristianstad
28 Beson Cup, Nässjö

Hopp

3-4 Pepsi Cup, Las Palmas, ESP
27-28 Domarkurs

Februari

Simning

2-4 World Cup, 25 m, Paris, FRA
3-4 Vinterplasket, 16 o y, Lycksele
4 Harnäs 100, sen, jun, ungd. Gävle
4 Sollefteå Sim, sen, jun, ungd, Sollefteå
4 Järnia Cup, F 16 o ä - 15 o y, P 17 o ä - 16 o y, Ulricehamn (Åsunden)
9-11 World Cup, 25 m, Bonn, FRG
9-11 JSM, 25 m, Södertälje
10 USF-Cupen, Uddevalla (USF)
10-11 Nordiska Ungdomssimspelen, F 11-13, P 12-14, Västerås
11 Jubileumscupen, 15 o ä - 14 o y, Vara
13-14 World Cup, 50 m, Göteborg
16-18 World Cup, 25 m, Dezensano, ITA
16-18 Nordiska Ungdomssimspelen, F 14-16, P 15-17, Örebro
17-18 Poznan Meet, 25 m, Poznan, POL
17 Grumscupen, Grums
17 Speedo fast water meet, seniorer, final, Västerås
18 Kramfors sprint open, 50 m distanser, Kramfors
18 Säfflecupen, 18 o ä - 15 o y, Säffle
24-25 Lappdoppet/Umestänket, Lycksele/Umeå
24-25 Sik-Stimmet, Ungd, Holmsund
24 Magplasket, Lysekil
25 Miwex öppna, Jönköping

Simhopp

2-4 Delfin Cup, Oslo
9 Rikstävling II

Konstsim

2-4 Ludvika Synchro Open, Ludvika

Polo

10-11 Semifinal 1, damer

Komlett TÄVLINGSKALENDER i SIMKALENDERN som nu finns att beställa hos Svenska Simförbundet

REKORD 50 M 1989.11.15

50 M FRISIM

VR DAMER	24.98	YANG WENYI, CHN, 880411 GUAN YZ HOU
VR HERRAR	22.12	TOM JAEGER, USA, 890820 TOKYO
ER DAMER	25.28	TAMARA COSTACHE, ROM 860819 MADRID VM
ER HERRAR	22.47	JOERG WOITHE, GDR, 870828 MUNCHEN
SR DAMER	26.46	KARIN FURUHED, BORLÄNGE, 880415 SM ÖREBRO
SR HERRAR	22.89	PER JOHANSSON, BORLÄNGE, 880415 SM ÖREBRO

100 M FRISIM

VR DAMER	54.73	KRISTIN OTTO, GDR, 860819, MADRID VM
VR HERRAR	48.42	MATT BIONDI, USA 880810 AUSTIN
ER DAMER	54.73	KRISTIN OTTO, GDR, 860819, MADRID VM
ER HERRAR	49.24	GIORGIO LAMBERTI, ITA, 890817, BONN
SR DAMER	56.75	AGNETA ERIKSSON, VÄSTERÅS, 810907 SPLIT EM
SR HERRAR	50.02	PER JOHANSSON, BORLÄNGE, 880415 ÖREBRO SM

200 M FRISIM

VR DAMER	1.57.55	HEIKE FRIEDRICH, GDR, 860618 BERLIN
VR HERRAR	1.46.69	GEORGIO LAMBERTI, ITA, 890815 BONN
ER DAMER	1.57.55	HEIKE FRIEDRICH, GDR, 860618 BERLIN
ER HERRAR	1.46.69	GIORGIO LAMBERTI, ITA, 890815 BONN
SR DAMER	2.02.69	ANN LINDER, GKKN, 840707 VÄSTERÅS SM
SR HERRAR	1.47.61	ANDERS HOLMERTZ, MOTALA SS, 890816 BONN

400 M FRISIM

VR DAMER	4.03.85	JANET EVANS, USA, 880922 SÖUL
VR HERRAR	3.46.95	UWE DASSLER, GDR, 880923 SÖUL
ER DAMER	4.05.84	ANKE MÖHRING, GDR, 890817 BONN
ER HERRAR	3.46.95	UWE DASSLER, GDR, 880923 SÖUL
SR DAMER	4.16.09	SUZANNE NILSSON, S 02, 860726 LANDSKRONA
SR HERRAR	3.49.21	ANDERS HOLMERTZ, MOTALA, 880802 JÖNKÖPING

800 M/1500 M FRISIM

VR DAMER	8.16.22	JANET EVANS, USA, 890820 LOS ANGELES
VR HERRAR	14.54.76	VLADIMIR SALNIKOV, URS, 830222 MOSKVA
ER DAMER	8.19.53	ANKE MOHRING, GDR, 870822 STRASBOURG EM
ER HERRAR	14.54.76	VLADIMIR SALNIKOV, URS, 820223 MOSKVA
SR DAMER	8.47.64	ANN LINDER, GKKN, 820529 VOLGOGRAD
SR HERRAR	15.17.01	STEFAN PERSSON, MALMÖ, 870823 STRASB. EM

4X100 M FRISIM

VR DAMER	3.40.57	ÖSTTYSKLAND, GDR, 860819 MADRID VM
VR HERRAR	3.16.53	USA, 880923, SÖUL
ER DAMER	3.40.57	ÖSTTYSKLAND, GDR, 860819 MADRID VM
ER HERRAR	3.18.33	SOVJETUNIONEN, URS, 880923, SÖUL
SR DAMER	3.48.93	SVERIGE, SWE, 800727 MOSKVA OS
SR HERRAR	3.19.76	SVERIGE, SWE, 890818 BONN

4X200 M FRISIM

VR DAMER	7.55.47	ÖSTTYSKLAND, GDR, 870818 STRASBOURG EM
VR HERRAR	7.12.51	USA, 880921 SÖUL
ER DAMER	7.55.47	ÖSTTYSKLAND, GDR, 870818 STRASBOURG E
ER HERRAR	7.13.10	VÄSTTYSKLAND, FRG, 870819 STRASBOURG EM
SR DAMER	8.15.15	SVERIGE, SWE, 850806 SOFIA EM
SR HERRAR	7.19.10	SVERIGE, SWE, 880921 SÖUL

100 M RYGGSIM

VR DAMER	1.00.59	INA KLEBER, GDR, 840824 MOSKVA
VR HERRAR	54.51	DAVID BERKOFF, USA, 880924 SÖUL
ER DAMER	1.00.59	INA KLEBER, GDR, 840824 MOSKVA
ER HERRAR	55.00	IGOR POLIANSKI, URS, 880716 MOSKVA
SR DAMER	1.03.90	JOHANNA LARSSON, MARIESTAD, 870724 ROM EJM
SR HERRAR	56.53	BENGT BARON, KORRUGAL, 800726 MOSKVA OS

200 M RYGGSIM

VR DAMER	2.08.60	BETSY MITCHELL, USA, 860627 ORLANDO
VR HERRAR	1.58.14	IGOR POLIANSKI, URS, 850303 ERFURT
ER DAMER	2.09.29	KRISZTINA EGERSZEGI, HUN, 850303 ERFURT
SR DAMER	2.14.51	JOHANNA LARSSON, MARIESTAD, 870725 ROM EJM
SR HERRAR	2.04.10	MICHAEL SÖDERLUND, KARLSKRONA, 800726 OS

100 M BRÖSTSIM

VR DAMER	1.07.91	SILKE HÖRNER, GDR, 870821 STRASBOURG EM
VR HERRAR	1.01.49	ADRIAN MOORHOUSE, GBR, 890815 BONN
ER DAMER	1.07.91	SILKE HÖRNER, GDR, 870821 STRASBOURG EM
ER HERRAR	1.01.49	ADRIAN MOORHOUSE, GBR, 890815 BONN
SR DAMER	1.11.14	EVA-MARIE HÅKANSSON, KSLS, 830825 ROM EM
SR HERRAR	1.03.79	JAN STENSSON, HAGFORS, 880814 OSLO NM

200 M BRÖSTSIM

VR DAMER	2.26.71	SILKE HÖRNER, GDR, 880921 SÖUL
VR HERRAR	2.12.89	MIKE BARROWMAN, USA, 890820 LOS ANGELES
ER DAMER	2.26.71	SILKE HÖRNER, GDR, 880921 SÖUL
ER HERRAR	2.12.90	NICK GILLINGHAM, GBR, 890818 EM
SR DAMER	2.35.64	EVA-MARIE HÅKANSSON, KSLS, 800723 MOSKVA OS
SR HERRAR	2.20.14	JAN BIDRMAN, MALMÖ, 880417 ÖREBRO SM

100 M FJÄRILSIM

VR DAMER	57.93	MARY T MEAGHER, USA, 810817 BROWN DEER
VR HERRAR	52.84	PABLO MORALES, USA, 860623 ORLANDO
ER DAMER	59.00	KRISTIN OTTO, GDR, 880923 SÖUL
ER HERRAR	53.08	MICHAEL GROSS, FRG, 840730 LOS ANGELES OS
SR DAMER	1.01.67	AGNETA ERIKSSON, VÄSTERÅS, 871221 ORLANDO
SR HERRAR	54.15	PÄR ARVIDSSON, KORRUGAL, 800721 MOSKVA

200 M FJÄRILSIM

VR DAMER	2.05.96	MARY T MEAGHER, USA, 810813 BROWN DEER
VR HERRAR	1.56.24	MICHAEL GROSS, FRG, 860628 HANNOVER
ER DAMER	2.07.82	CORNELIA POLIT, GDR, 830627 ROM
ER HERRAR	1.56.24	MICHAEL GROSS, FRG, 860628 HANNOVER
SR DAMER	2.15.22	AGNETA MÅRTENSSON, KARLSLUND, 800721 MOSKVA
SR HERRAR	2.00.42	PÄR ARVIDSSON, KORRUGAL, 790818 FT LAUDERD.

200 M MEDLEY

VR DAMER	2.11.73	UTE GEWENIGER, GDR, 810704 BERLIN
VR HERRAR	2.00.11	DAVE WHARTON, USA, 890820 TOKYO
ER DAMER	2.11.73	UTE GEWENIGER, GDR, 810704 BERLIN
ER HERRAR	2.00.17	TAMAS DARNYI, HUN, 880925 SÖUL
SR DAMER	2.17.99	ANETTE PHILIPSSON, LASS, 880813 OSLO NM
SR HERRAR	2.05.25	JAN BIDRMAN, MALMÖ, 880804 JÖNKÖPING SM

400 M MEDLEY

VR DAMER	4.36.10	PETRA SCHNEIDER, GDR, 820801 GUAYAQUIL VM
VR HERRAR	4.14.75	TAMAS DARNYI, HUN, 880921 SÖUL
ER DAMER	4.36.10	PETRA SCHNEIDER, GDR, 820801 GUAYAQUIL VM
ER HERRAR	4.14.75	TAMAS DARNYI, HUN, 880921 SÖUL
SR DAMER	4.51.88	SOFIA KRAFT, SK RAN, 850806 SOFIA EM
SR HERRAR	4.23.50	JAN BIDRMAN, MALMÖ, 890727 LANDSKRONA SM

4X100 M MEDLEY

VR DAMER	4.03.69	ÖSTTYSKLAND, GDR, 840824 MOSKVA
VR HERRAR	3.36.93	USA, USA, 880925 SÖUL
ER DAMER	4.03.69	ÖSTTYSKLAND, GDR, 840824 MOSKVA
ER HERRAR	3.39.96	SOVJETUNIONEN, URS, 880925 SÖUL
SR DAMER	4.14.78	SVERIGE, SWE, 830826 ROM EM
SR HERRAR	3.45.01	SVERIGE, SWE, 810912 SPLIT EM

ESSENUOTO TILL MIWEX

Sedan 1 december 1989 är
Miwex i Jönköping ny generalagent
för italienska Essenuoto.
Sedan flera år har Essenuoto
varit ett efterfrågat märke när det gällt
simdräkter i Sverige.
Essenuoto har främst gjort sig känd för
sin design och läckra färgsättning.
Många simmare har dock klagat på att det
varit svårt att få tag på
baddräkter och badbyxor.
Nu lär det problemet vara ur världen.
Miwex Fritid AB i Jönköping
har telefon 036-14 21 55.



RESULTAT

GOLDEN-CUP
SPORTSWEAR FROM TRIUMPH INTERNATIONAL

Konstsim RIKSCUPEN 1989

Sammanfattning

Seniorer, poäng grupp 5+2

1.	Karin Lobenius,	Fagersta SK	164.13
2.	Pernilla Eklund,	Växjö SS,	162.46
3.	Helen Svensson,	Växjö SS,	149.47
4.	Heidi Kohlemainen,	S 02,	148.90
5.	Anna-Lena Johansson,	Fagersta SK,	146.48
6.	Kristina Ståhl,	SS Kanalen,	128.96

Juniorer, poäng grupp 3+2

1.	Anna claesson,	Fagersta SK,	148.20
2.	Sara Lindholm,	Ludvika SS,	145.36
3.	Ellen Sölver,	Ludvika SS,	130.76
4.	Maria Paavo,	Ludvika SS,	130.47
5.	Anna Engelin,	S 02,	125.47
6.	Anna-Maria Nordström,	Jönköpings SS,	123.78
7.	Anna Agermark,	Växjö SS,	121.50
8.	Josefin Björnsson,	S 02,	120.37
9.	Anna Jondelius,	S 02,	119,90
10.	Sabina Strain,	Fagersta SK,	119.65
11.	Camilla Rosenkvist,	Järfälla SS,	119.64
12.	Annika Nilsson,	SK Neptun,	116.73
13.	Ulrika Larsson,	Ludvika SS,	114.37
14.	Ulrika Persson,	Växjö SS,	112.41
15.	Amanda Möller,	S 02,	111.07
16.	Mirella Kees,	S 02,	110.40

Sum Konstsim

Ludvika 18 - 19 november 1989

Klass A solo

1.	Ulrika Larsson,	Ludvika SS,	138.14
2.	Anna-Maria Nordström,	Jönköpings SS,	136.99
3.	Anna Thörnberg,	Ludvika SS,	130.37
4.	Ulrika Persson,	Växjö SS,	128.14
5.	Anna Palm,	Ludvika SS,	128.12
6.	Sara Wennerholm,	Växjö SS,	119.37
7.	Kajsa Hugosson,	Järfälla S,	115.45
8.	Kristina Lundblad, J	ärfälla S,	115.02

Par

1.	Anna Palm/Anna Thörnberg,	Ludvika SS,	132.41
2.	Ulrika Larsson/Ulrika Nyström,	Ludvika SS,	130.93

Klass B solo

1.	Linda Ärlig,	Ludvika SS,	131.96
2.	Nadja Odenhage,	Fagersta SK,	127.18
3.	Linda Svensson,	Ludvika SS,	126.35
4.	Annika Lindfors,	Järfälla S,	119.81

Par

1.	Linda Ärlig/Annelie Paavo,	Ludvika SS,	122.82
2.	Karin Letzler/Annelie Löfgren,	Järfälla S,	106.85
3.	Liselotte Öberg/Lena Ulfves,	SS Kanalen,	100.69

Klass C solo

1.	Rebecka Karlsson,	Ludvika SS,	101.23
2.	Camilla Malmberg,	Ludvika SS,	100.65
3.	Madeleine Hulander,	Jönköpings SS,	95.95
4.	Anna Magnusson,	Karlshamns SK,	94.75
5.	Helena Runkvist,	Ludvika SS,	93.17
6.	Kajsa Towner,	Växjö SS,	84.58

Par

1.	Terese Larsson/Camilla Malmberg,	Ludvika SS,	91.92
2.	Helena Runkvist/Linda Cavanagh,	Ludvika SS,	91.17

Klass D solo

1.	Christine Porsander,	Örebro SA,	98.43
2.	Ana Flavia d.s.j.Braga,	Ludvika SS,	96.14
3.	Ulrika Karlsson,	Ludvika SS,	95.47

Par

1.	Christine Porsander/Linda Kreü,	Örebro SA,	93.58
2.	Ulrika Karlsson/Ana Flavia d.s.j.Braga,	Ludvika SS,	93.03

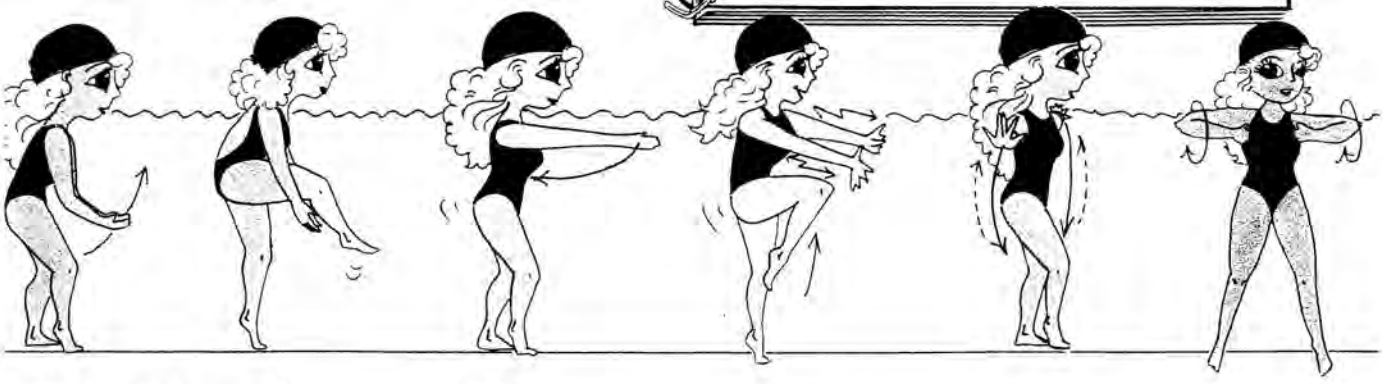
Lag

1.	Örebro SA,		87.48.

2 nya program



Vattengymnastik passar alla, gammal som ung, lätt som tung.
Vattengymnastik ger skonsam, effektiv motion som inte sliter på leder och ben.
Välj mellan mjukgympa på 30 min. eller normalgympa på 40 min.



Skicka in talongen till:
Svenska Simförbundet
Idrottens Hus
123 87 FARSTA

Svenska Simförbundet

Härmed beställes ..... st
av art nr 100875
Vattengymnastikprogram med musikkassett
Pris 125:– Kr exkl. porto och exp avgift

Att skickas till:

Namn: _____

Adress: _____

Post nr/Ort: _____

GOLDEN-CUP
SPORTSWEAR FROM TRIUMPH INTERNATIONAL

Sum-Sim Riksfinal

Örebro, 14-15 oktober 1989, 25 m

4x100 m frisim fl 12 o y
1. Ängelholm, 4.29.91
2. Neptun, 4.33.78
2. Ystads, 4.33.78
4. Eslöv, 4.35.6
5. Stimmet, 4.36.17
6. LASS, 4.38.09
7. Botkyrka, 4.40.59
8. SPIF, 4.41.06
9. S 02, 4.44.23, 10. Vellinge, 4.46.84, 11. Ran, 4.47.74, 12. Gävle, 4.54.94, 13. Poseidon, 4.49.73, 14. Trelleborg, 4.49.82, 15. Upsala, 4.50.02, 16. Kanalen, 4.51.58.

400 m frisim po 12 o y
1. Fredrik Engdahl, Limhamn, 4.41.94
2. Anders Forsberg, Lödde, 4.42.80
3. Johan Mattsson, Triton, 4.43.28
4. Alexander Svensson, Ystad, 4.45.44
5. Mattias Andersson, Värnamo, 4.47.50
6. Johan Wallberg, Karlsbo, 4.48.91
7. Nicklas Larsson, LASS, 4.50.83
8. Gottfrid Keller, SPIF, 4.53.31
9. Elvar Danielsson, 4.57.97, 10. Fredrik Ohlsson, Värnamo, 4.58.16, 11. Lars Ilsöe, Triton, 4.58.72, 12. Patrik Nilsson, Österlen, 4.59.60, 13. Johan Wallin, Ljungby, 5.02.8, 14. Magnus Lindström, Triton, 5.04.69, 15. Joakim Mårtensson, Ystad, 5.11.6, 16. Johnny Engman, Väsby, 5.12.16.

200 m bröstsim fl 13
1. Angelica Ockedahl, Ängelholm, 2.44.94
2. Malin Strömberg, Österlen, 2.46.92
3. Jennie Jönsson, Limhamn, 2.49.71
4. Linda Kylborn, Sydsim, 2.50.25
5. Magdalena Schultz, Limhamn, 2.52.05
6. Jenny Svensson, Åmål, 2.54.83
7. Carina Nilsson, Ran, 2.55.32
8. Linda Svärd, Landskrona, 2.55.83
9. Martina Kristiansson, Skäret, 2.56.08, 10. Anna Görtz, Poseidon, 2.56.7, 11. Anna Edvall, Sandvik, 2.56.96, 12. Linda Olsson, Landskrona, 2.56.99, 13. Minna Laitinen, Hellas, 2.57.04, 14. Annica Winblad, Markaryd, 2.57.63, 15. Charlotte Närwall, Malmö, 2.59.28, 16. Lina Karlsson, Laxen, 3.02.83.

100 m frisim po 13
1. Ola Johansson, Växjö, 56.8
2. Jens Magnusson, Artemis, 58.25
3. David Holmdahl, Askim, 58.87
4. Johan Lindström, Ran, 59.92
5. Karl-Johan Lentonsson, Malmö, 59.97
6. Peter Pontikis, Stockholm, 1.00.06
7. Daniel Carlsson, Botkyrka, 1.00.24
8. Tobias Eldh, Limhamn, 1.00.30
9. Robert Wigert, Växjö, 1.00.37, 10. Henrik Delläng, Södertörn, 1.01.06, 11. Jesper Fagerberg, Laxen, 1.01.45, 12. Mikael Nilsson, Växjö, 1.01.46, 13. Anders Tengsell, Hellas, 1.01.69, 14. Joakim Dahl, Landskrona, 1.02.07, 15. Toni Karadakovski, Eslöv, 1.02.30, 16. Bengt-Arne Bengtsson, Malmö, 1.02.72.

100 m bröstsim fl 11 o y
1. Anna Kideborn, Helsingborg, 1.20.77
2. Alexandra Ockedahl, Ängelholm, 1.22.68
3. Marie Ulfvers, Kanalen, 1.23.36
4. Sara Andersson, Vellinge, 1.27.2
5. Madeleine Assarsson, Ängelholm, 1.27.69
6. Iris Posserud, Askim, 1.28.67
7. Helena Tsiparis, Triton, 1.28.74
8. Camilla Johansson, Elfsborg, 1.28.90
9. Karin Adnor, Östersund, 1.28.93, 10. Anna Sjölin, Karpen, 1.29.8, 10. Åsa Axelsson, Eskilstuna, 1.29.8, 12. Helena Andersson, Mölndal, 1.20.20, 13. Cecilia Ström, LASS, 1.30.24, 14. Brit-Louise Fahlberg, Timrå, 1.30.56, 15. Kristine Persson, Vansbro, 1.32.28, 16. Malin Holm, S 02, 1.35.14.

200 m frisim po 14
1. Jacob Werner, Upsala, 1.58.27
2. Robert Dolama, Växjö, 2.02.10
3. Christoffer Eliasson, Malmö, 2.02.17
4. Fredrik Lundin, Artemis, 2.03.93
5. Oscar La Fleur, Poseidon, 2.04.08
6. Johan Backlund, Sandvik, 2.05.47
7. Olof Pettersson, Poseidon, 2.06.0
8. Mikael Svensson, Skara, 2.06.45
9. Björn Olsson, Ystad, 2.07.20, 10. Marcus Ahlström, SPIF, 2.07.74, 11. Martin Sjöbeck, Sjöbo, 2.07.80, 12. Johan Olsson, Limhamn, 2.07.81, 13. Martin Kristensson, Ystad, 2.08.25, 14. Bonny Olsson, Sjöbo, 2.08.8, 15. Andreas Gustavsson, Skäret, 2.08.89, Jonas Lundström, Östersund, diskv.

200 m fjärilsim fl 14-15
1. Christina Öhlund, Umeå, 2.20.57
2. Veronica Svensson, Ystad, 2.20.69
3. Ann Sofie Jönsson, Tunafors, 2.22.78
4. Kristina Engdahl, Limhamn, 2.23.87
5. Malin Skaresson, Väsby, 2.24.33
6. Lisa Wiklund, Sandvik, 2.25.14
7. Tine Bengtsson, Växjö, 2.26.21
8. Anna Bella Hakala, Väsby, 2.26.91
9. Maria Kindlundh, Poseidon, 2.27.39, 10. Eva Granlund, KSLS, 2.29.69, 11. Jeanette Richter, Helsingborg, 2.29.90, 12. Pernilla Cullin, Sjöbo, 2.30.50, 13. Cecilia Andersson, Ängelholm, 2.30.71, 14. Helena Larsson, Sandvik, 2.31.69, 15. Linda Engström, Bromölla, 2.32.70, 16. Johanna Karlsson, Stimmet, 2.33.13.

50 m ryggsim po 15-16
1. Anders Kroon, Upsala, 27.88
2. Martin Svensson, Jönköping, 28.53
3. Zsolt Hegmegi, Jönköping, 28.72
4. Emil Alm, Väsby, 29.07
5. Fredrik Wallner, Hudiksvall, 29.41
6. Urban Lindh, Deje, 29.44
7. Patrik Isaksson, Västerås, 29.56
8. Patrik Rydberg, Norrköping, 29.64
9. Tomas Landin, Helsingborg, 29.65, 10. Robert Bengtsson, Ystad, 29.76, 11. Fredrik Andersson, Kalmar, 29.78, 12. Marcus Lundstedt, Södertälje, 29.86, 13. Henrik Andersson, Eslöv, 30.02, 14. Ola söderholm, Norrköping, 30.09, 15. Niklas Widegren, Askim, 30.14, 16. Peter Magnusson, Helsingborg, 30.55.

50 m frisim fl 13
1. Louise Jöhncke, Väsby, 27.22
2. Viktoria Naess, Eskilstuna, 27.51
3. Jenny Engkvist, Spårvägen, 27.81
4. Malin Strömberg, Österlen, 28.14
5. Jenny Wilhelmsson, Umeå, 28.56
6. Mikaela Laurén, SPIF, 28.58
7. Anna Lundström, Örebro, 28.63
8. Magdalena Schultz, Limhamn, 28.67
9. Ulrica Raue, Ran, 28.84, 10. Annika Granlund, Åhus, 29.00, 10. Tina Wallgren, Sollefteå, 29.00, 12. Karin Lundh, Lass, 29.07, 13. Therese Ekstrand, Ystad, 29.10, 14. Lina Karlsson, Laxen, 29.19, 15. Sofia Lindström, Tureberg, 29.20, 16. Noemi Persich, Norrköping, 29.40.

200 m medley po 13
1. Jens Magnusson, Artemis, 2.25.58
2. Toni Karadakovski, Eslöv, 2.28.68
3. Daniel Carlsson, Botkyrka, 2.28.9
4. Mikael Lundholm, Väsby, 2.32.30
5. Johan Johnsson, Motala, 2.32.31
6. Pär Sundin, Östersund, 2.32.64
7. Karl-Johan Lentonsson, Malmö, 2.33.32
8. Jesper Fagerberg, Laxen, 2.33.60
9. Robert Svanborg, Sollefteå, 2.33.80, 10. Joakim Dahl, Landskrona, 2.34.40, 11. David Holmdahl, Askim, 2.34.40, 12. Tobias Eldh, Limhamn, 2.36.10, 13. Anders Qvist, Eslöv, 2.36.37, 14. Mikael Nilsson, Växjö, 2.38.70, 15. Bengt-Arne Bengtsson, Malmö, 2.38.72, 16. Anders Tengsell, Hellas, 2.40.20.

100 m ryggsim fl 11 o y
1. Linda Svensson, Borlänge, 1.20.13
2. Sofia Svensson, Eslöv, 1.20.40
3. Helena Andersson, Mölndal, 1.20.51
4. Jenny Persson, Götene, 1.20.74
5. Karin Holmstedt, Ale, 1.21.51
6. Elin Ellertsson, Eslöv, 1.22.50
7. Carolina Veraeus, Vellinge, 1.22.56
8. Cecilia Ström, LASS, 1.22.57
9. Marie Ulfvers, Kanalen, 1.23.00, 10. Alexandra Ockedahl, Ängelholm, 1.23.05, 11. Anna Sjölin, Karpen, 1.23.13, 12. Camilla Johansson, Elfsborg, 1.23.36, 13. Nina Ahlsborn, Ran, 1.23.65, 14. Hanna Henriksson, Trelleborg, 1.24.62, 15. Maria Persson, Ystad, 1.26.07, 16. Malin Engström, Bromölla, 1.27.75.

200 m bröstsim po 15-16
1. Conny Wennberg, Spårvägen, 2.23.29
2. Pierre Johansson, Kristineberg, 2.27.02
3. Johan Ferarro, LASS, 2.27.20
4. Peter Hjers, Kristineberg, 2.27.73
5. Fredrik Haglund, Västerås, 2.28.34
6. Henrik Thuresson, Iggesund, 2.30.56
7. Simon Malmberg, Växjö, 2.30.7
8. Mikael Otterstig, Järfälla, 2.31.73
9. Kenneth Sääf, Solna, 2.31.92, 10. Peter Johansson, Skäret, 2.32.40, 11. Tomas Spjuth, Trollhättan, 2.32.92, 12. Nicklas Bohman, Södertälje, 2.33.2, 13. Jonas Nilsson, Säffle, 2.34.43, 14. Andreas Billström, Umeå, 2.34.60, 15. Lars Lindvall, Lödde, 2.35.67, 16. Patrik Windisch, Norrköping, 2.36.73.

50 m frisim fl 14-15
1. Louise Karlsson, Skäret, 26.68
2. Malin Ulveklint, Karlskrona, 26.72
3. Rebecka Ståhl, Korrugal, 27.0
4. Annelie Borvander, S 02, 27.25
5. Eva Granlund, KSLS, 27.46
6. Åsa Carlsson, Norrköping, 27.70
7. Anette Lindbom, Mariestad, 27.79
8. Annelie Sallert, Boliden, 27.80
9. Karina Ridderstolpe, SPIF, 27.94, 10. Viktoria Gadd, Ronneby, 28.00, 11. Anna Söderström, Upsala, 28.01, 12. Petra Ihrskog, Kristineberg, 28.05, 13. Ingela Asplund, SPIF, 28.1, 14. Christina Holm, Jönköping, 28.29, 15. Pernilla Pettersson, Helsingborg, 28.32, 16. Jeanette Richter, Helsingborg, 28.43.

200 m ryggsim po 14
1. Robert Dolama, Växjö, 2.16.29
2. Fredrik Forsberg, Artemis, 2.16.77

3. Henrik Forsberg, Spårvägen, 2.24.55
4. Tobias Marklund, Pite-Sim, 2.24.71
5. Tor Wildenstam, Solna, 2.24.85
6. Fredrik Sievert, Helsingborg, 2.25.39
7. Andreas Lidholm, Ystad, 2.25.41
8. Magnus Bondesson, S 77, 2.25.76
9. Björn Hansson, Poseidon, 2.26.6, 10. Kristoffer Schilbach, Södertälje, 2.27.39, 11. Martin Sjöbeck, Sjöbo, 2.28.26, 12. Fredrik Karlsson, Östersund, 2.29.45, 13. Oscar La Fleur, Poseidon, 2.29.8, 14. Björn Olsson, Ystad, 2.30.71, 15. Michael Bill, Karlskoga, 2.33.67, 16. Tony Carlsson, Skäret, 2.33.70.

100 m fjärilsim fl 12
1. Karolina Ydermark, Ljungby, 1.09.43
2. Jennie Johansson, Stimmet, 1.11.50
3. Anette Hällkvist, Karlskrona, 1.12.06
4. Emelie Kierkegaard, SPIF, 1.13.4
5. Louise Christéen, Poseidon, 1.13.54
6. Marianne Pettersson, Lysekil, 1.13.67
7. Linda Strandberg, Helsingborg, 1.14.89
8. Susanne Thörn, Ystad, 1.15.2
9. Ylva Preutz, Karlskrona, 1.15.36, 10. Annika Bjärenstam, Ängelholm, 1.15.48, 11. Ann Nilsson, Neptun, 1.15.6, 12. Ulrika Henriksson, Ängelholm, 1.15.87, 13. Cherie Ullström, Grums, 1.16.28, 14. Cecilia Rasmusson, Malmö, 1.16.75, 15. Susanne Steen, Ängelholm, 1.18.60, 16. Charlotte Seidvall, Neptun, 1.20.05.

1500 m frisim po 15-16
1. Anders Kroon, Upsala, 15.42.20
2. Christina Bivesand, Malmö KK, 16.12.99
3. Magnus Olsson, KSLS, 16.16.19
4. Gunnar Klintberg, Upsala, 16.21.00
5. Mac Ewertz, Helsingborg, 16.31.70
6. Martin Svensson, Jönköping, 16.32.95
7. Jonas Brodin, Väsby, 16.46.91
8. Johan Rönnevall, Östersund, 16.50.49
9. Conny Wennberg, Spårvägen, 16.53.43, 10. Magnus Jönsson, Ran, 16.54.51, 11. Johan Bevinder, Neptun, 16.54.61, 12. Magnus Malmström, Kalix, 16.59.30, 13. Fredrik Wismar, Hudiksvall, 17.04.49, 14. Patrik Andersson, Växjö, 17.04.83, 15. Mikael Stones, S 02, 17.09.14, 16. Dan Ståhl, Ran, 17.35.84

4x100 m medley fl 13-15
1. Väsby, 4.31.65
2. Umeå, 3.45.09
3. Norrköping, 4.35.2
4. Växjö, 4.35.22
5. Limhamn, 4.36.79
6. Sandvik, 4.38.20
7. Upsala, 4.38.32
8. Tureberg, 4.38.48
9. Helsingborg, 4.39.27, 10. Poseidon, 4.39.71, 11. S 02, 4.40.77, 12. Södertälje, 4.41.73, 13. SPIF, 4.42.43, 14. Malmö, 4.45.2, 15. Ran, 4.45.23, 16. Triton, 4.47.3.

4x100 m frisim po 13 o y
1. Växjö, 4.07.17
2. Limhamn, 4.08.43
3. Södertörn, 4.11.89
4. Askim, 4.13.14
5. Malmö, 4.16.42
6. Värnamo, 4.19.58
7. Eslöv, 4.21.23
8. Upsala, 4.21.3
9. Ran, 4.21.52, 10. Landskrona, 4.22.64, 11. Ystad, 4.22.70, 12. Triton, 4.27.40, 13. Trelleborg, 4.29.43, 14. SPIF, 4.30.1, 15. Helsingborg, 4.31.76, Hellas, diskv.

400 m frisim fl 11 o y
1. Cecilia Ström, LASS, 4.59.79
2. Karin Holmstedt, Ale, 5.04.91
3. Elin Ellertsson, Eslöv, 5.07.20
4. Sofia Svensson, Eslöv, 5.14.95
5. Anna Ericsson, Kungälv, 5.16.23
6. Alexandra Ockedahl, Ängelholm, 5.17.5
7. Linda Svensson, Borlänge, 5.18.48
8. Anna Sjölin, Karpen, 5.18.76
9. Maria Romberg, Vellinge, 5.19.41, 10. Therese Holmqvist, Vellinge, 5.20.01, 11. Anna Kideborn, Helsingborg, 5.23.0, 12. Camilla Johansson, Elfsborg, 5.25.51, 13. Åsa Lange, Ran, 5.26.20, 14. Sara Andersson, Triton, 5.26.35, 15. Sara Andersson, Vellinge, 5.27.93, 16. Carolina Veraeus, Vellinge, 5.30.56.

200 m bröstsim po 14
1. Tor Bengtsson, Nyköping, 2.30.70
2. Tor Möller, Växjö, 2.30.89
3. Magnus Bondesson, S 77, 2.32.71
4. David Ljung, Skellefteå, 2.37.73
5. Fredrik Rosenholm, Spårvägen, 2.37.85
6. Mikael Olsson, Artemis, 2.37.9
7. Jonas Flyghagen, Ystad, 2.39.2
8. Ulrik Karlsson, Skara, 2.40.8
9. Robert Dolama, Växjö, 2.41.84, 10. Daniel Svensson, Ängelholm, 2.42.19, 11. Christian Ingerhed, Södertörn, 2.42.51, 12. Björn Olsson, Ystad, 2.43.02, 13. Fredrik Olsson, Gävle, 2.45.86, 14. Peter Rogbrandt, Skara, 2.45.87, 15. Sverker Persson, Ronneby, 2.46.15, 16. Tony Carlsson, Skäret, 2.52.44.

100 m frisim fl 12
1. Marianne Pettersson, Lysekil, 1.02.45
2. Maria Eklöf, Markaryd, 1.02.50
3. Cherie Ullström, Grum, 1.02,81
4. Jennie Johansson, Stimmet, 1.03.11
5. Åsa Pettersson, Väsby, 1.03.88
6. Lisa Blomqvist, Botkyrka, 1.04.98
7. Susanne Thörn, Ystad, 1.05.10
8. Annika Bjärenstam, Ängelholm, 1.05.12
9. Pernilla Rosén, Delfin, 1.05.32, 10. Julia Ericsson, S 02, 1.05.57, 11. Camilla Pettersson, Stockholm, 1.05.66, 12. Angela Fox, KSLS, 1.06.10, 13. Helena Hansson, LASS, 1.06.78, 14. Carina Nilsson, Ängelholm, 1.08.20, 15. Therese Åkesson, Elfsborg, 1.08.47, 16. Emelie Kierkegaard, SPIF, 1.12.82.

100 m bröstsim po 12 o y
1. Mattias Andersson, Värnamo, 1.19.96
2. Marcus Wernström,Motala, 1.22.34
3. Joakim Lundqvist, Poseidon, 1.22.65
4. Johan Olsson, Vellinge, 1.22.90
5. Mikael Nedstedt, Eslöv, 1.23.28
6. Thomas Franke, Artemis, 1.23.50
7. Johan Wallberg, Karlsborg, 1.23.9
8. Joakim Danielsson, Oxelösund, 1.24.10
9. Johan Wallin, Ljungby, 1.24.69, 10. Daniel Engström, Ystad, 1.24.81, 11. Johnny Engman, Väsby, 1.24.87, 12. Alexander Svensson, Ystad, 1.24.90, 13. Andreas Borgenstam, Lysekil, 1.25.00, 14. Tom Lennartsson, Vellinge, 1.25.65, 15. Magnus Johansson, Mölndal, 1.25.73, 16. Henrik Ingerhed, Södertörn, 1.26.16.

200 m frisim fl 13
1. Louise Jöhncke, Väsby, 2.08.75
2. Malin Strömberg, Österlen, 2.09.67
3. Magdalena Schultz, Limhamn, 2.10.92
4. Therese Ekstrand, Ystad, 2.11.55
5. Mikaela Laurén, SPIF, 2.13.01
6. Ulrica Raue, Ran, 2.13.15
7. Annelie Olsson, Skellefteå, 2.13.21
8. Ulrika Thuresson, Artemis, 2.15.31
9. Ulrika Backlund, Hellas, 2.15.90, 10. Sofia Lindström, Tureberg, 2.16.00, 11. Viktoria Naess, Eskilstuna, 2.17.24, 12. Angelica Ockedahl, Ängelholm, 2.17.60, 13. Karin Larsson, LASS, 2.17.72, 14. Lotta Cornelius, Ronneby, 2.18.11, 15. Carolin Magnusson, Ran, 2.18.64, 16. Åsa Nilsson, Ran, 2.19.75.

200 m fjärilsim po 15-16
1. Ola Söderholm, Norrköping, 2.06.86
2. Gustav Johansson, Neptun, 2.09.58
3. Carl-Johan Deuschl, Stockholm, 2.11.80
4. Lars Frölander, Borlänge, 2.12.32
5. Anders Engdahl, Växjö, 2.13.39
6. Magnus Gustavsson, Helsingborg, 2.13.45
7. Emil Alm, Väsby, 2.13.99
8. Kenneth Sääf, Solna, 2.14.00
9. Johan Lundh, Södertörn, 2.14.46, 10. Mikael Granström, Tureberg, 2.14.48, 11. Bernhard Szablowski, Tyringe, 2.15.85, 12. Anders Lindgren, Älvsbyn, 2.16.24, 13. Mikael Stones, S 02, 2.18.76, 14. Henrik Thuresson, Iggesund, 2.23.77, 15. Christian Lindström, Tureberg, 2.23.86, 16. Stefan Nilsson, Mölndal, 2.24.63.

50 m ryggsim fl 14-15
1. Ulrika Jardfelt, tureberg, 31.05
2. Camilla Johansson, Växjö, 31.13
3. Lisa Lunkvist, Umeå, 31.54
4. Veronika Svensson, Ystad, 31.57
5. Louise Karlsson, Skäret, 31.83
6. Malin Leijon, S 77, 32.11
7. Christina Öhlund, Umeå, 32.18
8. Malin Skaresson, Väsby, 32.2
9. Ingela Asplund, SPIF, 32.52, 10. Kristina Engdahl, Limhamn, 32.61, 11. Linda Granholm, Kungälv, 32.89, 12. Malin Ulveklint, Karlskrona, 32.9, 13. Catharina Rundqvist, Osby, 33.36, 14 Anette Lindbom, Mariestad, 33.70, 15. Anna Söderström, Upsala, 33.73, 16. Eva Granlund, KSLS, 34.18.

50 m frisim po 14
1. Jacob Werner, Upsala, 25.40
2. Olof Pettersson, Poseidon, 25.69
3. Bonny Olsson, Sjöbo, 25.75
4. Oscar La Fleur, Poseidon, 26.04
5. Robert Dolama, Växjö, 26.25
5. Peter Hansson, SPIF, 26.25
5. Jonas Lundström, Östersund, 26.25
8. Mikael Svensson, Skara, 26.28
9. Johan Olsson, Limhamn, 26.43, 10. Daniel Höijer, Mora, 26.47, 11. Emil Nordlund, Umeå, 26.60, 12. Martin Kristensson, Ystad, 26.66, 13 Andreas Gustavsson, Skäret, 26.75, 14. Tony Carlsson, Skäret, 27.04, 15. Christian Edberg, Tunafors, 27.09, 16. Magnus Bondesson, S 77, 27.33.

200 m medley fl 12
1. Jennie johansson, Stimmet, 2.33.73
2. Marianne Pettersson, Lysekil, 2.34.20
3. Angela Fox, KSLS, 2.40.22
4. Linda Strandberg, Helsingborg, 2.40.88
5. Karolina Ydermark, Ljungby, 2.40.95
6. Louise Christéen, Poseidon, 2.41.7
7. Ulrika Henriksson, Ängelholm, 2.43.73
8. Charlotte Seidevall, Neptun, 2.43.74,
9. Julia Ericsson, S 02, 2.43.89, 10. Susanne Ysing, Eskilstuna, 2.44.60, 11. Susanne Thörn, Ystad, 2.44.98, 12. Helena Hansson, LASS, 2.45.16, 13. Annika Bjärenstam, Ängelholm, 2.45.9, 13. Linda Olofsson, Trelleborg, 2.45.9, 15. Carina Nilsson, Ängelholm, 2.46.68, 16. Annelie Håkansson, Eslöv, 2.47.70

GOLDEN-CUP
SPORTSWEAR FROM TRIUMPH INTERNATIONAL

100 m ryggsim po 12 o y
1. Anders forsberg, Lödde, 1.10.25
2. Fredrik Engdahl, Limhamn, 1.12.92
3. Gottfrid Keller, SPIF, 1.13.64
4. Magnus Johansson, Mölndal, 1.14.50
5. Johan Mattsson, Triton, 1.14.61
6. Benny Rahn, Karlsborg, 1.15.61
7. Daniel Zimmer, Ran, 1.16.05
8. Ola Lagerqwist, Vetlanda, 1.16.68
9. Alexander Svensson, Ystad, 1.16.97, 10. Michael Klevstigh, Norrköping, 1.17.72, 11. David Karlsson, Stimmet, 1.17.78, 12. Per Widströmer, Karlskrona, 1.18.72, 13. Mattias Andersson, Sjöbo, 1.18.9, 14. Joakim Olsson, Södertörn, 1.19.37, 15. Joakim Mårtensson, Ystad, 1.19.53, 16. Mikael Nedstedt, Eslöv, 1.22.1.

200 m bröstsim fl 14-15
1. Louise Karlsson, Skäret, 2.37.13
2. Anna-Karin Dahlström, Stimmet, 2.38.95
3. Johanna Karlsson, Stimmet, 2.39.92
4. Anna Jensen, Växjö, 2.40.19
5. Anna Bella Hakala, Väsby, 2.40.38
6. Annica Remaeus, Tureberg, 2.42.02
7. Ann-Sofie Callheim, Östersund, 2.42.82
8. Sara Månsson, Tyringe, 2.44.03
9. Christina Holm, Jönköping, 2.44.44, 10. Gunilla Selmqvist, Hylte, 2.44.6, 11. Anna Lundin, Södertälje, 2.45.85, 12. Jeanette Richter, Helsingborg, 2.45.87, 13. Veronika Svensson, Ystad, 2.45.90, 14. Veronica Olofsson, Sandvik, 2.47.15, 15. Camilla Hending, Poseidon, 2.48.15, 16. Sabina Dahlström, Askim, 2.49.94.

50 m frisim po 15-16
1. Pierre Johansson, Kristineberg, 23.93
2. Klas Lindfors, Södertörn, 24.22
3. Zsolt Hegmegi, Jönköping, 24.43
4. Anders Lindgren, Älvsbyn, 24.44
4. Tomas Häggström, Neptun, 24.44
6. Anders Engdahl, Växjö, 24.56
7. Marcus Lundstedt, Södertälje, 24.66
8. Anders Kroon, Upsala, 24.75
9. OLa Söderholm, Norrköping, 24.96, 10. Peter Magnusson, Helsingborg, 25.03, 11. Robert Bengtsson, Ystad, 25.10, 12. Emil Alm, Väsby, 25.11, 13. Jonas Colting, Elfsborg, 25.36, 14. Fredrik Andersson, Kalmar, 25.55, 15. Daniel Linden, Kungälv, 25.59, 16. Fredrik Sandin, Skäret, 25.76.

200 m ryggsim fl 13
1. Mikaela Laurén, SPIF, 2.27.98
2. Tina holmgren, Ran, 2.30.13
3. Magdalena Schultz, Limhamn, 2.30.38
4. Noemi Persich, Norrköping, 2.30.93
5. Malin Strömberg, Österlen, 2.31.84
6. Marie Hanemyr, Ljungby, 2.34.20
7. Therese Ekstrand, Ystad, 2.34.7
8. Charlotta Lindgren, S 77, 2.35.79
9. Karolina Yngvesson, Limhamn, 2.36.00, 10. Camilla Månsson, Triton, 2.36.4, 11. Anna Görtz, Poseidon, 2.37.1, 12. ULrika Backlund, Hellas, 2.37.9, 13. Marie Stifanic, Ljungby, 2.38.08, 14. Lisa Johansson, S 77, 2.40.39, 15. Angelica Ockedahl, Ängelholm, 2.41.72, 16. Malin Henriksson, Landskrona, 2.41.82.

100 m fjärilsim po 13
1. Ola Johansson, Växjö, 1.04.48
2. Daniel Carlsson, Botkyrka, 1.04.96
3. Jens Magnusson, Artemis, 1.06.70
4. Robert Svanborg, Sollefteå, 1.06.71
5. David Holmdahl, Askim, 1.06.74
6. Tomitaka Ishido, Neptun, 1.07.0
7. Peter Pontikis, Stockholm, 1.08.69
8. Ola Dalhström, Askim, 1.09.63
9. Roland Osorio, Ran, 1.10.38, 10. Anders Tengsell, Hellas, 1.10.58, 11. Toni Karadakovski, Eslöv, 1.10.67, 12. Mikael Lundholm, Väsby, 1.10.99, 13. Karl-Johan Lentonsson, Malmö, 11.11.08, 14. Joakim Dahl, Landskrona, 1.11.28, 15. Anders Qvist, Eslöv, 1.11.83, 16. Mikael Nilsson, Växjö, 1.14.74.

800 m frisim fl 14-15
1. Anette Lindbom, Mariestad, 9.02.19
2. Ann-Sofie Jönsson, Tunafors, 9.04.54
3. Anna Nilsson, Södertälje, 9.15.98
4. Cecilia Kentell, Malmö, 9.17.96
5. Helena Larsson, Sandvik, 9.18.71
6. Cecilia Andersson, Ängelholm, 9.23.13
7. Christina Öhlund, Umeå, 9.24.07
8. Malin Skaresson, Väsby, 9.25.45
9. Veronica Svensson, Ystad, 9.25.64, 10. Petra Mattsson, Triton, 9.26.00, 11. Viktoria Gadd, Ronneby, 9.26.65, 12. Elin Karlsson, Ösmo, 9.32.81, 13. Maria Persson, Kalix, 9.33.11, 14. Annelie Borvander, S 02, 9.34.07, 15. Malin Olsson, Artemis, 9.41.29, Viktoria Augsutsson, Karpen, avbröt.

4x100 m medley po 14-16
1. Upsala S, 4.06.42
2. SK Neptun, 4.06.73
3. Helsingborgs S, 4.07.57
4. VÄxjö SS, 4.08.86
5. Borlänge SS, 4.09.47
6. LASS, 4.09.96
6. Västerås SS, 4.09.96
8. Norrköping KK, 4.12.03
9. Södertörns SS, 4.16.07, 10. Ängelholms SS, 4.16.85, 11. VÄsby SS, 4.17.43, 12. Järfälla S, 4.18.02, 13. Umeå SS, 4.18.63, 14. SK Ran, 4.19.15, 15. SK Poseidon, 4.19.30, 16. Skäret SS, 4.21.97.

4x100 m medley po 13 o y
1. Växjö SS, 4.43.79
2. Södertörns SS, 4.48.63
3. Limhamns SS, 4.49.52
4. SK Ran, 4.50.04
5. SolK Hellas, 4.54.05
6. Ystad SS, 4.54.52
7. Eslöv SS, 4.55.69
8. Askim Frölunda SK, 4.56.16
9. Landskrona SS, 4.56.28, 10. Malmö S, 4.57.71, 11. SK Triton, 4.58.34, 12. Helsingborgs S, 5.00.47, 13. Artemis, 5.02.17, 14. VÄsby SS, 5.03.38, 15. Värnamo SS, 5.06.82, 16. Trelleborg, 5.08.65.

200 m medley fl 11 o y
1. Alexandra Ockedahl, Ängelholm, 2.44.70
2. Marie Ulfvers, Kanalen, 2.46.30
3. Elin Ellertsson, Eslöv, 2.48.80
4. Linda Svensson, Borlänge SS, 2.50.64
5. Anna Sjölin, Karpen, 2.50.84
6. Cecilia Ström, LASS, 2.51.5
7. Karin Holmstedt, Ale, 2.51.59
8. Helena Westlund, Triton, 2.53.92
9. Helena Andersson, Mölndal, 2.55.66, 10. Therese Holmqvist, Vellinge, 2.55.75, 11. Camilla Johansson, Elfsborg, 2.55.98, 12. Iris Posserud, Askim, 2.56.42, 13. Anna Kideborn, Helsingborg, 2.57.21, 14. Carolina Veraeus, Vellinge, 2.57.31, 15. Anna Ericsson, Kungälv, 2.57.88, 16. Kristine Persson, Vansbro, 2.59.25.

400 m medley po 15-16
1. Anders Kroon, Upsala, 4.35.79
2. Martin Svensson, Jönköping, 4.37.80
3. Conny Wennberg, Spårvägens, 4.41.33
4. Kenneth Sääf, Solna, 4.44.0
5. Johan Ferarro, LASS, 4.44.23
6. Magnus Jönsson, Ran, 4.46.02
7. Magnus Lundin, Falun, 4.46.09
8. Magnus Malmström, Kalix, 4.46.27
9. Christian Bivesand, Malmö KK, 4.47.56, 10. Fredrik Haglund, Västerås, 4.49.02, 11. Carl-Johan Deuschl, Stockholm, 4.51.80, 12. Emil Alm, Väsby, 4.53.96, 13. Mikael Otterstig, Jäfälla, 4.56.36, 14. Lars Lindvall, Lödde, 5.00.1, 15. Erik Nordström, Poseidon, 5.01.00, 16. Peter Johansson, Skäret, 5.08.83.

200 m ryggsim fl 14-15
1. Veronica Svensson, Ystad, 2.34.35
2. Camilla johansson, Växjö, 2.25.18
3. Ulrika Jardfelt, Tureberg, 2.26.30
4. Ann aNilsson Södertälje, 2.26.69
5. Malin Skaresson, Väsby, 2.27.25
6. Kristina Engdahl, Limhamn, 2.28.20
7. Linda Granholm, Kungälv, 2.29.34
8. Malin Nilsson, Artemis, 2.31.52
9. Lisa Lundqvist, Umeå, 2.31.85, 10. Ann aEklöf, Markaryd, 2.32.67, 11. Linda Engström, Bromölla, 2.32.9, 12. Sylvia Stifanic, Ljungby, 2.33.2, 13. Christina Öhlund, Umeå, 2.33.54, 14. Jenny Larsson, Åmål, 2.34.54, 15. Ann Sofie Jönsson, Tunafors, 2.34.71, 16. Malin Leijon, S 77, 2.35.14.

100 m fjärilsim po 14
1. Robert Dolama, Växjö, 1.00.19
2. Oscar La Fleur, Poseidon, 1.02.38
3. Jacob Werner, Upsala, 1.03.47
4. Fredrik Lundin, Artemis, 1.03.68
5. Christoffer Eliasson, Malmö, 1.03.72
6. Björn Olsson, Ystad, 1.03.79
7. Tor Wildenstam, Solna, 1.04.12
8. Björn Hansson, Poseidon, 1.05.20
9. Conny Mattsen, Neptun, 1.05.54, 10. Marcus Ahlström, SPIF, 1.05.63, 11. Johan Backlund, Sandvjk, 1.05.98, 12. Peter Rogbrandt, Skara, 1.06.40, 13. Andreas Gustavsson, Skäret, 1.06.44, 14. Per Lundberg, Ronneby, 1.07.86, 15. Filip Hanik, Ängelholm, 1.09.22, 16. Mikael Svensson, Skara, 1.10.77.

100 m ryggsim fl 12
1. Linda Strandberg, Helsingborg, 1.12.53
2. Camilla Pettersson, Stockholm, 1.13.27
3. Jennie Johansson, Stimmet, 1.13.64
4. Marianne Pettersson, Lysekil, 1.13.71
5. Karolina Österlund, Upsala, 1.16.17
6. Ulrika Nilsson, Karpen, 1.16.83
7. Julia Ericsson, S 02, 1.17.00
8. Cherie Ullström, Grums, 1.18.20
9. Emelie Kierkegaard, SPIF, 1.18.3, 10. Linda Johansson, Åmål, 1.18.37, 11. Anette Hällkvist, Karlskrona, 1.18.99, 12. Linda Olofsson, Trelleborg, 1.19.33, 13. Karin Tidbäck, Trollhättan, 1.19.45, 14. Louise Christéen, Poseidon, 1.19.55, 15. Maria Eklöf, Markaryd, 1.19.98, 16. Annika Bjärenstam, Ängelholm, 1.21.3.

100 m fjärilsim po 12 o y
1. Alexander Svensson, Ystad, 1.07.54
2. Johan Mattsson, Triton, 1.11.51
3. Per Widströmer, Karlskrona, 1.12.34
4. Mattias Andersson, Värnamo, 1.14.3
5. Fredrik Engdahl, Limhamn, 1.17.07
6. Andreas Auinger, Vellinge, 1.17.08

7. Niklas Bergström, Ljungby, 1.17.16
8. Johan Wallberg, Karlsborg, 1.17.17
9. Andreas Borgenstam, Lysekil, 1.17.35, 10. Martin Kärnek, Danderyd, 1.17.71, 11. Patrik Gillberg, Södertörn, 1.17.8, 12. Johan Wallin, Ljungby, 1.17.89, 13. Michael Klevstigh, Norrköping, 1.19.92, 14. Gottfrid Keller, SPIF, 1.19.96, 15. Rikard Grafström, Tureberg, 1.20.81, 16. Niklas Svensson, Ran, 1.22.69.

100 m frisim fl 11 o y
1. Karin Holmstedt, Ale, 1.06.38
2. Marie Ulfvers, Kanalen, 1.06.42
3. Ann aEricsson, Kungälv, 1.07.37
4. Linda Svensson, Borlänge SS, 1.07.87
5. Elin Ellertsson, Eslöv, 1.08.84
6. Cecilia Ström, LASS, 1.09.84
7. Fia Karlsson, Laxen, 1.10.10
8. Camilla johansson, Elfsborg, 1.10.41
9. Sara Andersson, Triton, 1.10.70, 10. Therese Holmqvist, Vellinge, 1.11.08, 11. Alexandra Ockedahl, Ängelholm, 1.11.24, 12. Anna Kideborn, Helsingborg, 1.11.35, 13. Kristine Persson, Vansbro, 1.11.56, 14. Helena Andersson, Mölndal, 1.12.17, 15. Iris Posserud, Askim, 1.12.19, 16. Carolina Veraeus, Vellinge, 1.12.6.

50 m fjärilsim po 15-16
1. Anders Lindgren, Älvsbyn, 26.43
2. Patrik Isaksson, Västerås, 26.57
3. Christina Lindström, Tureberg, 26.62
4. Ola Söderholm, Norrköping, 26.64
5. Pierre Johansson, Kristineberg, 26.94
5. Gustav Johansson, Neptun, 26.94
7. Emil Alm, Väsby, 26.97
8. Lars Frölander, Borlänge, 27.00
9. Patrik Rydberg, Norrköping, 27.23, 10. Johan Lundh, Södertörn, 27.37, 11. Mac Ewertzh, Helsingborg, 27.47, 12. Anders Larsson, Väsby, 27.51, 13. Kenneth Sääf, Solna, 27.52, 14. Daniel Linden, Kungälv, 27.67, 15. Nicklas Bohman, Södertälje, 28.1, 16. Tobias nilsson, Sjöbo, 28.74.

50 m bröstsim fl 14-15
1. Louise Karlsson, Skäret, 33.03
2. Annica Remaeus, Tureberg, 34.44
3. Johanna Karlsson, Stimmet, 34.55
4. Anna Lundin, Södertälje, 34.96
5. Anna Jensen, Växjö, 35.0
6. Therese Dekreon, Eskilstuna, 35.21
7. Sabina Dahlström, Askim, 35.33
8. Gunilla Selmqvist, Hylte, 35.45
9. Camilla Hending, Poseidon, 35.49, 10. Sara Månsson, Tyringe, 35.65, 11. Jessica Kristoffersson, Sydsim, 35.66, 12. Ann-Sofie Callheim, Östersund, 35.68, 13. Elin Karlsson, Ösmo, 35.69, 14. Veronica Olofsson, Sandvik, 35.96, 15. Karina Ridderstolpe, SPIF, 36.28, 16. Frida Berg, Örebro, 36.44.

400 m frisim po 13
1. Mikael Lundholm, Väsby, 4.28.19
2. Ola Johansson, Växjö, 4.30.70
3. Bengt-Arne Bengtsson, Malmö, 4.31.59
4. Tobias Eldh, Limhamn, 4.34.32
5. Jens Magnusson, Artemis, 4.34.91
6. Karl-Johan Lentonsson, Malmö, 4.37.07
7. Jesper Fagerberg, Laxen, 4.38.60
8. Anders Tengsell, Hellas, 4.40.79
9. Pär Sundin, Östersund, 4.42.7, 10. Joakim Dahl, Landskrona, 4.43.37, 11. Johan Johnsson, Motala, 4.44.48, 12. Henrik Edlund, LASS, 4.44.49, 13. Björn Forsell, Upsala, 4.44.54, 14. Robert Svanborg, Sollefteå, 4.49.44, 15. Martin Mileros, Eskilstuna, 4.55.35, 16. Mikael Nilsson, Växjö, 5.03.32.

200 m medley fl 13
1. Malin Strömberg, Österlen, 2.25.55
2. Louise Jöhncke, Väsby, 2.28.08
3. Mikaela Laurén, SPIF, 2.29.27
4. Tina Holmgren, Ran, 2.31.05
5. Magdalena Schultz, Limhamn, 2.32.31
6. Ulrica Raue, Ran, 2.32.42
7. Anna Görtz, Poseidon, 2.32.42
8. Therese Ekstrand, Ystad, 2.33.33
9. Angelica Ockedahl, Ängelholm, 2.36.99, 10. Sofia Lindström, Tureberg, 2.37.11, 11. Charlotta Lindgren, S 77, 2.37.40, 12. Annelie Olsson, Skellefteå, 2.37.63, 13. Lisa Johansson, S 77, 2.38.02, 14. Lotta Cornelius, Ronneby, 2.39.13, 15. Annika Lundmark, Gävle, 2.39.43, 16. Malin Henriksson, Landskrona, 2.42.82.

200 m frisim po 15-16
1. Anders Kroon, Upsala, 1.53.91
2. Anders Lindgren, Älvsbyn, 1.56.31
3. Marcus Lundstedt, Södertälje, 1.56.47
4. Jonas Brodin, Väsby, 1.56.67
5. Magnus Lundin, Falun, 1.57.28
6. Gunnar Klintberg, Upsala, 1.57.34
7. Peter Magnusson, Helsingborg, 1.57.35
8. Pierre Johansson, Kristineberg, 1.58.1
9. Mac Ewertzh, Helsingborg, 1.58.25, 10. Zsolt Hegmegi, Jönköping, 1.58.58, 11. Martin Svensson, Jönköping, 1.58.8, 12. Lars Frölander, Borlänge, 1.58.80, 13. Christian Bivesand, Malmö KK, 1.59.09, 14. Magnus Olsson, KSLS, 1.59.45, 15. Patrik Rydberg, Norrköping, 2.02.09, 16. Magnus Nilsson, LASS, 2.03.53.

100 m bröstsim fl 12
1. Erika Johansson, Boliden, 1.19.11
2. Angela Fox, KSLS, 1.19.15
3. Helena Hansson, LASS, 1.20.3
4. Marianne Pettersson, Lysekil, 1.21.67
5. Anna Ohlsson, Ena, 1.22.77
6. Johanna Andersson, Botkyrka, 1.23.70
7. Linda Olofsson, Trelleborg, 1.24.3
8. Carina Tenngart, Vellinge, 1.24.53
9. Carina Nilsson, Ängelholm, 1.25.18, 10. Therese Andersson, Delfin, 1.25.22, 11. Karolin Lillhage, Askim, 1.25.29, 12. Annika Bjärenstam, Ängelholm, 1.25.45, 13. Sandra Högström, Karpen, 1.25.53, 14. Susanne Thörn, Ystad, 1.25.78, 15. Camilla Pettersson, Stockholm, 1.26.98, 16. Karolina Ydermark, Ljungby, 1.28.2.

1500 m frisim po 14
1. Jacob Werner, Upsala, 16.49.64
2. Jonas Lundström, Östersund, 16.51.89
3. Christoffer Eliasson, Malmö, 16.57.83
4. Andreas Lidholm, Ystad, 17.09.13
5. Fredrik Lundin, Artemis, 17.14.35
6. Marcus Ahlström, SPIF, 17.20.09
7. Björn Olsson, Ystad, 17.28.08
8. Martin Sjöbeck, Sjöbo, 17.34.94
9. Johan Backlund, Sandvik, 17.44.28, 10. Fredrik Sievert, Helsingborg, 17.47.04, 11. Andreas Gistavsson, Skäret, 17.53.41, 12. Håkan Andersson, Malmö, 17.58.54, 13. Robert Dolama, Växjö, 18.00.78, 14. Conny Mattsen, Neptun, 18.02.10, 15. Henrik Forsberg, Spårvägen, 18.09.43, 16. Robert Löfström, Sundbyberg, 18.32.39.

4x100 m frisim fl 13-15
1. Väsby, 4.02.51
2. SPIF, 4.04.43
3. Artemis, 4.04.79
4. Upsala, 4.05.12
5. Neptun, 4.05.14
6. Södertälje, 4.05.68
7. Tureberg, 4.06.36
8. Umeå, 4.06.44
9. Limhamn, 4.07.24, 10. Poseidon, 4.07.99, 11. Malmö, 4.08.56, 12. Helsingborg, 4.09.33, 13. S 02, 4.10.02, 14. Ystad, 4.11.51, 15. Ran, 4.11.85, 16. Ängelholm, 4.12.05.

4x100 m medley fl 12 o y
1. Ängelholm, 5.03.1
2. Neptun, 5.05.70
3. Stimmet, 5.07.38
4. Ystad, 5.09.04
5. KSLS, 5.11.54
6. Poseidon, 5.15.06
7. Trelleborg, 5.15.12
8. Eslöv, 5.15.66
9. Eskilstuna, 5.18.78, 10.Karlskrona, 5.18.85, 11. Botkyrka, 5.20.21, 12. LASS, 5.22.05, 13. Skara, 5.23.20, 14. S 02, 5.26.5, 15. Vellinge, 5.26.52, 16. Upsala, 5.33.09.

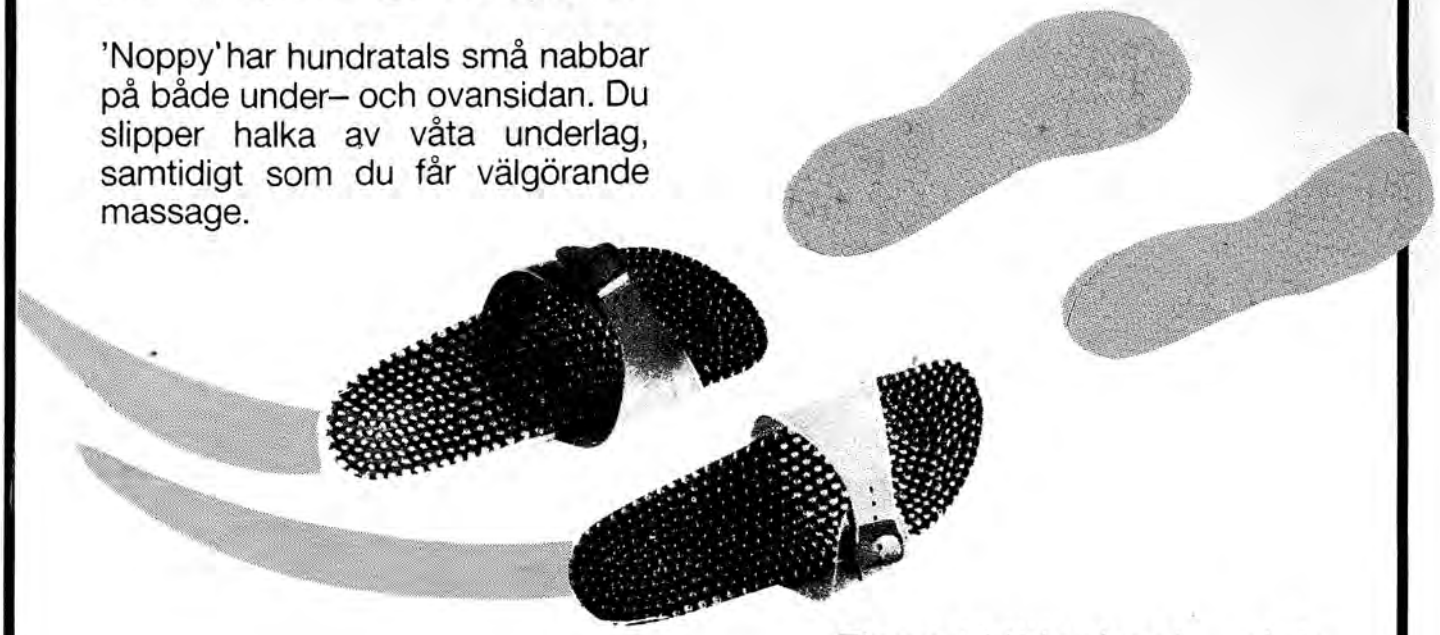
200 m medley po 12 o y
1. Johan Mattsson, Triton, 2.32.12
2. Alexander Svensson, Ystad, 2.32.52
3. Johan Wallberg, Karlsborg, 2.36.88
4. David Karlsson, Stimmet, 2.40.20
5. Per Widströmer, Karlskrona, 2.41.23
6. Johan Wallin, Ljungby, 2.41.7
7. Magnus Johansson, Mölndal, 2.42.45
8. Gottfrid Keller, SPIF, 2.42.52
9. Joakim Mårtensson, Ystad, 2.45.22, 10. Stefano Prestinoni, Neptun, 2.45.31, 11. Andreas Auinger, Vellinge, 2.45.33, 12. Marcus Wernström, Motala, 2.47.2, 13. Nicklas Larsson, LASS, 2.47.56, 14. Kristoffer Göransson, Eslöv, 2.49.89, 15. Mattias Andersson, Sjöbo, 2.50.32, 16. Christer Spegel, Helsingborg, 2.50.95.

400 m medley fl 14-15
1. Veronica Svensson, Ystad, 5.02.19
2. Anna Bella Hakala, Väsby, 5.02.74
3. Anna Nilsson, Södertälje, 5.06.04
4. Ann Sofie Jönsson, Tunafors, 5.08.04
5. Cecilia Kentell, Malmö, 5.09.75
6. Johanna Stenberg, Elfsborg, 5.10.18
7. Ulrika Jardfelt, Tureberg, 5.12.03
8. Camilla Johansson, Växjö, 5.13.00
9. Malin Skaresson, Väsby, 5.13.13, 10. Linda Engström, Bromölla, 5.14.01, 11. Ann-Sofie Callheim, Östersund, 5.14.28, 12. Petra Mattsson, Triton, 5.14.33, 13. Sofia Stark, Umeå, 5.16.69, 14. Linda Jabelin, Helsingborg, 5.17.87, 15. Camilla Hending, Poseidon, 5.18.41, 16. Lisa Lundqvist, Umeå, 5.20.07.

200 m ryggsim po 15-16
1. Anders Kroon, Upsala, 2.08.17
2. Martin Svensson, Jönköping, 2.09.92
3. Zsolt Hegmegi, Jönköping, 2.13.29
4. Johan Lundh, Södertörn, 2.13.56
5. Fredrik Wallner, Hudiksvall, 2.14.32
6. Gustav Johansson, Neptun, 2.14.47
7. Emil Alm, Väsby, 2.14.75
8. Johan Ferarro, LASS, 2.17.43
9. Ola Söderholm, Norrköping, 2.17.53, 10. Urban Lindh, Deje, 2.18.47, 11. Henrik Larsson, Tyringe, 2.18.57, 12. Macej Kantecki, Falkenberg, 2.19.07, 13. Erik Nordström, Poseidon, 2.19.78, 14. Henrik Nilsson, Ängelholm, 2.20.93, 15. Henrik Andersson, Eslöv, 2.23.63, 16. Bernhard, Szablowski, Tyringe, 2.24.26.

Hala fötter?

'Noppy' har hundratals små nabbar på både under– och ovansidan. Du slipper halka av våta underlag, samtidigt som du får välgörande massage.



Finns i Hälsokost–, sjukvårds– och skoaffärer

Birkenstock

Box 15120, 161 15 Bromma 08 – 25 55 55



VIKT ENDAST 15 kg

PIRAYA
BASSÄNGRENARE

FÖR AUTOMAT OCH MANUELL KÖRNING

RING FÖR INFORMATION OCH BROSCHYRER
DEMONSTRATION ENLIGT ÖVERENSKOMMELSE

KERO PUMP

AB KARL ERIK OCH ROGERS
PUMP & MASKINUTHYRNING

Bergaholmsvägen 1
Box 3057, 151 03 SÖDERTÄLJE
Tel. 0755-89740, 89741

GOLDEN-CUP
SPORTSWEAR FROM TRIUMPH INTERNATIONAL

100 m fjärilsim fl 13
1. Malin Strömberg, Österlen, 1.03.41
2. Tin aHolmgren, Ran, 1.06.80
3. Mikaela Laurén, SPIF, 1.07.41
4. Louise Jöhncke, Väsby, 1.08.30
5. Jenny Engkvist, Spårvägen, 1.08.53
6. Anna Görtz, Poseidon, 1.09.9
7. Ulrica Raue, Ran, 1.10.91
8. Anna-Karin Rantzon, Södertälje, 1.11.1
9. Annelie Olsson, Skellefteå, 1.11.10, 10. Jennie Andersson, Limhamn, 1.11.25, 11. Tina Wallgren, Sollefteå, 1.12.24, 12. Therese Ekstrand, Ystad, 1.12.45, 13. Sara Karlsson, Helsingborg, 1.12.48, 14. Lotta Cornelius, Ronneby, 1.12.70, 15. Annika Lundmark, Gävle, 1.13.20, 16. Jenny Härfstrand, Landskrona, 1.13.82.

100 m ryggsim po 13
1. Daniel Carlsson, Botkyrka, 1.07.15
2. Ola Johansson, Växjö, 1.07.43
3. Jens Magnusson, Artemis, 1.08.03
4. Tobias Eldh, Limhamn, 1.09.43
5. Jesper Fagerberg, Laxen, 1.10.7
6. Toni Karadakovski, Eslöv, 1.10.75
7. Robert Svanborg, Sollefteå, 1.10.90
8. Dan Magnusson, Poseidon, 1.10.96
9. Johan Johnsson, Motala, 1.10.98, 10. Viktor Lidström, Ronneby, 1.12.13, 11. Stefan Möller, Ran, 1.12.47, 12. Henrik Delläng, Södertörn, 1.12.84, 13. Johan Öjing, Sydsim, 1.13.03, 14. Anders Qvist, Eslöv, 1.14.07, 15. Martin Mileros, Eskilstuna, 1.14.31, 16. Håkan Leijon, Borlänge, 1.14.32.

100 m fjärilsim fl 11 o y
1. Alexandra Ockedahl, Ängelholm, 1.15.71
2. Linda Svensson, Borlänge, 1.18.27
3. Anna Sjölin, Karpen, 1.19.40
4. Anna Ericsson, Kungälv, 1.20.50
5. Emma Vretblad, Hellas, 1.20.92
6. Fia Karlsson, Laxen, 1.21.05
7. Carolina Veraeus, Vellinge, 1.22.45
8. Helena Westlund, Triton, 1.23.3
9. Karin Holmstedt, Ale, 1.23.56, 10. Helene Larsson, Karlskrona, 1.24.49, 11. Madeleine Assarsson, Ängelholm, 1.24.85, 12. Maria Bengtsson, Triton, 1.25.6, 13. Ida Persson, Ängelholm, 1.27.19, 14. Kristine Persson, Vansbro, 1.27.43, 15. Camilla Johansson, Elfsborg, 1.28.7, 16. Hann aLundmark, Skellefteå, 1.29.15.

100 m frisim po 12 o y
1. Anders Forsberg, Lödde, 1.01.34
2. Fredrik Engdahl, Limhamn, 1.02.07
3. Johan Wallberg, Karlsborg, 1.02.7
4. Johan Mattsson, Triton, 1.02.72
5. Mattias Andersson, Värnamo, 1.03.03
6. Alexander Svensson, Ystad, 1.03.55
7. Mattias Andersson, Sjöbo, 1.04.78
8. David Karlsson, Stimmet, 1.05.11
9. Magnus Lindström, Triton, 1.05.13, 10. Mikael Nedstedt, Eslöv, 1.05.6, 11. Mattias Thuresson, Artemis, 1.05.63, 12. Gottfrid Keller, SPIF, 1.05.83, 13. Per Widströmer, Karlskrona, 1.05.87, 14. Fredrik Ohlsson, Värnamo, 1.06.16, 15. Nicklas Larsson, LASS, 1.06.2, 16. Elvar Danielsson, Helsingborg, 1.06.70.

50 m fjärilsim fl 14-15
1. Louise Karlsson, Skäret, 29.01
2. Jeanette Richter, Helsingborg, 29.59
3. Malin Skaresson, Väsby, 29.67
4. Kristina Engdahl, Limhamn, 29.69
5. Lia Lindberg, Upsala, 29.90
6. Åsa Carlsson, Norrköping, 30.00
7. Karina Ridderstolpe, SPIF, 30.05
8. Christina Öhlund, Umeå, 30.30
9. Chalotta Sahlqvist, S 02, 30.42, 10. Maria Kindlundh, Poseidon, 30.5, 11. Charlotta Sjöberg, Malmö, 30.52, 12. Silvia Lopez, Lidingö, 30.66, 13. Charlotte Zygmunt, Södertörn, 30.71, 14. Tine Bengtsson, Växjö, 30.94, 15. Camilla Johansson, Växjö, 31.32, 16. Veronica Svensson, Ystad, 31.35.

50 m bröstsim po 15-16
1. Marcus Olsson, Sundsvall, 30.23
2. Patrik Isaksson, Västerås, 30.46
3. Pierre Johansson, Kristineberg, 30.61
4. Jonas Nilsson, Säffle, 30.94
5. Conny Wennberg, Spårvägen, 31.26
6. Anders Lindgren, Älvsbyn, 31.29
7. Nicklas Bohman, Södertälje, 31.44
8. Jörgen Svensson, Åmål, 31.46
9. Mikael Otterstig, Järfälla, 31.51, 10. Andreas Billström, Umeå, 31.60, 10. Andreas Löfquist, Österlen, 31.60, 12. Peter Magnusson, Helsingborg, 31.83, 13. Ola Bengtsson, Nyköping, 31.86, 14. Gunnar Klintberg, Upsala, 31.92, 14. Lars Lindvall, LÖdde, 31.92, 16. Kenneth Sääf, Solna.

400 m frisim fl 12
1. Maria Eklöf, Markaryd, 4.45.16
2. Susanne Thörn, Ystad, 4.46.99
3. Angela Fox, KSLS, 4.49.05
4. Jennie Johansson, Stimmet, 4.50.79
5. Charlotte Seidevall, Neptun, 4.56.33
6. Camilla Pettersson, Stockholm, 4.58.25
7. Cherie Ullström, Grums, 4.58.78
8. Karolina Ydermark, Ljungby, 4.59.14
9. Annika Bjärenstam, Ängelholm, 4.59.61, 10. Helena Hansson, LASS, 5.01.05, 11. Linda Strandberg, Helsingborg, 5.02.65, 12. Katrin Zurek, Eslöv, 5.02.96, 13. Louise Christéen, Poseidon, 5.02.99, 14. Annelie Håkansson, Eslöv, 5.05.09, 15. Pauline Lindgren, Ystad, 5.09.19, 16. Karin Holmgren, Harnäs, 5.10.8.

200 m medley po 14
1. Robert Dolama, Växjö, 2.15.31
2. Magnus Bondesson, S 77, 2.18.52
3. Jacob Werner, Upsala, 2.18.62
4. Fredrik Lundin, Artemis, 2.20.20
5. Björn Olsson, Ystad, 2.21.99
6. Oscar La Fleur, Poseidon, 2.23.31
7. Christoffer Eliasson, Malmö, 2.23.49
8. Mikael Svensson, Skara, 2.23.73
9. Daniel Höijer, Mora, 2.23.77, 10. Björn Hansson, Poseidon, 2.23.78, 11. David Ljung, Skellefteå, 2.25.8, 12. Daniel Svensson, Ängelholm, 2.26.19, 13. Johan Olsson, Limhamn, 2.27.74, 14. Mikael Olsson, Artemis, 2.28.59, Conny Mattsen, Neptun, avbröt, Tor Bengtsson, Nyköping, diskv.

200 m frisim fl 14-15
1. Anette Lindbom, Mariestad, 2.05.95
2. Rebecka Ståhl, Korrugal, 2.06.74
3. Helena Larsson, Sandvik, 2.07.55
4. Christina Holm, Jönköping, 2.07.67
5. Malin Olsson, Artemis, 2.08.70
6. Malin Ulveklint, Karlskrona, 2.08.94
7. Malin Skaresson, Väsby, 2.09.35
8. Cecilia Kentell, Malmö, 2.10.14
9. Christina Öhlund, Umeå, 2.10.33, 10. Viktoria Gadd, Ronneby, 2.10.5, 11. Annelie Borvander, S 02, 2.10.71, 12. Anna Söderström, Upsala, 2.10.84, 13. Cecilia Andersson, Ängelholm, 2.13.15, 14. Veronika Svensson, Ystad, 2.14.8, 15. Camilla Johansson, Växjö, 2.18.26.

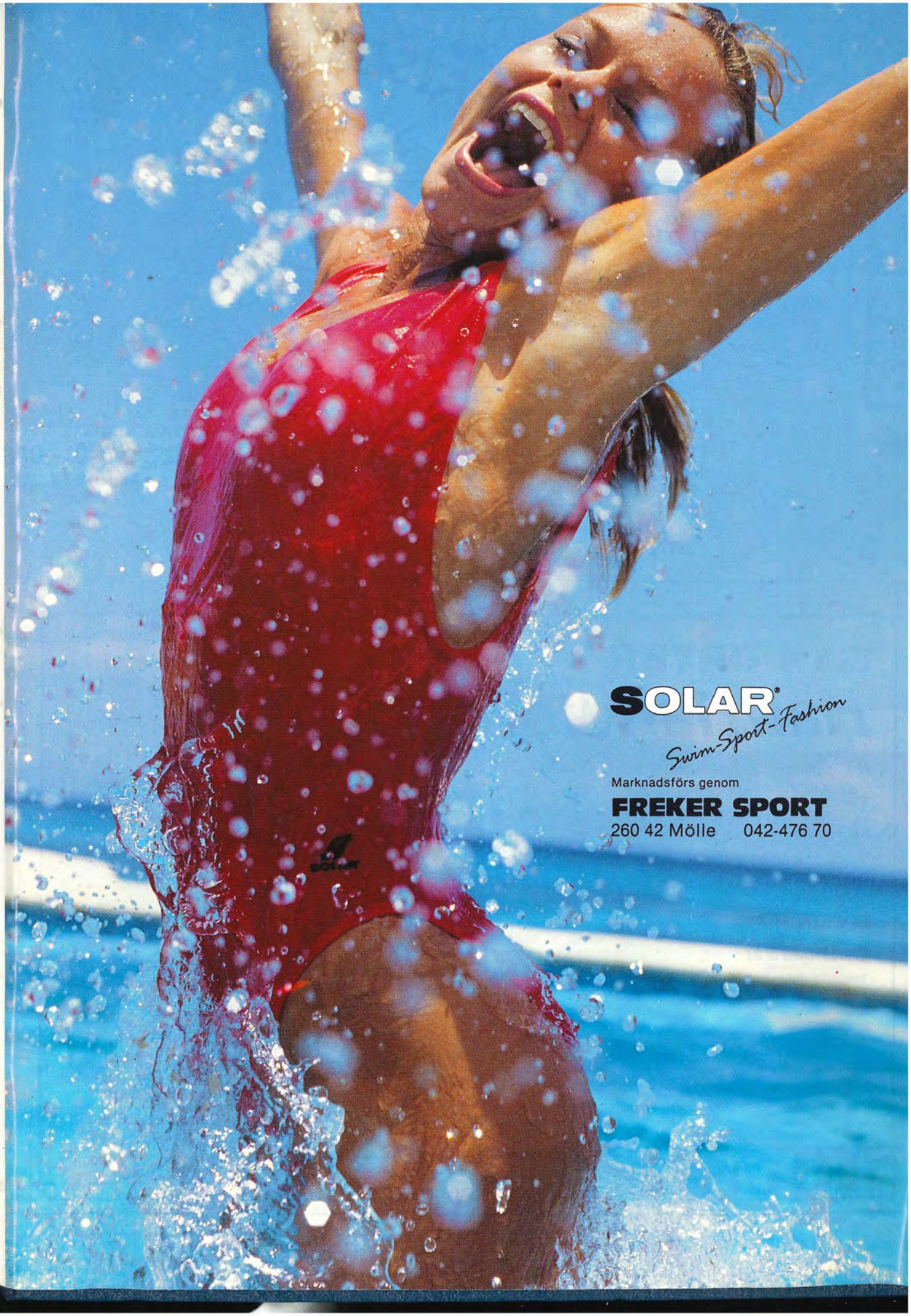
100 m bröstsim po 13
1. Ola Johansson, Växjö, 1.15.51
2. Pär Sundin, Östersund, 1.16.06
3. Jens Magnusson, Artemis, 1.16.53
4. Robert Wigert, VÄxjö, 1.16.58
5. Adam Bergman, Trelleborg, 1.16.62
6. Daniel Eriksson, Osby, 1.16.99
7. James Hedin, Lysekil, 1.17.08
8. Jimmy Svanberg, Lysekil, 1.18.22
9. Karl-Johan Lentonsson, Malmö, 1.18.29, 10. Ambjörn Larsson, Landskrona, 1.18.60, 11. Anders Tengsell, Hellas, 1.18.76, 12. Alfred Persson, Helsingborg, 1.18.87, 13. Lars-Olof Lindberg, Ena, 1.19.62, 14. Ola Karlsson, Woxnadalen, 1.19.80, 15. Peter Hedqvist, Södertörn, 1.20.10, 16. Martin Davidsson, Västerås, 1.20.63.

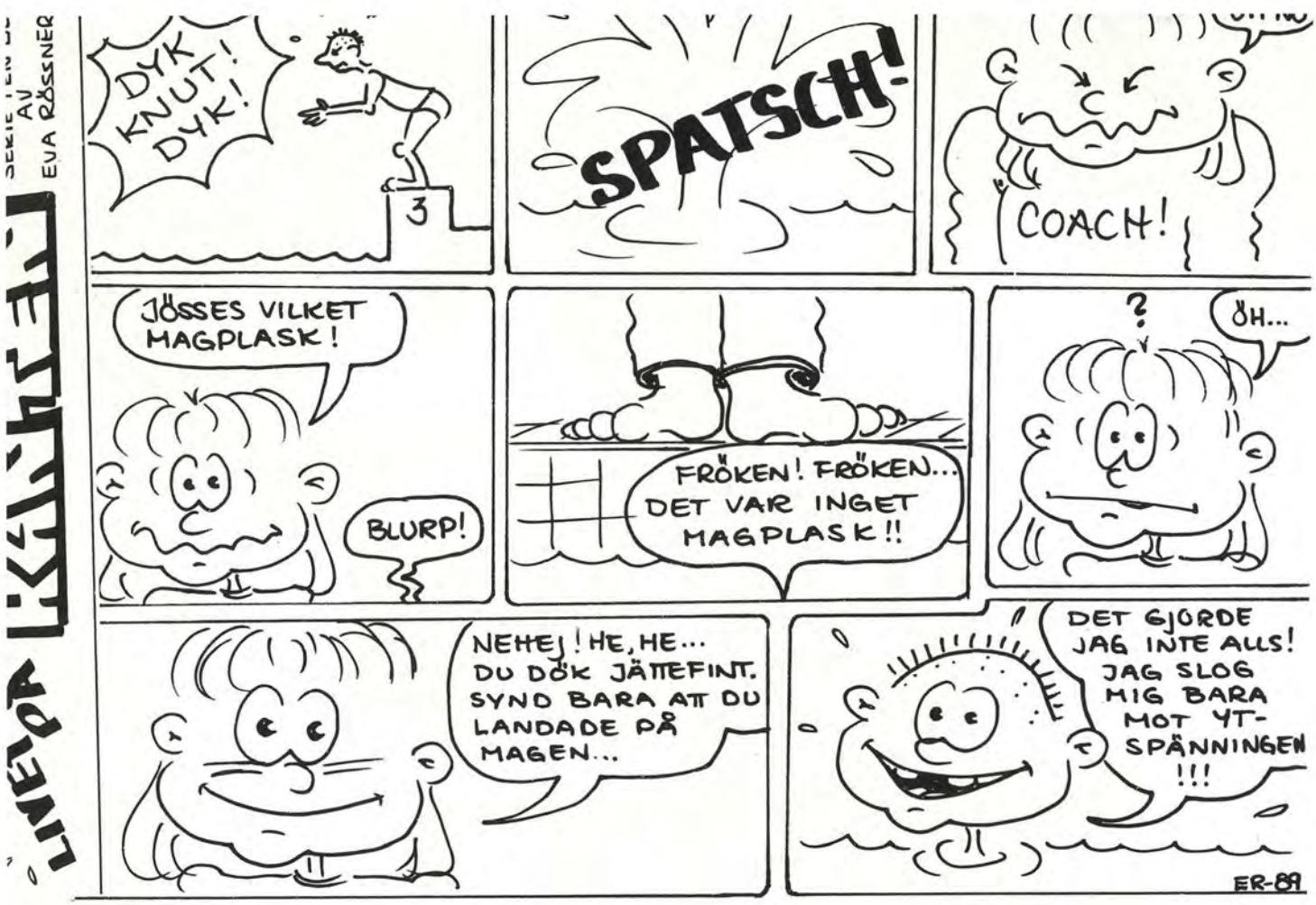
800 m frisim fl 13
1. Therese Ekstrand, Ystad, 9.15.10
2. Louise Jöhncke, Väsby, 9.27.56
3. Mikaela Laurén, SPIF, 9.30.01
4. Annelie Olsson, Skellefteå, 9.31.19
5. Magdalena Schultz, Limhamn, 9.32.75
6. Ulrika Backlund, Hellas, 9.37.41
7. Sofia Lindström, Tureberg, 9.38.89
8. Karin Larsson, LASS, 9.39.57
9. Ulrica Raue, Ran, 9.41.33, 10. Karolina Yngvesson, Limhamn, 9.44.75, 11. Anna Görtz, Poseidon, 9.46.1, 12. Carolin Magnusson, Ran, 9.51.96, 13. Angelica Ockedahl, Ängelholm, 9.53.24, 14. Tina Holmgren, Ran, 9.55.32, 15. Lotta Cornelius, Ronneby, 9.56.89, 16. Åsa Nilsson, Ran, 9.59.6.

4x100 m frisim po 14-15
1. Helsingborg, 3.35.82
2. Neptun, 3.36.10
3. Upsala, 3.39.52
4. Borlänge, 3.39.76
5. Västerås, 3.42.74
6. VÄxjö, 3.43.46
7. Järfälla, 3.43.77
8. Södertälje, 3.45.11
9. Ängelholm, 3.46.64, 10. Väsby, 3.46.98, 11. Skäret, 3.47.03, 12. Norrköping, 3.47.72, 13. Ran, 3.47.78, 14. Umeå, 3.47.80, 15. Kalmar, 3.47.93, SPIF, diskv.

Slutpoäng Sum-Sim

1. Växjö SS, 330 poäng
2. Väsby SS, 274
2. Ystads SS, 274
4. Upsala S, 260
5. Limhamns SS, 236
6. Ängelholms SS, 185
7. Helsingborgs S, 172
8. SS Artemis, 163, 9. SPIF, 159, 10. SK Poseidon, 151, 11. Eslövs SS, 139, 12. SS Stimmet, 136, 13. SK Ran, 127, 14. Malmö S, 120, 15. LASS, 112, 16. Borlänge SS, 98, 16. Norrköpings KK, 98, 16. Södertälje SS, 98, 19. Tureberg IF, 95, 20. Umeå SS, 93.5, 21. SK Triton, 92, 22. SK Neptun, 89, 23. Jönköpings SS, 88, 24. Södertörns SS, 85, 25. Skäret SS, 77, 26. Spårvägens GoIF, 72, 27. Botkyrka-Rönninge SK, 71, 28. Österlen Sim, 70.5, 29. KSLS, 69, 29. Asklm Frölunda SK, 69, 31. Västerås SS, 68, 32. Lysekil SS, 65, 33. Karlskrona SS, 63, 33. Vellinge-Nästes SK, 63, 35. Östersunds SF, 59, 36. Kristinebergs SK, 57.5, 37. Värnamo SS, 56, 38. Sandviks IK, 54, 39. Ljungby SS, 53, 40. SolK Hellas, 46, 41. Stockholms KK, 45, 41. Karlsborgs SK, 45, 43. Ale SK, 43, 44. Älvsby SS, 41.5, 45. S 02, 40, 45. S 77 Stenungsund, 40, 47. SK LÖdde, 39, 48. SS Kanalen, 36, 49. Kungälvs SS, 35, 50. KK Karpen, 34.5, 51. Mariestads SS, 34, 51. SK Laxen, 34, 53. Eskilstuna SS, 33.5, 54. Solna SS, 32, 55. Skelleftesim S 34, 31. 56. Mölndals ASS, 30, 56. Tunafors SK, 30, 58. Landskrona S, 29, 59. Markaryds SS, 28, 60. Trelleborgs SS, 27, 61. Sjöbo SS, 26, 61. Motala SS, 26, 63. Sollefteå ASS, 23.5, 64. Järfälla S, 23, 65. Grums SS, 21. 65. Skara SS, 21, 65. SK Elfsborg, 21, 65. SK Korrugal, 21, 69. Bolidens SK, 19, 70. Hudiksvalls SS, 16, 71. Åmåls SS, 15, 71. Malmö KK, 15, 73. Nyköpings SS, 14, 73. Sundsvalls SS, 14, 73. Falu SS, 14, 76. Tyringe SS, 12, 77. Sydsim, 11, 77. Ronneby SS, 11, 79. Deje SS, 10, 80. Säffle SS, 9, 80. SK Götene, 9, 80. Pite Sim, 9, 83. Hylte SS, 8, 83. SK Ena, 8, 85. SS Mora, 7, 85. SS Delfin, 7, 85. Osby SS, 7, 85. Iggesunds SS, 7, 89. Örebro SA, 6, 89. Kalix SS, 6, 91. Hvetlanda SS, 5, 91. Oxelösunds SS, 5, 91. Bromöllaortens SS, 5, 94. Danderyd, 3, 95. Åhus SS, 2.5, 96. Kalmar SS, 2, 96. Trollhättans SS, 2, 96. Gävle SS, 2, 99. Falkenbergs SS, 1, 99. Lidingö, 1, 99. Ösmo, 1, 102. Woxnadalens SK, Kalrshamns SK, Sundbyberg, Karlskoga SF, Vansbro AIK, Timrå SK, Örbyhus, Söderhamns SS, Uppsala SS, Harnäs, Klippans SS, 0 poäng.


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



DAN DRYER
Hår/Handtork

för offentlig miljö, simhallar, sporthallar, personalens omklädnadsrum — med andra ord överallt där det behövs effektiv och hygienisk hårtork med varmluft och en lång livslängd utan service.

DAN DRYER är tillverkad av pressgjuten aluminium vilket gör den mycket slagtålig och vandalsäker.

Garantitid 5 år

Tekniska data

Späning: 220 V, 50 Hz, 1 fas
Effektbehov: 2110 W
Säkring: 10 A
S-märkt

Mått:
Höjd 313 mm
Bredd 311 mm
Djup 201 mm



ano *produkter*

Box 4034
132 04 SALTSJÖ-BOO
Tel. 08/747 08 26

Simspecialisten

Paleski Sport

DIANA



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





445:- Stl 0-4





298:- Stl 0-V



339:- Stl 1-6



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



188:- Stl 1-6



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 Spor

TEGNERSGATAN 8

412 52 GÖTEBORG

Tel. 031-16 02 74,

Pg: 94 40 19-9

Anders krönika

Äntligen igång ...

Så har säsongen börjat på allvar. När detta skrivs skall jag precis ge mig iväg tillsammans med Jocke Holmqvist, Titus, Tommy Werner, Håkan Karlsson, Wallin och Sven-Arne Selling till Nordamerika och de första två deltävlingarna i världscupen. Det känns bra att komma igång igen.

Först ut är Montreal, Kanada och när du läser detta bör du veta hur det gått. Sedan väntar Orlando i USA. Där trivs jag bra. Förra året i Toronto, hann vi faktiskt med en del annat vid sidan av bassängen som en hockeymatch och en titt på Niagarafallen. Snacka om vattenmassor.

Vi får se om vi hinner med något extra i år.

Det skall i alla fall bli kul att få se vilka som ställer upp i årets världscup. Jag har ju en titel att försvara. Förra årets världscup, som var premiär, lovades vi först prispengar som i stället blev till glaspriser. Vid EM hörde vi rykten om att det i år skulle bli prispengar för att locka fler simmare. Så blir det inte. Kanske för att internationella förbundet skall dra igång en egen världscup nästa säsong. Jag vet inte så noga det är bara sådant som jag hört.

Ändå tycker jag att idén med världscupen är bra. Tänk om vi kunde få lika mycket PR i Sverige som världscupen ger ute i Europa.

Jag känner mig i bra form. Träningen har varit hård. Vi hade ett landslagsläger i Örebro under Allhelgonahelgen och det är alltid roligt att träffa de andra igen. Jag tränade omkring 14.000 meter om dan. Örebro ordnade också en tävling där det handlade om att simma 1200 meter. Tommy, Jangvall och jag ställde upp och jag vann på en tid omkring 13.06. Det var kul att simma något annorlunda.

Under senare delen av hösten har jag kört två pass om dan. Väckning vid 5-tiden så träning mellan 6 och 7.30. Därefter jobb till 12. Halv fyra på eftermiddagen var det dags igen och då tränade jag fram till sex. Det har blivit mellan 12 - 18.000 meter om dan. Plus styrketräning och övningar på simbänken hemma i källaren. Nu skall det bli kul att se var jag står internationellt.

Det jobbiga med världscupen är resorna. Tiden på flyget brukar jag få att gå med hjälp av musik. Då är det lättare att slöa när favoritmusiken fyller huvudet. Vi skall ju till Australien också. För-VM har de kallat det och det skall bli intressant att se anläggningen, stan Perth och annat. Det är ju bara ett år kvar till VM.

Jag undrar om 90-talet blir lika intressant som 80-talet. Efter VM har vi ett EM i Grekland och sedan väntar OS 1992. Så länge vet jag att jag skall vara med. Givetvis skulle det vara kul att simma ett VM på hemmaplan 1994 men vad som händer där vet jag inte. Jag såg bara för ett år sedan att Sverige skulle söka.

Det jag minns bäst under de senaste 10 åren är EM-guldet i Strasbourg 1987. Det var en sådan överraskning för alla. Faktiskt för mig också. För övriga Europa kom jag ju från ingenstans, ingen visste var Motala låg och det där med att slå Michael Gross kändes extra bra. Det skall bli kul att se om ryktet stämmer med att han ställer upp på VM.

En annan överraskning som jag gärna minns är när jag fyllde 15 år i samband med JSM i december i Malmö 1983. Då vid prisutdelningen fick jag också ett par nycklar till en moped. Det var också väldigt roligt.

Höjdpunkten detta år före VM blir väl annars den öppna Europacupen i Rom i mitten av augusti. Då lär alla de bästa komma. Jag skall försöka slå mina rekord i år och kanske räcker det till ett världsrekord. Det är målet vid sidan om att träna så mycket som möjligt. Världscup och Europacup i all ära men det är VM som räknas. För att inte året skall bli för långt till dess kan det ju sitta fint med bra resultat.

Du vet som sagt nu hur de första tävlingarna gick. Team-RM har också haft premiär och där kunde jag inte vara med. Det går ju inte att dela på sig. Nästa gång skall jag berätta hur premiären i Nordamerika var och hur det var i Australien. Sedan väntar Swedish Open i Göteborg. Till dess. Träna hårt men koppla av lite under jul och nyår. Tack för i år och

God Jul och Gott Nytt År.



God Jul och Gott Nytt År önskar Simsport red.



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.





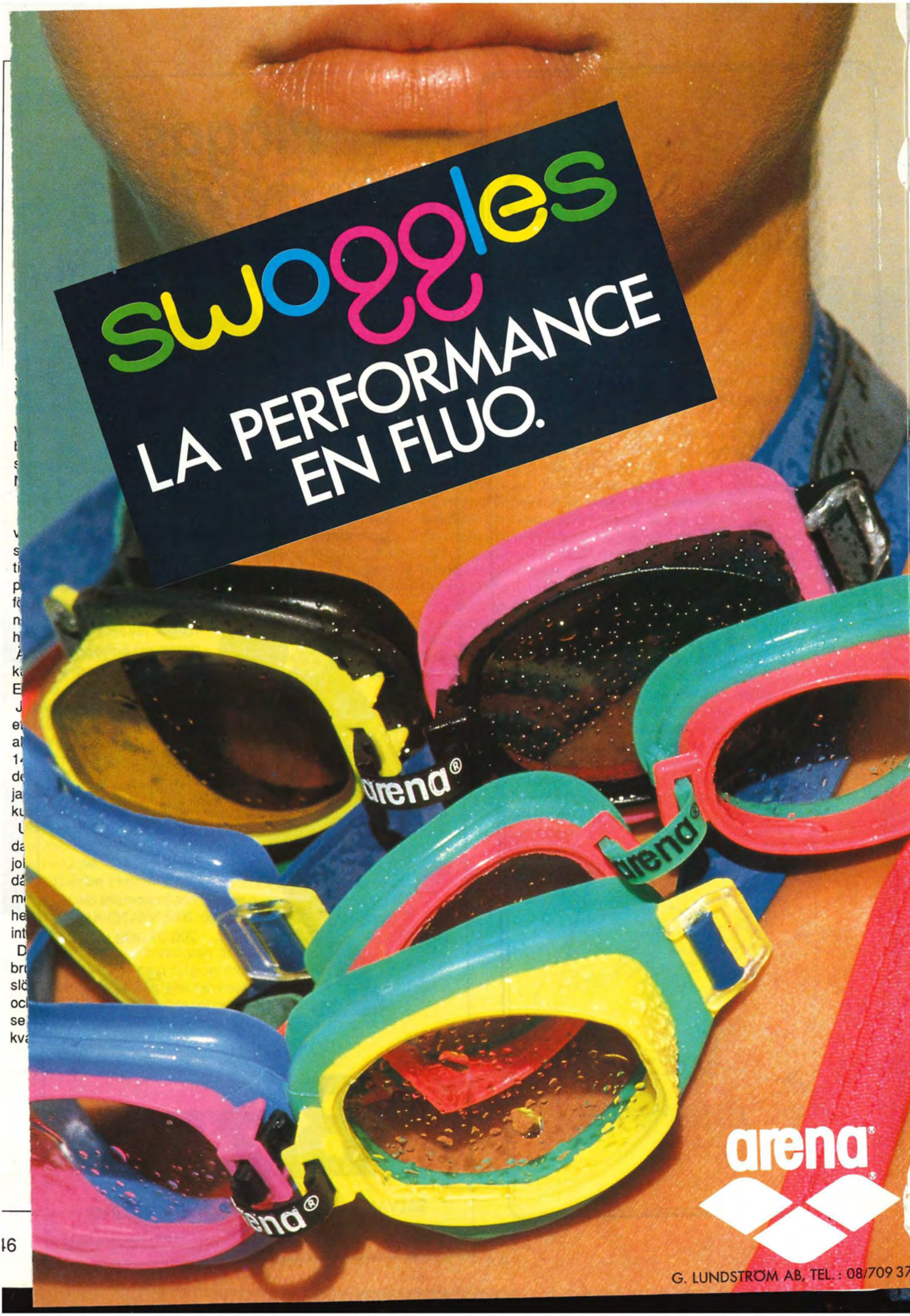
BIZZ rekommenderas vid behandling av t.ex. ryggskott, styv nacke, muskelbristningar, sträckningar, förslitningssymptom, tennisarm m.m. Fråga efter **BIZZ** när det värker. Då är hjälpen nära!

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


swoggles
LA PERFORMANCE EN FLUO.
arena®
arena®
arena®
arena®
G. LUNDSTRÖM AB, TEL.: 08/709 37