Sim sport 12

OFFICIELLT ORGAN FÖR SVENSKA SIMFÖRBUNDET ÅRG. 46 1991 PRIS 24:-

Rekord -SM

Tekniskt Magasin

Simsport besöker



Världsrekord av Louise



SIMNING - SIMHOPP - KONSTSIM - POLO - MASTERS

SWIM SHOP

NU MED NY KATALOG!

Tel. 0560-100 18
Fax 0560-105 15

Simmarnas supermarknad

Nu också allt till baby och småbarnssimning.

Ring efter vår nya baby och småbarnssimnings-katalog
Tel. 0560-100 18

CONCORDE POWERBACK



REGALIA BRIEF AND FASTBACK



RING ELLER SKRIV EFTER VÅR NYA KATALOG FÖR VINTERN 1991-92

NYHET!
Vi trycker din badmössa med ditt eget namn!

☐ Ja tack, skicka mig 3 badmössor i färgerna

1) ..... 2) ..... 3) .....

med namnet .....

Pris kr. 120:- + postförskottsavg. Fraktfritt vid förskottsbetalning. Lev.tid ca. 5 veckor.

☐ Skicka mig Swim Shop katalogen
☐ Skicka mig Baby og Småbarnssimnings-katalogen

Namn: .....

Adress: .....

Postnr.: ..... Postadress: .....

Tel.: .....

PORTO

SWIM SHOP

Lasarettsväg 7
685 00 Torsby

Sim sport

INNEHÅLL
Nr. 12-91

Officiellt	4
SM-reportage	8
Neptun 85 år	16
Polo	19
Lägerextra	25
Tekniskt magasin	29
Hopp	44
Simsport besöker	48
USA-tour	54
Dagbok	60
En sida Selling	62

Omslaget:
Martin Svensson överst och Louise Karlsson under, Foto: Tommy Nyhlén

När kommer smällen ...

Varsågod. Här är den tjockaste Simsport vi gjort. När Sveriges simtränare blir mindre genom Projekt 10%, växer Simsport, både i upplaga och omfattning. Tack för förtroendet och alla glada tillrop. Vi skall göra vad vi kan för att motsvara förväntningarna OS-året 1992.

Överallt hörs snacket om ekonomisk kris. Simningen är inte undantagen men har den fördelen att den är en sport som aldrig arbetat med de stora pengarna, jämfört med många andra idrotter.
Idrottssverige råkar nu ut för den ena konkursen efter den andra och de som drabbas blir i första hand de aktiva. Även om simningen aldrig arbetat med höga löner så kommer nu de första signalerna om tränare som drabbas. Det finns några klubbar vars tränare har förhållandevis bra betalt. Inget fel i det, men när tiderna blir kärvare och intäkterna minskar måste detta också drabba simningen. Något skyddsnät finns egentligen inte. För många tränare har ersättningen från träningen varit en extrainkomst men för några ett heltidsjobb med bra betalt.
Det finns ett gammalt förslag, jag vågar knappt säga från vem, där lön till tränare skall baseras på resultat. Alltså en mycket låg grundlön och sedan ersättning i förhållande till Sum-Sim-, JSM- och SM-finaler, medaljer, landslagsuppdrag, EM-, VM och OS-finaler och eventuella medaljer. Med ett sådant system tror jag också att kvalitén på simningen totalt skulle höjas. Men detta är en känslig sak. Vad som behövs är större intäkter.
Det finns ett par delar som på många håll är helt oprövade - simmärken och vuxenmotion. Vad gäller simmärken så har Simförbundet mycket och bra material som hjälp att komma igång. I alla Lek o Plask, teknikskolor med mera passar simmärket in som en bit på stegen. För varje sålt märke har klubben provision och det blir en hel del pengar på året.
När vattengymnastiken kom för tio år sedan blev den snabbt känd som en bra aktivitet för överviktiga och värkbrutna. Sundsvalls SS var en av de första med bra program för vattenmotion men efter några år minskade intresset över hela landet. Stämpeln "Överviktiga, skadade, handikappade", satt ivägen.
Döp om vattengympan till "Water Aerobics", "Water Work Out" eller något annat modeord, klä tränaren i pannband, trikåer och shorts och häftig T-shirt med läckert tryck så kommer det folk. Glöm inte att ta bra betalt. Visa på vilka badkläder som är ett absolut måste för att få mest av vattenövningarna och klubben får ett extra tillskott.
Om ni sedan startar simundervisning för invandrare tillsammans med den lokala delen av Invandrarverket och närmaste flyktingförläggning skulle en hel del annat än pengar vinnas. Men det är en helt annan sak som jag skall ventilera en annan gång.
Till dess - Tack för i år, Glada Helger så hörs vi igen OS-året 1992.

Lars-Åke Lindqvist

Simsport

Årgång 46. Officiellt organ för Svenska Simförbundet, Idrottens Hus, 123 87 Farsta, 08-605 60 00.

Adress: Box 8346, 402 79 Göteborg
Besöksadress: Sörhallen, Eriksbergsområdet
Telefax: 031-22 32 34
Telefon: 031-23 33 50
Ansvarig utgivare: Lennart Hjärpne, SSF, 08-605 60 00

Redaktion: Ylva Gullman 08-86 46 45, Berth Johansson, SSF 08-605 60 00, Lars-Åke Li ndqvist 031-23 33 50

PRENUMERATION Helår 200:-
(9 utgåvor 1992)
Utanför Norden, 360:-/år.
Sättes in på postgiro-nummer 98 55 05-7
PRENUMERATIONSÄRENDEN: 031-23 33 50, mellan kl. 10-12.
Produktion: Förlagspoolen, Box 8346, 402 79 Göteborg, 031-23 33 50
Förlagsredaktör: Anders Wernesten.
Grafisk form: Birgitta Lindgren.

Tryck: Lagerblads Tryckeri AB
ISSN: 0346- 1084

För ej beställt material, text och bilder, ansvaras ej. Vid eventuell beskattning av vinster i tidningens pristävlingar svarar pristagaren för denna kostnad.

Denna tidnings utlåning i förvärvssyfte förbjudes.

IDROTTEN - fortfarande skattereformens förlorare?

I min artikel i Simsport Nr. 1/2-91 påstod jag att "Idrotten var skattereformens förlorare". Det påståendet hävdar jag fortfarande gäller, trots klara förbättringar från utgångsförslaget. Nu ställer vi oss frågan: Vad kommer valresultaten att innebära för idrotten?

Vad vi vet är att före valet var alla de politiska partierna rörande eniga om att ansluta sig till idrottens krav och önskningar. Valfläsk eller ...
Ett är då säkert att än ligger dimman tät och det är mycket svårt att genom den politiska dimman se några klara konturer.
Man kan ställa sig frågan: Vad kan vi egentligen förvänta oss under 90-talet?

* de offentliga utgifterna skall minska
* kommunalt skattestopp
* 3-åriga budgetramar med fördjupad genomgång vart 3:e år
* ny lotterilag
* EG-anslutning

Vad innebär detta för idrottsrörelsen?
Nu till det som min artikel egentligen skall handla om.

Arbetsgivaravgifter och särskild löneskatt

1 mars 1991 avlämnade regeringen - efter idrottsrörelsens massiva kritik - en prop. till riksdagen vari föreslogs att det i lag skulle införas "motsvarande regler" som tidigare fanns i RSV:s rekommendationer. Riksdagen godtog förslaget som trädde i kraft 1 april 1991 med retroaktiv verkan fr o m 1 januari 1991. Reglerna innebär att den som till en idrottsutövare utbetalar ersättning eller utger förmån som är att anse som skattepliktig inkomst av tjänst skall i regel betala arbetsgivaravgifter på ersättningen/förmånen. Ersättningen är i sådant fall förmånsgrundade för mottagaren.
Om idrottsutövaren vid årets ingång fyllt 65 år skall utbetalaren i stället betala särskild löneskatt. Den särskilda löneskatten uppgår till 22,2 %.
Ersättningen är inte förmånsgrundande. Om utbetalaren av ersättningen är en sådan ideell förening som har i huvudsakligt syfte att främja idrottslig verksamhet och utbetalar till en och samma idrottsutövare ersättning som understiger ett halvt basbelopp, 16100 kr under 1991, är föreningen inte skyldig att betala arbetsgivaravgifter på beloppet.
Den ersättning som utbetalats från 1 januari 1991 och till och med 31 mars 1991 blir dock förmånsgrundande för mottagaren även om inga avgifter betalats. Ersättningen skall ha uppgått till 1000 kr. Ersättningar som utbetalats från och med den 1 april 1991 blir inte förmånsgrundande om den är undantagen från avgiftsskyldighet.
Om utbetalat belopp, inklusive skattepliktiga förmåner överstiger ett halvt basbelopp, skall arbetsgivaravgifter betalas på hela beloppet. Den särskilda löneskatten omfattas inte av undantagsreglerna.
Till idrottsutövare hänförs även tränare inbegripet gymnastikinstruktör, domare, linjemän, materialförvaltare eller därmed jämställda slag av funktionärer. Med funktionär avses i detta sammanhang också sådana ledare i föreningen som regelmässigt medverkar vid träning, matcher o d och vilkas medverkan är en direkt förutsättning för den idrottsliga verksamheten i föreningen.
Däremot är sådana funktionärer vilkas verksamhet i föreningen huvudsakligen utgörs av administrativa uppgifter t ex kontorsarbete, styrelseuppdrag och liknande, inte att hänföra till denna grupp. Föredragshållare, kursledare o d omfattas i denna egenskap inte heller av begreppet idrottsutövare.

Ersättningar i samband med idrottslig verksamhet

Som skattepliktig ersättning räknas inte enbart ersättning från tävlingsarrangör, förening, förbund m m. Hit räknas även ersättning som lämnats av supporterklubbar eller av företag i form av ex. bidrag i utbyte mot reklam eller liknande. Sådana ersättningar är i regel även förmånsgrundande för mottagaren och medför skyldighet för utgivaren att betala arbetsgivaravgifter.
Som skattepliktig inkomst räknas all kontant ersättning som uppbärs till följd av den idrottsliga verksamheten. Sålunda räknas till skattepliktig inkomst även prispengar, segerpremier, fickpengar, träningsersättning, ersättning för förlorad inkomst o d. Även ersättning eller bidrag för inköp av personlig egendom såsom bil, bostad och möbler samt presentkort räknas hit. Även ersättning i form av nyttovaror är i regel skattepliktig inkomst. Värderingen sker till marknadsvärdet.
Tävlingspriser som inte ingår i form av kontanter eller sådant som jämställs med kontanter (presentkort, värdepapper e d) är dock inte skattepliktiga om värdet uppgår til högst 0.01 basbelopp avrundat till närmaste hundratal kr. Beloppsgränsen bedöms vid varje tillfälle.
Från beskattning undantas dessutom sedvanliga priser i form av medaljer, plaketter, bägare, pokaler, tallrikar o d som har karaktär av minnesföremål.
Ersättning för kostnader i samband med den idrottsliga verksamheten utgör skattepliktig inkomst.
Traktamentsersättning på den vanliga verksamhetsorten eller utan samband med övernattning ses som lön, inte som kostnadsersättning.
Beträffande vissa kostnadsersättningar behöver mottagaren dock inte redovisa dem i deklarationen. Det gäller:

- kostnadsersättning för resa i tjänsten med allmänt kommunikationsmedel, hyrbil el. taxi, motsvarande gjorda utlägg
- kostnadsersättning för logi vid tjänsteresa motsvarande gjorda utlägg
- representationsersättning, motsvarande gjorda utlägg
- traktamentsersättning och ersättning för resa med egen bil i tjänsten som inte överstiger fastställda schablonbelopp.

Avslutningsvis vill jag understryka att den halva basbeloppsregeln gäller utbetalarens skyldighet att betala arbetsgivaravgifter. Skyldighet för mottagaren att skatta för den skattepliktiga ersättningen kvarstår dock. Även skyldigheten för utbetalaren kvarstår vad gäller avlämnande av kontrolluppgift på den utbetalda skattepliktiga ersättningen/förmånen kvarstår.

Birgitta Lindström Vice Ordf.

INBJUDAN TILL JUNIOR-SM I SIMNING

GÖTEBORG 13-15 MARS 1992

Åldersklasser:
Pojkar 18 år och yngre (födda 1974 och senare)
Flickor 17 år och yngre (födda 1975 och senare)

Medarrangör:
S02 (25 mx8 banor)

Tävlingstider:

	Försök	Finaler	
Fredag 13/3	10.00	18.00	
Lördag 14/3	10.00	18.00	
Söndag 15/3	09.30	17.00	pga hemresan

Anmälan:
Anmälan med bästa tid, skall vara S02 , Vallhallagatan 3, 412 51 Göteborg, tillhanda senast 28 februari (Poststämpelns datum 27 februari).

Alla tider noterade i 50 m bana omräknas till 25 m tider av arrangören.

Anmälningsavgift:
20:-/ind start och 30:- lagstart skall inbetalas samtidigt som anmälan på S02 postgiro 41957-2.

Efteranmälan:
Efteranmälningstiden utgår onsdagen den 11 mars kl 12.00
KVALIFICERING MELLAN ORDINARIE ANMÄLNINGSTID OCH EFTERANMÄLNINGSRIDENS UTGÅNG ÄR EJ TILLÅTEN.

Efteranmälningsavgift:
300:-/ind start och 400:-/lagstart skall inbetalas samtidigt som efteranmälan på S02 postgiro 41957-2.

Kvalnormer:
1. Kvaltider
   Kvaltider har också presenterats i SSF:s föreningsutskick.
2. Kvaltermin
   Kvaltiderna skall vara uppnådda under tiden 1991-03-05-1992-02-27.
3. Alla grenar kommer att avverkas i tre heat, även om kvaltid ej har uppnåtts i respektive gren. Det går således bra att anmäla även om kvaltid ej uppnåtts. Av startlistan framgår sedan vilka som får starta.

Övrig information
Övriga mästerskapsbestämmelser, se SSF:s stadgar och tävlingsbestämmelser 1991-1995. Information om logi, entrébiljetter, biluthyrning etc. utsänds till klubbarna från S02.

Grenordning JSM

Fredag 13 mars

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

Lördag 14 mars

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

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

Söndag 15 mars

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

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

JSM - kvaltider 1992, 13-15 mars i Göteborg

		Flickor			Pojkar		
		Yards	25 m	50 m	Yards	25 m	50 m
Frisim	50 m	24.83	27.93	28.43	22.25	24.85	25.33
	100 m	54.35	1.00.35	1.01.83	48.62	54.02	55.77
	200 m	1.57.98	2.10.98	2.14.53	1.46.18	1.58.28	2.01.82
	400 m	5.16.281)	4.36.18	4.42.96	4.46.371)	4.11.77	4.17.65
	800/1500 m	10.41.302)	9.28.70	9.42.46	16.42.793)	16.48.09	17.20.19
	4x100 m	-	4.08.00	4.13.62	-	3.41.00	3.46.39
	4x200 m	-	8.59.16	9.13.67	-	8.08.16	8.17 09
Ryggsim	100 m	1.04.35	1.11.05	1.13.10	56.23	1.03.27	1.04.74
	200 m	2.16.97	2.32.47	2.35.36	2.02.87	2.17.45	2.19.46
Bröstsim	100 m	1.08.98	1.17.48	1.20.05	1.01.61	1.09.21	1.12.16
	200 m	2.27.01	2.46.41	2.53.35	2.13.73	2.30.73	2.39.73
Fjärilsim	100 m	1.01.00	1.07.44	1.08.60	54.92	1.00.32	1.01.04
	200 m	2.14.23	2.28.23	2.31.80	2.01.26	2.14.36	2.18.34
Medley	200 m	2.14.16	2.29.48	2.33.96	2.01 67	2.15.48	2.17.97
	400 m	4.46.29	5.18.09	5.26.69	4.20.49	4.50.09	5.01.11
	4x100 m	-	4.40.29	4.45.69	-	4.08.96	4.14.83

1) 500 yards, 2) 1000 yards, 3) 1650 yards
OBS! Alla grenar kommer att avverkas i 3 heat även om kvaltid ej har uppnåtts i respektive gren. **Kvalperiod:** 1991-03-08 - 1992-02-27

SIMNINGENS ÅRSPLANERING 1991

med Therese Lundin på omslaget är klar. Den 6-sidiga kalendern i A4-format är ett utmärkt verktyg som kompletterar Simkalendern. Tränare, ledare, simmare och andra intresserade hittar i Planeringskalendern hela 1992, dag fördag,där internationella och nationella mästerskap, andra tävlingar och läger för de olika landslagen finns markerade. Kvaltider för SM och JSM finns med tillsammans med programmen för OS, EJM och Sprint-EM. På sista sidan finns Simkommitténs adressförteckning. Simningens årsplanering 1992 kan beställas från Svenska Simförbundet, 08-605 60 00 och kostar 20 kronor inkl. porto.

Svenska Simförbundet och Gävle Simsällskap

inbjuder till 1992 års Svenska Masters i simning

den 27-29 mars 1992.

Plats: Strömbadet i Gävle

Grenordning:

Fredag em 27/3		Pass 1		
Gren	1-2	200 m	medley	damer-herrar
	3-4	800 m	frisim	damer-herrar
Lördag fm 28/3		Pass 2		
Gren	5-6	50 m	frisim	damer-herrar
	7-8	100 m	bröstsim	damer-herrar
	9-10	50 m	ryggsim	damer-herrar
	11-12	100 m	fjärilsim	damer-herrar
	13	4x50 m	medley	mix
	14	4x50 m	frisim	mix
Lördag em		Pass 3		
Gren	15-16	100 m	medley	damer-herrar
	17-18	4x50 m	frisim	damer-herrar
	19-20	400 m	frisim	damer-herrar
Söndag fm 29/3		Pass 4		
Gren	21-22	100 m	frisim	damer-herrar
	23-24	50 m	bröstsim	damer-herrar
	25-26	100 m	ryggsim	damer-herrar
	27-28	50 m	fjärilsim	damer-herrar
	29-30	4x50 m	medley	damer-herrar

Anmälan:
Skall vara arrangörsklubben tillhanda senast den 20 februari 1992 under adress: Gävle SS, Fjärranhöjderbadet, 802 64 Gävle.

Anmälningsavgift:
30 kr/ind start och 60 kr/lag, skall insändas samtidigt med anmälan till: Gävle SS pg 10 19 68-6.

Efteranmälan:
Mottages mot dubbelt anmälningsavgift, dock senast den 6 mars 1992.

För information ring Simförbundets kansli, Marianne Sköld, tel 08-605 63 87 eller Gävle SS kansli, tel 026-62 70 90.

Föreningsbyten

Namn	Klubb	Ny klubb	Tävlingsklar
Peter Andersson	Varbergs Sim	SK Elfsborg	911018
Johanna Ljung	KK Karpen	Tyringe SS	911103
Christian Jansson	Deje SS	Karlstads SS	911106
Jan Johansson	Kungälvs SS	Ale SK	911109
Linda Johansson	Kungälvs SS	Ale SK	911109
Johanna Feldtman	Malmö KK	SK Poseidon	911109
Camilla Olsson	Malmö KK	SK Poseidon	911109
Ingela Albertsson	Skellefteå SK	Umeå SS	911114
Mattias Liljeblad	Falu SS	LASS	911117
Hans Öberg	SPIF	SKK	911103

Kaj Norring död.



Det er med stor sorg, at Dansk Svömme og Livrednings Forbund kan meddele, at forbundets springleder Kaj Norring i en alder af 48 år, er afgået ved döden den 29. september d.å under et ferieophold på Lanzerote.
Kaj er kendt af mange indenfor springsporten i hele Norden, hvor han fungerede som dommer under både kvindernes og herrernes tårnspringskonkurrence.
Kaj var ligeledes initiativtageren till Diving Fish Cup i udspring, som er blevet afviklet i Hirtshals siden sidst i 70 érne.
Der er uden tvivel også mange svömmere, som via diverse träningsophold på Hirtshals Idrottscenter, har stiftet bekendtskab med Kaj, hvor han til daglig var inspektör.
Kaj blev begravet tirsdag den 8. oktober i dybeste stilhed.

Hans Henrik Burkal
kontorleder DSLF

JÄRFÄLLA ELIT 1992
flyttas från 17-18/10
till 7-8/11.

JÄRFÄLLA ELIT kommer att vara kvaltävling till Sprint-EM.

SIMFÖRBUNDETS
TACK
med önskan om
God Jul och 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 tar 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 1991 års sponsorer

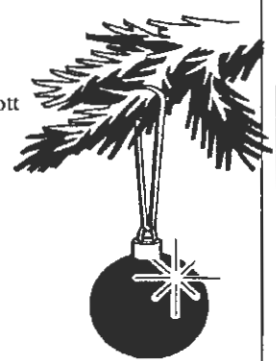
Speedo/Helly-Hansen AB
-utrustning till alla våra landslag

IBM Svenska AB
-datautrustning för fortsatt utveckling och datorisering av kansli och rutiner
-stöd och medel för trycksaksproduktion
-kontanta medel till fortsatt utveckling av svensk simidrott

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

Inter Tours AB
-reserabatter

Hemmets Journal AB
-material till "Kalle Ankas klädsim"



Är klubbarnas försäkring för aktiva bristfällig?

Man ställer sig naturligtvis frågan när man läser statistiken från Folksam. I samband med en undersökning om det finns förutsättningar att inrätta en tävlingslicens inom Simförbundet gjordes en kontroll i Folksams register över vilka föreningar som idag har en försäkring för de aktiva. Resultatet var inte direkt lysande. Av våra cirka 230 tävlingsföreningar har endast 122 försäkring i Folksam.
Frågan är då om resterande föreningar har sina aktiva försäkrade i något annat bolag. Det kan väl inte vara möjligt att försäkring saknas. Detta skulle kunna få förödande konsekvenser.
Ni som är osäkra över Ert försäkringsskydd, tag en kontakt med Folksam och red ut frågan, innan det händer!

Lennart Hjärpne

PS
I Simsport nr 12 1971, alltså för 20 år sedan, fanns en notis med rubriken: "Hur är det med försäkringsskyddet?". Notisen belyste vad som gällde då och säger bland annat: "Vi kan aldrig försäkra oss mot olycksfall, men vi kan försäkra oss mot den ekonomiska skadan av ett olycksfall.". Detta är således fortfarande lika aktuellt.

ÅRSMÖTET -92
Svenska Simförbundets årsmöte äger rum söndagen den 5 april 1992 i Gävle.

Om du nu INTE tittar/läser i ditt eget exemplar av Simsport, så skaffa dig en prenumeration.

Det är så enkelt.
Ring 031-23 33 50 eller betala in 180 kronor, 200 kronor 1992, till postgiro 98 55 05 - 7 och skriv "Prenumeration Simsport-92" på inbetalningskortet, så kommer nio, fräscha, alldeles nya, egna nummer av Simsport under 1992. Direkt hem i brevlådan.

Till dig - bara till dig.

SIMKAMP -92

Landskampen mellan Danmark, Norge och Sverige simmas den 28-29/11 eller 5-6 december 1992 i Oslo

EJ SPLIT FÖR EJM

Split i Jugoslavien hade utsetts som arrangör av EJM 1992. Läget i landet, eller det som finns kvar av det, har gjort att arrangörerna backat ur. Europeiska simförbundet, LEN, har i stället utsett **Leeds,** Storbritannien, som ny arrangör av EJM 13-16 augusti 1992.

ÄNDRAD TÄVLING

Smésimmet
i Eskilstuna, Tunafors, ändrar tävlingsdagar från 4-5 april till 11-12 april 1992.
Tunafors Nationella,
TSS, flyttas från 24-25 oktober till 26-27 september 1992.

SVENSKA SIMFÖRBUNDET´s försäljningsavdelning håller stängt för inventering vecka 2, 1992.

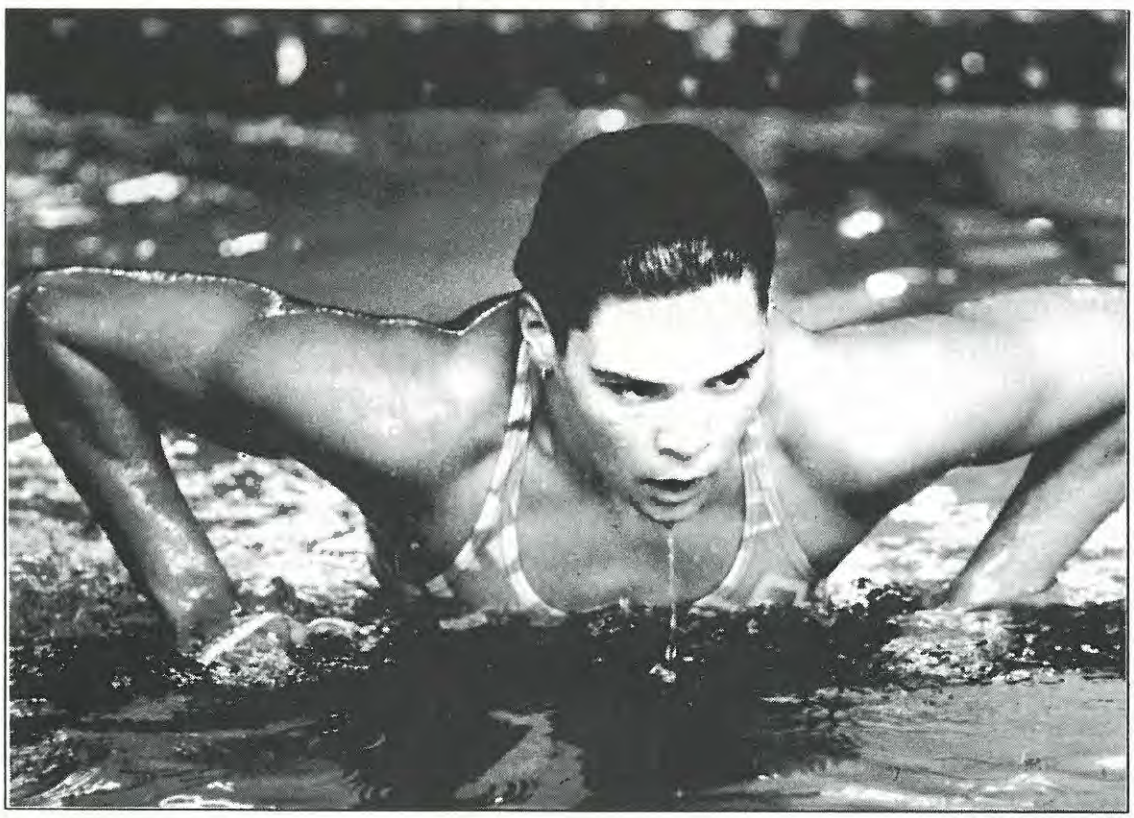
Vi önskar alla ETT GOTT NYTT ÅR och välkommen åter den 13 januari 1992!

VÄRLDSREKORD



Louise Karlsson från Skäret SS i Uddevalla inledde mjukt på SM i Södertälje. På 100 m fritt delade hon andraplatsen och sedan tog hon fart. Redan vid världscupen i våras var det snudd på europarekord på 50 m fjäril. Nu kom det i stället, 27.40. Inge de Bruin, Holland hade det gamla med 27.43. Louise är nu bara en tiondel från kinesiskan Hon Qians världsrekord.

Lördagen blev en mellandag för Louise men på söndagen var hon tänd till tusen. Dagen hade börjat med ett utvik i tidningen Expressen under rubriken "Klädd för seger" i ett OS-modereportage. Så rätt Expressen fick. Louise fick en kalasstart på 100 m medley och sedan var det kört för alla andra inklusive Marion Zollers världsrekord från mars i år. Louises 1.01.96 är 79 hundradelar bättre. Hon tog sedan den enorma uppståndelsen med stort lugn. Simförbundets ordförande Per-Axel Ericsson uppvaktade med 5000 kronor och sedan stod media i kö för en intervju. Innan den hann hon med att först bli tvåa på 50 m fritt, 26.01 och efter en grens vila vinna 50 m bröst på 32.57



Om och om igen fick hon förklara att det är roligt att simma korta distanser i kort bassäng, att start och vändningar är hennes styrka och att hon tränar mycket. Till Simsport sa Louise att det är först vid Sprint-EM som vi vet hur mycket världsrekordet är värt. Louise berättade också att hennes 100 m bröst vid världscupen i Malmö, 1.08.66, från 19 mars i år smäller högre i den egna rankingen. Louise Karlsson är det roligaste som hänt svensk simning på mycket länge. På SM lyste hon upp i novembermörkret med sina simningar och sätt att vara.

AV LOUISE







ANDERS DEN 39:e

Efter SM i Uppsala i somras hade Anders Holmertz ett SM-guld färre, 36, än Agneta Ericsson och Thomas Lejdström båda Västerås. Vid SM i Södertälje gick han om. Först vann han 400 m fritt, 3.51.64. Sedan vann han 200 m medley och när det gäller Anders Holmertz är inget längre oväntat. Segertiden 2.01.75 är bara en dryg sekund från Jan Bidrmans svenska rekord. Anders ställde också upp på 100 m fjäril men blev 16:e och trodde inte att åtta man skulle stryka sig till finalen. Han fick istället ta sitt 39:e SM-guld på 200 m fritt sista SM-dagen. Han gjorde det ordentligt, 1.45.87 före en snabbt och härligt simmande Tommy Werner, 1.47.50. Det var roligt att se Tommy simma 200 m fritt på det sättet igen. Men att någon, någonsin skall ta Anders rekord med 39 SM-guld förefaller allt mer otroligt. Anders tog sex senior SM-guld som 15-åring i Norrköping och Västerås 1984.



ÄNTLIGEN

Trion på bilden, fr v Thomas Eriksson, SK Elfsborg, Björn Möller, Malmö KK och Christer Wallin, Mölndals ASS, var en överraskande trio på prispallen efter 1500 m fritt. Mitt på dagen hade Christer Wallin kämpat sig igenom och vunnit sitt försöksheat på 15.35.19. I bästaheatet under finalpasset blev loppet extra spännande då de simmande och publiken hade Christers tider att simma på. Speakern Bo Hultén matchade vid varje vändning och förvarnade om nästa "hundring". Wallin ledde totalt i drygt 1000 meter sedan tog Björn Möller över. Det handlade dock aldrig om några stora marginaler men i spurten kunde också Thomas Eriksson tränga sig förbi Wallin. Björn Möllers segertid blev 15.32.53 och Thomas Eriksson fick silvret med 15.34..49.

ÄNTLIGEN

Jonas Lögdberg, Täby Sim, fick äntligen kliva högst upp på prispallen. På 100 m fjäril hade han en tuff match med Mats Rasmusson, Helsingborg om segern. Hela startfältet var mycket jämnt med bara 96 hundradelar mellan förste och åttonde man. Resultaten blev därefter med Jonas främst, 55.18, Mats Rasmusson, 55.33 och Jan Karlsson, Borlänge SS, 55.52. Bara en hundradel bakom Jan kom klubbkamraten Lars Frölander. SK Neptuns Gustaf Johansson ytterligare tre hundradelar bakom, så visst var det jämnt. Och visst är det en ovanligt härlig simbild som Bildbyråns Tommy Nyhlén fått in i sin kamera.

ÄNTLIGEN

Många nya namn dök i för att sedan dyka upp i resultatlistorna. Omslagets Martin Svensson, Jönköpings SS var ett. Han vann 200 m rygg på 2.00.87, svenskt juniorrekord. 19-åringen, i januari, berättade att han aldrig vunnit Sum-Sim men fick sitt genombrott 1989 med en JSM-medalj. Han har tävlat sedan 1982 och har sin styrka i tabkearbetet. På 200 m rygg i Södertälje tog han det lugnt i början, drogs inte med i det höga tempot, utan kunde i stället avsluta sista 50 på 29.6 och vinna. Den nya vändningen sitter inte riktigt men när den gör det tror Martin det skall gå att slå det svenska rekordet, 1.59.79. Det har Bengt Baron som nu blev av med juniorrekordet.



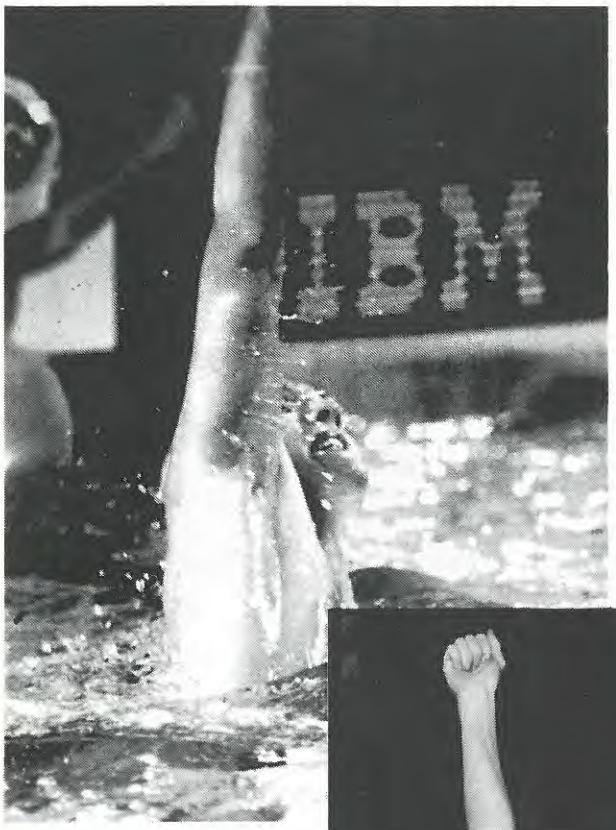
Ett tuffare landslag med Speedo



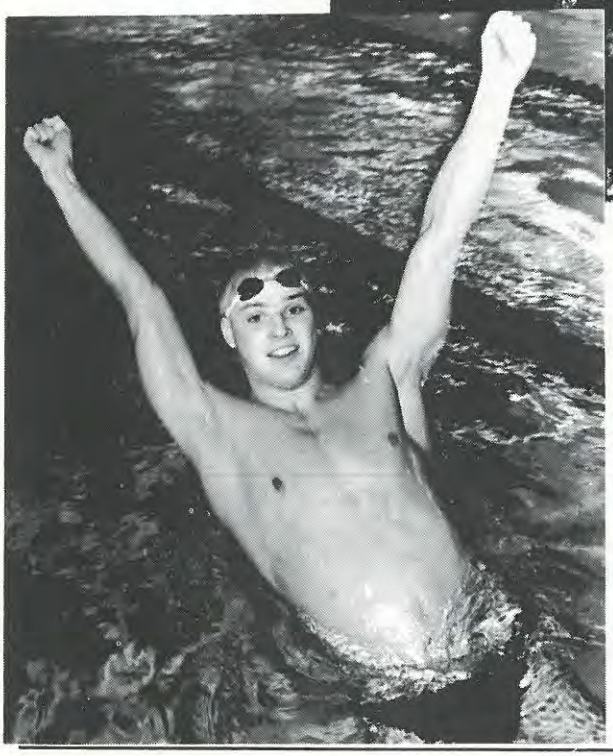
SVENSKA SIMFÖRBUNDETS NYA SPONSOR

SPEEDO®

SPEEDO MARKNADSFÖRS AV HELLY HANSEN AB







ARMAR UPPÅT STRÄCK

Det var lågt i tak i Sydpoolen men "högt i tak" i bassängen och tävlingen. Många nya namn som sagt men också en del etablerade. Armarna i luften efter målgång blev nästan till regel.
Patrik Isaksson, Västerås SS, en av flera duktiga bröstsimmare i Västerås, vann 100 m bröst, 1.03.08. Speaker Bo Hultén meddelade att Glen Christiansen från Japan skickat telefax och berättat att den som slog hans gamla rekord, 1.01.6, skulle få 5000 kronor. Än så länge får Glen behålla pengarna.
Patriks styrka heter planering och tankearbete. Inget lämnas åt slumpen. Dessutom är han en tävlingsmänniska av stort format. Han vann JSM så sent som i början av mars i Sundsvall och är ung som bröstsimmare. Glens 5000 ryker kanske snart.
Anna Jensen vann 200 m bröst på 2.33.36 och var jublande glad. Hon, liksom hela Växjö SS, gjorde ett strålande SM i Södertälje. Camilla Johansson tog silvret på 200 m rygg, 2.18.79 och brons blev det på 4x100 m medley genom Camilla Johansson, Anna Jensen, Tine Bengtsson och Malin Ulveklint. Växjös herrar var inte riktigt lika framgångsrika men på 100 m rygg tog Daniel Lönnberg en bronsmedalj. Han såg mycket förvånad ut när hans namn ropades upp och det berodde förmodligen på allt strul med tidtagningen. Eftersom simning är en exakt idrott med minuter, sekunder och delar måste tidtagningen fungera så att inga tvivel uppstår. Att Daniel skulle ha sin bronsmedalj var det inga tvivel om.
Borlänges Jan Karlsson är en duktig sprinter. På flera simsätt. Han vann 50 m fjäril på svenskt rekord, 24.45. På 100 m fjäril blev det brons, 55.52. Dessutom var han fyra på 50 m fritt, 23.18. Med nya Sprint-EM kan simmare av Jan Karlssons kaliber hitta nya tävlingstillfällen för en ny typ av simmare.



SNABB, SNABBARE, SNABBAST



Svensk damsimning visade redan vid EM i Aten att något var på gång. Louise Karlsson i all ära men i Södertälje fanns fler som simmade fort. Linda Olofsson, ovan, snabbast av alla. 50 m fritt vann hon på 25.94, 26 hundradelar över Helena Åbergs svenska rekord. Linda, numera Sundsvalls SS, har länge varit på gång. I Sydpoolens snabba vatten lossnade det.

Ellenor Svensson, numera Norrköpings KK, gjorde ett av sina bättre SM. Från att ha varit bäst bland Sum-Simmare och juniorer, då i Örebro, tog hon det lugnare ett tag även om hon alltid var med i den övre delen av resultatlistorna. Talangen utvecklades inte lika snabbt som andra. Så flyttade hon till Linköping och LASS men stod fortfarande nästan still. Sedan en tid simmar Ellenor för NKK och tycker själv att allt släppte på en gång. Hon tränar mycket kvalité och trivs bra med tillvaron. Så vann hon prestigefyllda 100 m fritt, 56.49 och blev trea på halva distansen. Samma placering blev det också på 100 m fjäril, en gång Ellenors paradgren.

VM-fyran Lars-Ove Jansson, Upsala S, vann herrarnas racergren 50 m fritt, 22.77, en tiondel före Jönköpings Joakim Holmqvist som trivs utmärkt på kort bana. 100 m fritt vann Joakim på 49.59 och blev med det ende man under 50 sekunder.







GLÄDJE BLANDAT MED SORG

Det var en blyg 14-åring som tog emot efter segern på 50 m rygg vid sim-SM i Södertälje. Therese Alshammars segertid, 30.10 är bara en hundradel från svenska senior rekordet men nytt juniorrekord. Segern innebar också klartecken för start vid Sprint-EM, men efter en kort diskussion med tränaren Thomas Löfgren bestämdes att hon skulle vänta med EM-starten.
Therese fyllde 14 år i augusti och har aldrig tidigare vunnit ett ungdoms- eller junior-SM. Under dagen förbättrade hon sitt personbästa på distansen med mer än en sekund. Mycket det på 50 m. Men hon har att brås på. Mamma Britt-Marie, med efternamnet Smedh på den tiden, var bröstsimsdrottning i början av 70-talet.
Therese Alshammar har simmat så länge hon kan minnas. Hon bor i Sundbyberg men tränar 7-9 pass i veckan, varje dag utan onsdag. Då sjunger hon i Stockholms flickkör. Hon tog ton i bassängen också.
Glädjen efter 50 m rygg förbyttes snabbt till sorg på 100 m fritt. Therese diskades för avsiktlig tjuvstart. Tufft tyckte många men kanske också en nyttig lärdom inför framtiden.
Glädjande var också Malmös Malin Nilsson som så säkert simmade hem tre segrar och med det plockade hem tre guld. Roligt att Anna-Karin Persson, numera Mölndals ASS, kom till Södertälje, vältränad och inställd på att vinna. Så skedde på 100 m bröst och Anna-Karin gjorde också en bra försökssimning på 400 m medley. Något ovanlig distans för henne. Ann-Sofie Jönsson vann finalen på 4.53.57.
Ulrika Jardfelt, Tureberg, har också legat i bakvatten en tid. Nu var hon tillbaka ordentligt och gjorde en helt lysande simning på 100 m rygg som hon vann, 1.03.46, 1.3 sekunder före tvåan, Malmös Annika Rasmusson. Annika tog revansch på 200 m rygg också det glädjande och ännu ett nygammalt namn.
Glädjande att Mats Rasmusson, "den eviga tvåan", äntligen fick vinna, nu på 200 m fjäril med tiden 2.00.47. Lika överraskande och glädjande att Malmös Hans-Olov Nilsson vann 100 m medley, 57.82. "Hazze" som varit känd som långdistansare i frisim.
Glädjande alltså att så många nya namn simmade så pass fort. Sorgligt var också att inga rekord slogs på "de gamla distansema". Det var mer än två år sedan förra kortbane-SM.

SM-reportage:
Lars-Åke Lindqvist, text
Tommy Nyhlén, foto



SM i Södertälje inte bara, "En het Louise Karlsson"



Chrunaks krönika

Visst kommer vi att minnas SM i Södertälje 1991 som: "Det var ju där Louise slog världsrekord och dessutom ytterligare ett Europarekord".
Det var en fantastisk uppvisning som Louise gav oss. Konstigt att inte taket lyfte, det är ju inte så högt, när Louise gick i mål, tiden kom upp på tavlan och Bosse hultén sprängde ljudvallen som speaker. Hennes resultat på både 100 m medley och 50 m fjäril gav en kick åt svensk simning, som vi väl behövde, inte minst i dessa tider med satsningar mot OS i Barcelona.
Att Expressen samma dag hade Louise på helsida, "klädd för seger", gjorde inte effekten sämre.
Tack ska du ha Louise, du är på många sätt en fin reklampelare för svensk simning.
Eller hur, Resurskommittén?

Men jag vill passa på att gratulera till många andra bra resultat. Jätteroligt, att så många nya namn tog sig upp på pallen, t o m högst upp.
Svensson, Laurén, Jensen (hennes farsa är från Landskrona, så de´ så), Jönsson, Rasmusson, Rasmusson, Jardfelt, Alshammar, Isaksson är nya namn att lägga på minnet och med största intresse följa mot oanade höjder.
Förutom dessa namn fanns det massor av nya hungriga simmare som trycker på.
Men vi ska inte glömma de etablerade. Såg ni Anders Holmertz satsning på 200 m fritt, eller Tommy Werners avslutning på 200 m fritt?
Bakom dessa två tryckte man på ordentligt i den mycket fina finalen på 200 m frisim.

Anna-Karin Perssons comeback kunde väl inte bli mycket bättre. Dessutom var det längesedan vi hade en så intressant simning på 1500 meter.
Hyfsad långspurt av Björn Möller.
Nu nä rhan fått tillbaka självförtroendet i sin simning, öppnar sig återigen en intressant framtid för honom.
Ja, SM var en fin inspirationskälla för kommande uppgifter. Jag önskar också den svenska avdelningen av WSCA, lycka till! Vi tränare behöver en organisation som medverkar till att göra vårt slit på bassängkanten mer stimulerande.
Svensk simning behöver en tränarkår som jobbar åt samma håll.
Jag tror att WSCA kan bidra till detta.
God Jul och Gott Nytt År

Hans Chrunak

OS-KANDIDATER -92 KLARA

Vid ett möte med Sveriges Olympiska Kommitté, SOK, 28 november lyckades simningen och simhoppet få klartecken för en första omgång OS-kandidater. Dessa är:
Simhopp: Joakim Andersson, Jönköpings SS

Simning: Louise Karlsson, Skäret SS, Therese Lundin, S 02, Anders Holmertz, Spårvägens Sim, Lars-Ove Jansson, Upsala S, Göran Titus, Karlskrona SS och Tommy Werner, Karlskrona SS.

Dessutom gav SOK klartecken för följande lag:
4x100 m fritt, damer och
4x100 m medley, damer.
4x100 m fritt, herrar och
4x200 m fritt. herrar.

Simklubben NEPTUN firade 85 år!

Redaktionen gratulerar den anrika och välrenommerade simklubben NEPTUN som firade sin 85 årsdag nyligen. Simklubben har genom årens lopp nått mycket framgångar. Eller vad sägs om 9 OS guld, 3 EM guld och 321 SM guld! NEPTUN kan numera stoltsera med att vara en av få klubbar i Sverige, och den enda i Stockholm, som utövar aktiviteter i alla fyra disciplinerna: simning, simhopp, vattenpolo och konstsim.



Ulla Jansson, ordf.SPIF gratulerar Göran Bergander, ordf. simklubben Neptun.



Elisabeth Ljunggren-Morris och Marianne Wili Blomé.

Många av dessa framgångsrika simmare kunde samlas till festyra i den simhall som en gång var simklubbens "vagga", nämligen det nyligen renoverade och återinvigda "Medis" - Forsgrenska badet vid Medborgarplatsen. Och hur firas då en simklubb?

Jo, genom simtävlingar och festligheter. Gästande gratulanter och medlemmar fick själva medverka i tävlingar i mixade lag, under kommando av Pelle Lindvall aktiv på 80-talet. Trots lite mer att bära på fanns flytet och snabbheten kvar hos våra gamla kändisar, numera bassängvrak, som i regel underhåller simkonditionen två gånger i veckan.

Neptuns framgångsrika polotjejer, SM3:a förra säsongen, visade upp sin talanger, de matchades mot ett herrlag anförda av Mats Dänsel, som fick se sig besegrade. Simhopparna Åsa Forsman, 14 och Maria Meckbach, 12 från ungdomslandslaget samt Peter Ekström, 13 och Noa Fridmark, 12 under ledning av Bengt Nordenbrand uppvisningshoppade stänkfritt under applåder och ovationer.

Konstsimmarna Eva Natzén, Linda Engshagen, Pernilla Lövström och Lotta Elison gjorde ett bejublat framträdande sent på kvällen. Det är en upplevelse att se denna tävlingsform, som numera finns på OS-programmet, i Forsgrenska nyrenoverade bassäng med enbart belysning tänd under vattnet, tyckte Marianne Willi-Blomé, konstsimmerska själv och numera aktiv i Svenska Simförbundet. För att även simmama skall höra musiken och koordinera sina rörelser har man monterat in högtalare under vattnet. Det är bara att gratulera Thomas Heetveld, som förestår anläggningen.

Thomas berättade att simhallen var den av allmänheten mest frekventerade simanläggningen i Stockholm och alla intresserade får möjlighet att under Luciafirandet se konstsimuppvisning av NEPTUN i Simhallen "Medis".

Och så var det middag och högtidstal.

Text och bild: Åke Lidström

Fjärilssimmaren Rolf Friberg, numera medlem i sektionen för bassängvrak, höll i taktpinnen och svarade för musiken. Stockholmssimklubbarna Polisen genom dess simsektionsordförande Ulla Jansson och SKK's ordf Lars Fjärrstad framförde sina gratulationer och överräckte blommor till NEPTUNs ordförande Göran Bergander och till Suzzi och Karl-Henrik Tour, simmarföräldrar som gjort så mycket för klubben under åren.
Suzzi Tour, som fostrat tre SM-simmare René, Suzanne och Marianne Tour lovade att än är inte sagan slut. Hon har redan 9 barnbarn!

Ett skojigt tal hölls av svensk simsports störste, innehavare av flest antal sim SM-medaljer i landet och inte mindre känd som ledare: Toivo Öhman.
Vi minns väl alla hur han grät glädjetårar i TV när Ulrika Knape vann OS 1972 i Münnchen. Toivo sitter i Svenska Olympiska Kommitteén och är fortfarande aktiv som domare. Toivo, som är medlem i SKK, berättade för gästerna hur det verkligen förhöll sig med både släktskap och "fiendeskap" mellan SKK och NEPTUN. När NEPTUN bildades 1906 var det genom avhoppare från SKK! Själv fann han sin hustru Carin i simklubben NEPTUN!
Deras dotter Tyri placerades för säkerhets skull i simklubben Polisen, men Tyri "trotsade" honom och blev också medlem i NEPTUN. Toivo visade sedan några halsbrytande simhopp utklädd till clown.
Vid sådana här tillfällen passar man också på att dela ut diplom och förtjänstmedaljer. Svenska Simförbundet, genom Sven Håkan Paulsson, tidigare både ordförande i NEPTUN och i Svenska Simförbundets hoppsektion, delade ut förtjänstdiplom till Carin Öhman och dottern Tyri Öhman för deras insatser för svensk simsport och i simklubben NEPTUN.
Bland övriga i festvimmlet träffar vi på Elisabeth Ljunggren, aktiv på 60-talet och då stor simstjärna, med världsrekord på både 800 m och 1500 m. Elisabeth var också framgångsrik i Tokyos OS. Totalt simmade Elisabeth ihop 20 SM guld till sig och klubben och berättar att simningen givit henne så mycket att vara tacksam för i livet, kanske mest disciplin.
Kvällens äldsta klubbmedlem var "Sven-Pelle", Sven Pettersson, nu 83 år gammal, dvs något yngre än klubben men still going strong. Sven-Pelle blev svensk mästare 1931 på 200 m fritt och under hela 30-talet var han nestor i NEPTUNs kappsimningslag. Han deltog i Berlin OS 1936.
Han minns också en tävling i Paris, där man i en utomhusbassäng fick lov att tävla i 11 gradigt vatten! Men då gick det undan!

40- och 50-talets omslagsflicka för simning var Ulla Britt Eklund-Öberg, med framgångar bl a i Helsingfors OS 1952. Hon gladdes åt att Forsgrenska Badet renovrerats så fint och att få återse så många vänner. Hon samspråkade med Bengt Bergvall, som under många år var aktiv som ordförande i simklubben, och festarrangören, styrelsemedlemmen och simföräldern Lars Elison, som lyckats med ett så trevligt 85-årsprogram. John Friesland, chef för restaurang Medis, strålande som en sol, kombinationen festmåltid och simuppvisning är det nog inte så många som kan bjuda på.

Hur ser då simklubbens möjligheter ut i framtiden? Hur är återväxten, frågar vi klubbens chefstränare Tommy Lindell.
Jo, det bedyras att simklubbens hoppare och simmare är av mycket hög klass. A-lagstruppen har nått stora framgångar under året. Ett träningsläger på Barbados har varit sporre för extra träningsinsatser.
Klubbens omslagspojkar är Gustaf Johansson, som medverkade i EM och Ola Frejd, som i år slagit svenskt rekord på 100 m medley.
NEPTUN var representerad i juniorlandslaget av Jan Björk, Thomas Häggström och Klas Lindfors.
Andra namnkunniga simmare är bl a Joakim Nyholm, Hans Roosmark, René Vinasco och Johan Bevinder som har representerat både klubben och Sverige internationellt.
Inför årets säsong är följande redan uttagna till juniorlandslaget: Charlotte Seidervall, Ann Nilsson, Pernilla Marcus och Conny Mattsen.
Glädjande är också att breddverksamheten i Stockholm lyckats få fram så duktiga och motiverade simmare, vilket borgar för återväxten och simklubben NEPTUNs ställning som den bästa i Stockholm, berättade Tommy Lindell.
Vi har all anledning att återkomma till klubbens bedrifter och titta närmare på hur bl a träningsverksamheten bedrivs i kommande artiklar.

SIMNINGENS ÅRSPLANERING 1991

med Therese Lundin på omslaget är klar. Den 6-sidiga kalendern i A4-format är ett utmärkt verktyg som kompletterar Simkalendern. Tränare, ledare, simmare och andra intresserade hittar i Planeringskalendern hela 1992, dag för dag, där internationella och nationella mästerskap, andra tävlingar och läger för de olika landslagen finns markerade. Kvaltider för SM och JSM finns med tillsammans med programmen för OS, EJM och Sprint-EM. På sista sidan finns Simkommitténs adressförteckning.



Simningens årsplanering 1992 kan beställas från Svenska Simförbundet, 08-605 60 00 och kostar 20 kronor inkl. porto.

SKK föll tungt mot proffslagen i Europacupen

Svenska mästarna SKK fick smaka samma beska medicin som de brukar bjuda sina svenska motståndare på när första omgången av Europacupen spelades i Eriksdalsbadet 8-10 november.



Foto: Jurek Holzer

Efter första matchens seger med 20-9 mot TWV - Innsbruck, började allvaret mot holländska Polar Bears. Inför holländskt TV-team och en kommersiell inramning, som ledde tankarna till Tipsextra, skulle stockholmarna försöka bevisa att höstens hårdsatsning lett till ett närmande av Europas topplag. Men tyvärr, styrka och kondition räckte bara i drygt två perioder,

Det är en klen tröst att konstatera att SKK under dessa två perioder verkligen spelade polo av hög internationell standard. Men en polomatch varar idag 4x9 minuter effektiv tid, d v s över en timma intensiv simning med hårda närkamper, både över och under vattenytan. Sista perioden förintade holländarna allt svenskt självförtroende genom att vinna med hela 10-2.

Söndagens match mot Spandau fick ungefär samma karaktär. Bra svenskt spel i första perioden, 1-1, svenska missar i anfallet och ett elegant kontringsspel av tyskarna, gjorde slutställningen till 3-20.

När SKK-ledningen och spelarna utvärderade insatsen veckan därpå, konstaterade vi att SKK:s problem lika mycket är svensk polos. För att svenska lag skall ha chansen internationellt, måste elitseriens standard radikalt höjas.

1991 vann SKK i genomsnitt med 17-4 mot övriga lag. Kondition, styrka och teknik måste förbättras så att elitseriematcherna blir en någorlunda kopia av internationell toppolo. Den individuelle spelaren måste ha förmåga att behålla sin position i vattnet. vara spelbar och också kunna passa eller skjuta utan att vara beroende av frikast. Vi måste "vända spelet" mycket snabbare så att vi blir vana att reagera reflexmässigt på både våra egna och motståndarnas misstag. Skyttet måste förbättras för att vi skall kunna oroa ett zonförsvar och variera vårt spel mot olika motståndare.

Hur skall dessa förbättringar kunna uppnås inom ramen för våra begränsade resurser? Ett sätt är både billigt och enkelt.

Träna mer - både kvantitativt och kvalitativt. Träna framför allt under sommarperioden, som tyvärr har blivit en lång Törnrosasömn, när hela Europa tränar och spelar som mest intensivt. Låt skivstång och stretching bli lika naturliga redskap i träningen som bollen.

Det andra sättet är kostsammare, men lika nödvändigt. Öka det internationella utbytet. Varje elitserielag bör åtminstone ha ett internationellt utbyte varje år. Genom samarbete kan flera klubbar gå ihop om kostnaderna och inbjuda utländska lag till Sverige.

SKK blev lite chockade över proffsens styrka, men vi är beredda att dra lärdomar av lektionen. Det måste även våra andra svenska lag göra.

Lars Fjärrstad

Eliteserien i vattenpolo, herrar, 1992

Stockholms Kappsimningsklubb, SKK

Tränare: Lars Fjärrstad
Placering 1991: SM-guld
Nya spelare: Anders Flodqvist, mv
Spelarförluster: Krister Törnblom
Målsättning 1992: SM-guld
Träningstim/vecka: 10 exkl. matcher
Träningsläger i vår: Puerto de la Cruz, Teneriffa och Duisburg, Tyskland
Utvecklingstendenser: SKK:s avbytarbänk har blivit betydligt starkare, vilket gör att vi kan disponera laget på ett friare sätt oavsett motståndare.
Ungdomsarbete: En av klubbens svaga punkter. En av orsakerna är att simsidan bedriver sin verksamhet i Åkershovsbadet och polon sin i Eriksdalsbadet, vilker gör att den naturliga övergången mellan sporterna försvåras på grund av långa resvägar. Under januari sätter vi igång en kampanj i södra förorterna för att locka ungdomar direkt till Eriksadalsbadet.
Synpunkter på svensk polo: För få lag inom sporten gör att konkurrensen mellan elitserielagen och mellan spelarna blir för dålig. Det är allt för lätt att komma in i A-truppen eller våra respektive landslag. Glädjande är den breddning av PK som organisation som skett under 1991, som på sikt skall leda till:
* bättre utbildning
* fler lag
* starkare landslag
* större resurser

Mest värdefulla spelare: Kenneth Eriksson, som genom sin rörlighet, kondition och höga ambitionsnivå är ett föredöme för hela laget. Med en större "killerinstinkt" i avslutningarna blir "Kentha" en spelare på internationell toppnivå.

Stockholmspolisens IF, SPIF

Tränare: Hans Lundén
Placering 1991: 3:a
Nya spelare: Paul Lindström Från Ronneby SS, Martin Bergseth och Mikael Kydrén, egna produkter.
Spelarförluster: Inga
Målsättning 1992: SM-final
Träningstim/vecka: 8-12
Träningsläger: Inget bestämt
Utvecklingstendenser: SPIF står f n i generationsväxling med ett mycket ungt lag, som behöver ytterligare två år för att nå internationell nivå. Framför allt behöver de unga spelarna bygga upp sin fysiska styrka.
Ungdomsarbete: SPIF har lag i alla serier och en mycket bra ungdomsverksamhet med gamle A-tränaren Dimiter Konstantinov som huvudansvarig.

"Överåriga" danskar överlägsna i NM

De första nordiska junior- och ungdomsmästerskapen i vattenpolo avgjordes den 23-24 november i Valhallabadet i Göteborg.

Det var under LEN:s kalenderkonferens i Reykjavik, som Sveriges delegat Thomas Fjärrstad samordnade de nordiska önskemålen om att ta upp ett nordiskt samarbete på ungdoms- och juniornivå för att ge våra ungdomar bra och billig matchträning.
Danmark, som ligger ett par år före i utvecklingen på ungdomssidan, önskade spela med sina 19- respektive 17-årslag i turneringen, även om vi på svenskt förslag ville spela med årsklasser, som uppnår dessa officiella junior- (EJM) och ungdomsåldrar (UEM) under 1992. Detta som en förklaring till att de danska lagen var klart överlägsna sina motståndare, både när det gäller den fysiska som den spelmässiga mognaden.
Det var trots allt mycket glädjande att se med vilket intresse och entusiasm alla lag genomförde sina matcher, trots siffermässigt stora underlägen. Det viktiga för både Sverige, Norge och Finland i detta skede, är att ha en årlig återkommande måttstock att mäta sin utveckling mot, innan steget tas ut i det stora polo-Europa.
Efter tumeringen var de svenska coacherna Bert Svensson (-76) och Olof Nilsson (-73) överens om att det krävs en snabb uppföljning och en noggrann planering inför 1992 för att vi skall kunna ta till vara på lärdomarna från Göteborg.
Vad behöver då dessa unga spelare för "träningstillskott"? Jag kan sammanfatta de viktigaste i ett par punkter:
* Många spelare behöver se betydligt mer elitpolo för att få ökad "spelförståelse".
* Minst tre styrkepass i veckan i kombination med rölighetsträning året om.
* Periodvis ordentliga simpass på 3500 - 4000 meter.
* Mycket benträning.
Till detta kommer naturligtvis all annan boll- och teknikträning samt spel.
På lördagen beslöt de olika ländernas ledare att NM skall spelas enligt följande:
1992 21-22/11, Fredrikshamn, Danmark
1993 20-21/11, Oslo, Norge
1994 19-20/11, Åbo, Finland
Från och med 1992 gäller de officiella junior- och ungdomsåldrarna, d v s 19 respektive 17 år.
Till sist ett stort tack till S 02 med Helen Smith och Anders "Lillen" Gustavsson, som svarade för ett perfekt arrangörsskap både beträffande förläggning, mat och matchorganisation.

Resultat:

		Bäste målgörare:
Sverige U-Norge U,	10-2	Johan Karlsson, SWE, 4
Danmark U-Finland U,	29-3	Simo Provost, DEN, 7
Sverige J-Norge J,	5-4	Kriter Pedersen, NOR, 2
Danmark J-Finland J,	21-1	Casper Simonsen, DEN,4
Sverige U-Finland U,	10-1	Viktor Lindström, SWE,4
Norge U-Danmark U,	1-32	Simo Provost, DEN, 8
Sverige J-Finland J,	13-2	Martin Larsson, SWE, 3
Norge J-Danmark J,	2-12	Carsten Salling, DEN, 3
Norge U.Finland U,	4-4	Kjetil Nielsen, NOR, 3
Sverige U-Danmark U,	7-25	Henrik Johansen, DEN,7
Norge J-Finland J,	10-4	Pål Svindal, NOR, 3
Sverige J-Danmark J,	1-19	Jens Skovning, DEN, 7

PK:s hederspris till "Most valuable player" i respektive lag gick till:

Danmark U:	Kim Sörensen
Danmark J:	Carsten Salling
Sverige U:	Johan Karlsson
Sverige J:	Jonas Filling
Norge U:	Johny Mathiesen
Norge J:	Pål Falch
Finland U:	Petri Karjalainen
Finland J:	Jarmo Mikkonen

Lars Fjärrstad

Synpunkter på svensk polo: Ledarbristen är stor och medför att allt för få klubbar har en seriös ungdomsverksamhet. Kan svensk polo samordna sitt ungdomsarbete så att vi får fram många spelare i samma årgångar har vi möjlighet att inom planeringsperioden (1995) få ett starkt landslag bland de 12 bästa i Europa.
Mest värdefulla spelare: Henrik Sjöberg, som genom sin starka fysik och utomordentliga speluppfattning är en av landets bästa kontringsspelare.

Simklubben Ran, SK Ran

Tränare: Ulf Nilsson
Placering 1991: 5:a
Nya spelare: Stefan Juric
Spelarförluster: Inga
Målsättning 1992: Att nå semifinal
Träningstim/vecka: 7-8 timmar
Träningsläger i vår: Teneriffa
Utvecklingstendenser: Simstyrkan har överlag ökats.
Ungdomsarbete: Ran har ingått ett givande samarbete med simsidan i klubben. där yngre åldersgrupper har två träningstillfällen i veckan.
Synpunkter på svensk polo: Saknar en mogenhet i speluppfattning och bollbehandling.
Mest värdefulla spelare: Martin Nilsson som med sin rutin från nationellt och internationellt spel är den som kan lyfta Rans spel en klass.

Sim- och idrottsklubben Hellas, SolK Hellas

Tränare: Göran Kron
Placering 1991: 6:a
Nya spelare: Roger Söderholm, mv, Daniel Tamas och Jens Andersson som båda spelat i Belgien i två år.
Spelarförluster: Inga
Målsättning 1992: SM-semifinal
Träningstim/vecka: Fem timmars effektiv träning för hela laget. Landslagskandidaterna tränar tio timmar.
Träningsläger i vår: Uppbyggnadsläger i Innsbruck före seriestarten.
Utvecklingstendenser: Även Hellas har ett ungt och utvecklingsbart lag, som för första gången har en stark "avbytarbänk". Snittåldern är 19.5 år.
Ungdomsarbete: Hellas har en välskött ungdomsverksamhet med lag i alla serier även

JAN BIDRMAN STARK PÅ U.S. OPEN



Jan Bidrman simmade fort på U.S Open i början av december. Det ser lovande ut inför OS att medleyspecialisten är på gång. Barcelona är hans sista chans att få simma ett Olympiskt Spel. Pär Lindström visade också bra form i Minneapolis den första advent på lång bana.

Foto: Tommy Nyhlén

50 m fritt
1. Darren Lange, AUS, 22.78
4. Pär Lindström, SWE, 23.07

200 m medley
1. Paul Nelsen, USA, 2.04.01
2. Jan Bidrman, SWE, 2.04.24

400 m medley
1. Mike Barrowman, USA, 4.21.57
3. Jan Bidrman, SWE, 4.23.43

POLO

om inte lagen är helt kompletta med 13 spelare. Tre generationer Jutner, Arne 71 år, Bosse 47 år och Mats 42 år, svarar för en enorm kontinuitet och poloerfarenhet i klubbarbetet.
Synpunkter på svensk polo: För att bredda svensk polo måste vi satsa på regional utveckling så att fler lag i ett begränsat område startar samtidigt och möjliggör matchutbyte till en låg kostnad. På elitnivå krävs ett intensifierat internationellt utbyte. Fler klubbar bör kunna samarbeta för att kunna bjuda in topplag till Sverige. Slutligen krävs en attitydförändring hos våra spelare när det gäller mer träning och framför allt individuell träning för att förbättra teknik och skottförmåga. Gamla generationers initiativ att träna utanför "schemat" efterlyser vi hos våra unga spelare, som vill ha det mesta serverat.
Mest värdefulla spelare: Claes Jutner, som är lagets mest allroundkunnige spelare och har under det senaste året etablerat sig i landslaget.

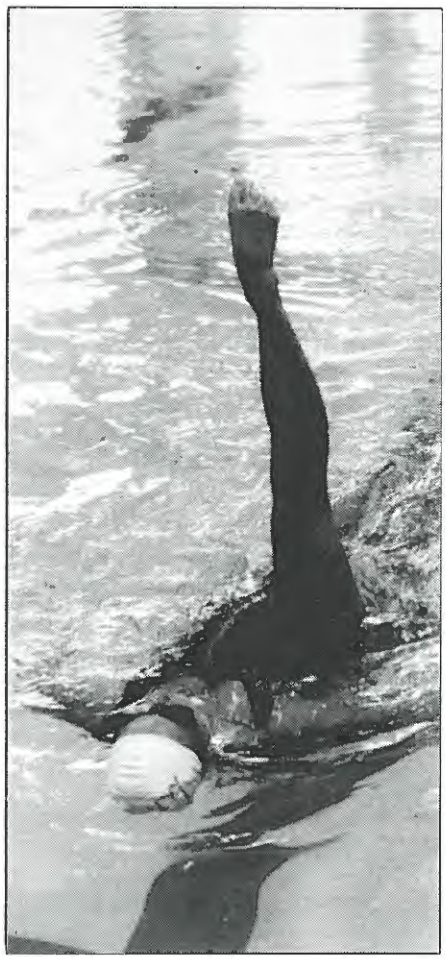
Järfälla Simsällskap, Järfälla S

Tränare: Ivan Panajotov
Placering 1991: 7:a
Nya spelare: Erik Sigurdsson och Peter Lindström
Spelarförluster: Inga
Målsättning 1992: Minst 6:a för att därigenom undvika kvalspel samt att bygga upp ett utvecklingsbart och ambitiöst satsande lag.
Träningstim/vecka: Fem timmar i vattnet och två timmar på land.
Träningsläger i vår: Ett uppbyggnadsläger i Mora samt ett läger i Grekland.
Utvecklingstendenser: Ett mycket ungt lag, som saknar hårdhet och fysisk styrka. Daniel Witschard och Erik Sigurdsson har prövats i landslagssammanhang och tillför laget nya spelidéer som kan utvecklas ytterligare.
Ungdomsarbete: JS har alltid legat i topp på ungdomssidan men ledarbrist och små bassängresurser gör arbetet allt svårare. JS har dock lag i alla ungdoms- och juniorserier.
Synpunkter på svensk polo: Vi måste anpassa oss till internationella krav och träna hårdare året runt. Mer internationellt utbyte krävs för att utveckla svensk polo. Elitserien bör spelas i turneringsform. Svenska mästarna skall delta i Europacupen och segraren i Svenska cupen skall representera i Cupvinnarcupen för att öka statusen och satsningen på cupen och höstträningen.
Mest värdefulla spelare: Jesper Pettersson, ung och lovande spelare, som genom en bra speluppfattning bygger upp Järfällas spel.

Konstsimdebut i Tjeckoslovakien

En grå novembermorgon lämnade Anna Agermark och jag Växjö för att via Köpenhamn och Prag ta oss till Brno och Czechoslovak Synchro Cup. På flygplatsen i Prag möttes vi av vår tysktalande tolk. Eftersom bussen till Brno skulle gå först fyra timmar senare tog vi chansen att titta lite på Prag. Det vi hann se var de gamla delarna av en mycket vacker stad.

I Brno fick Anna möjlighet till en dags träning innan försöken inleddes på fredagen. Bassängen var 50 m med åtta banor. I den ena änden fanns en komplett hoppanläggning med hiss. Läktarna kunde ta emot 1100 sittande åskådare. Dessutom var där rent, ljust och trevligt överallt.
Konstsimmare från tio nationer fanns på plats, med Kanada och världsmästarinnan från VM i Perth, Sylvie Frechette i spetsen. Partävlingen blev en ren expeditionssak för de "identiskt" lika tvillingarna Penny och Vicky Villagos. Liksom landsmaninnan Sylvie satsar de hårt på OS i Barcelona. De 28-åriga systrarna gör sedan något år tillbaka en nysatsning och målet är otvivelaktigt ett OS-guld 1992. Två tiopoängare för den konstnärliga delen är en god bit på väg.
Tjeckisk TV sände hela parfinalen. FÖr att ge TV-tittarna lite mer av tävlingen bad



TV Kanadas Sylvie, USAs Becky och Sveriges Anna att simma sina soloprogram som uppvisning i samband med partävlingen. Det kan man kalla genrep.
Efter soloförsöken ledde som väntat Kanada. Anna låg sjua med en bit över 8 i snitt hos domarna.
Hela tävlingen avslutades med solofinalen på söndagen. Det blev en fantastisk tillställning. Massor med publik och en otrolig "uppvisning" av Sylvie Frechette. Sex av sju domare hade 10 poäng för den konstnärliga delen.
Smolket i bägaren var att undervattenshögtalaren delvis strejkade under Annas simning. Hon simmade efter omständigheterna bra och vi bestämde oss för att tacka nej till omsimning. Anna höll sin sjunde plats med god marginal.
I figurtävlingen blev det grupp 5. Den dömdes av två paneler med fem domare i varje.

Några reflektioner

Häger med virvel: Från pik framåt till nedsänkt dubbelt balettben kör USA den låga varianten och Kanada den höga med high - medium - low. Kanada gör uppskjutet och virveln i betydligt högre tempo än USA.
Nova: Delfinrörelsen endast initieras innan knät börjar böjas.
Sammanfattningsvis var det en väl organiserad tävling med ett starkt startfält och oerhört hjälpsamma och vänliga människor.

Eva Svensson

Officiellt

• • • Sim-INFO • • •

• Utsedda arrangörer i simning •
Styrelsen har utsett Stockholmspolisens IF till arrangör för både Sum-Sim/EJM-kval och 8-nationers 1992.

• Simförbundet 90 år 1994 •
Styrelsen har beslutat att genomföra ett jubileum 1994 då förbundet fyller 90 år.

• Nya föreningar •
Simförbundets styrelse har godkänt Storfors Simsällskap, Föreningen Söderhamns Baby Sim och Föreningen Ale Simmarna som nya föreningar.

• GRATTIS, GRATTIS •
Säger vi till Arne Jutner, SolK Hellas och Björn Pettersson, Linköpings ASS, som vid Riksidrottsmötet i Stockholm i slutet av november tilldelats idrottens högsta utmärkelse, RF:s förtjänsttecken i guld.

• Rikssimmarting 1992 •
Trots styrelsens beslut att inte genomföra något Rikssimmarting under 1992 kan detta ändå bli verklighet. Kontakter har tagits med en tänkbar sponsor.

• Sponsorsim 1992 •
Glöm inte att reservera helgen 24-25 oktober 1992 till det Rikstäckande sponsorsimmet i samarbete med Barncancerfonden.

Lennart Hjärpne

Hjälpen kommer fram: mat, medicin, kläder, läkarvård.
Röda korset Giro 900 800 - 4

SIMFÖRBUNDET
Motionskommién

Till Simmarsverige!

Det finaste simmarminne som jag har efter att ha varit aktiv tävlingssimmare i 25 år(!) är nog på Masters-SM i Umeå 1988.

Jag hade just börjat om med att träningssimma efter att under några år kört på sparlåga eftersom mitt arbete inte gav möjlighet till annat. Nu gjorde jag åter träningen till en del av vardagen och började genast att må mycket bättre. Och klart att tävlingslustan direkt gjorde sig påmind. Masters-Sm i Umeå blev målet. Att hälsan inte hade stått mig bi gjorde inte saken bättre när man väl stod där vid bassängkanten. Så nervös hade jag nog aldrig varit förr!

När jag dock höjde blicken från bassängen och såg mig omkring upptäckte jag flera killar och tjejer som jag kände igen ifrån "Way-back-when". Gamla idoler som var "stora" när jag var liten och samtida storheter från min aktiva tid. Men något som fick mig att reagera var den gamla damen på 83 år som med något besvär stödd på en käpp gick runt bassängen.

Jag tänkte att hennes ögon var ovanligt pigga till skillnad från "fodralet" som omslöt dem.

Så var det dags för damernas 1.500 m frisim, och dröm om min förvåning när damen ställer upp vid en startpall. På något sätt tog hon sig upp på pallen och när startskottet gick kastade hon sig, på något vingliga ben, i bassängen och avverkade de 1.500 på ca 35 min! Snacka om prestation!

Den lilla damen med käppen har för mig betytt en ny syn på simning som idrott. För det första har jag trots att man inte är femton år längre, lärt mig att uppskatta det jag kan göra idag i bassängen för vad det är och känna glädjen i att bara vara i vatten och åldras med min idrott.

Jag tycker synd om de simmare (de är alltför många) som efter avslutad elitkarriär inte kan åldras med idrotten. För idrotten behöver de gamla profilerna och de gamla mästarna behöver "sin idrott" likaså.

Att simningen är en av de få idrotter som används i rehabititerings-sammanhang, av handikappade och de flesta som vill motionera oberoende av fysisk status gör att simningen som idrottsgren borde vara långt fram när det gäller att skaffa sponsorer då så väldigt många utövar sporten.

Men något är fel eller hur? Eftersom detta inte är verklighet idag.
Jag tror att felet är att vi inte ser alla möjligheter som finns för alla problem som vi tror existerar.

Vad menar han nu med det säger ni? Jo, jag tror nämligen att konkurrensen i allt högre grad ökar om pengar som kommer från andra än stat och kommun och att det därför är dags att satsa på bredden för att få möjligheter att utveckla toppen.

Vad skulle då detta bakvända sätt att tänka ge?
Svar:
-ett breddat intresse för idrotten dvs fler åskådare, fler tv-tittare mm
-ett breddat antal ungar som börjar idrotta med det som föräldrarna sysslar med
-fler deltagare i klubbarnas regi
ett stötte intresse för föreningarnas bland motionärerna på orten

Det här är en del av de tankegångar som jag har om simningen i framtiden och jag vore tacksam om ni där ute i "simmar-sverige" vill höra av er med synpunkter och frågor eller annat som ni tycker att borde göras för att främja simningen i alla dess former så hör av er till mig på Simförbundet.

Vi hörs!
Peter Borossy
Motionskommittéens nye ordförande

Redovisade Tävlingsbevis
SIMTROFÉN

Svenska långlopp 1991

Andersson Eva, IFK Stockholm
Andersson Kjell, Uppsala/VAIK
Andersson Lennart, LM Eriksson IK
Axelsson Magnus, Avesta SS
Barnemo Kenth, Örebro SA
Bönninger Bengt, Arnö IF
Ehrlenfeldt Lena, Polisen Triathlon Team
Ejdersund Magnus, Avesta SS
Engström Annika, Örebro
Engström Tord, Upplands-Väsby
Eriksson Stig, Lima IF
Forsberg Johanna, Motala SS
Guldstrand Fredrik, Ystads SS
Gyhlenius Anders, Vansbro AIK
Hellström Åke, SK Neptun
Hvitfeldt Per-Ove, Hammarby IF
Höög Jan, SoIK Hellas
Johansson Ingvar, FFV Sportklubb
Josefsson Rikard, Vansbro AIK
Karlsson Magnus, Norrköpings KK
Karlsson Urban, Strängnäs
Larsson Jens, SK Neptun
Thomas Miles, Upplands-Väsby
Nersing Gunilla, Essinge Gästhem
Norlin Elin, Hudiksvalls SS
Porshagen Anne-Marie, Strängnäs SS
Rydberg Patrik, Norrköpings KK
Risén Jeanette, Hudiksvalls SS
Skyhag Inger, SK Neptun
Sköld Marianne, Södertörns SS
Svahn Göran, Mälarhöjdens SS
Wiberg Andreas, Norrköpings KK
Windisch Patrik, Norrköpings KK

Världscupen har startat

Innesäsongens höjdare har inletts. 30 november - 1 december simmades första deltävlingen i världscupen i Montreal, Kanada. Sedan flyttar den över till Europa för att avslutas med en Super Final på Mallorca 29 februari. Denna säsong är det en del nyheter i världscupen. Den största och mest välkomna för deltagarna är att det är, (för simmare), mycket pengar med.



Trion Tommy Werner, Joakim Holmqvist och Lars-Ove Jansson kan tjäna pengar i världscupen. ***Foto: Tommy Nyhlén, Bildbyrån***

Segraren i varje gren i superfinalen får 5000 dollar. Tvåan får 2000 dollar och trean 1000 dollar. Dessutom blir det prispengar i varje deltävling. Så om Anders Holmertz eller någon annan kvalificerar sig till Super Final och där vinner 200 m och 400 m fritt kan han kvittera ut eller sätta in i spansk bank närmare 60.000 kronor i dagens penningvärde.

I Europa simmas första deltävlingen 13 - 14 januari i St Petersburg, Sovjet. 17 - 18 har Sheffield i England bytts ut mot Leicester och den 21 - 22 januari är det dags för fest i Malmö. Bonn står som värd 25 - 26 januari och 28 - 29 januari är det Milanos tur. Grundserien avslutas i Paris 1 - 2 februari. Därefter Super Final 29 februari - 1 mars. Att det blir ett månadslångt hopp beror på vinter-OS.

De olika kategorierna är frisim/sprint, 50 m, 100 m, 200 m, frisim/distans, 400 m, 800/1500 m, ryggsim, bröstsim, fjärilsim, 50 m, 100 m, 200 m och medley, 100 m, 200 m, 400 m. Det är fritt fram att simma i hur många kategorier och distanser som helst men poäng får bara räknas i två grenar per kategori vid varje deltävling.

Seger ger 9 poäng, 2:a plats 7, 3:e plats 6, 4:e plats 5, 5:e plats 4, 6:e plats 3, 7:e plats 2 och 8:e plats 1 poäng.

3 bonuspoäng delas ut till den som tangerar eller förbättrar världsrekord i finalen. På 50 m rygg, bröst, fjäril och 100 m medley ger världsbästatid 1 poäng.

Simmare får räkna poäng i maximalt fyra deltävlingar varav tre i Europa. Eftersom bara en simmas utanför i Europa i årets världscup, och redan har simmats, med en svensk deltagare, Anders Bengtsson, gäller det att samla maximalt med poäng på tre europatävlingar. Det gäller också att då välja de tävlingar där motståndet är lindrigast.

Vid varje deltävling får meste poängplockaren per kategori 500 dollar, tvåan 300 dollar och trean 200 dollar.

Efter de olika deltävlingarna är de fem främsta i varje gren direktkvalificerade för Super Final tillsammans med de tre främsta i varje kategori. Dessa 5-8 simmare kompletteras av FINA och världscupkommittén med resterande simmare upp till 16 startande per gren. Att FINA och världscupkommittén vill ha sista ordet beror på att de kan vilja ha med ett "wild card" eller simmare från arrangerande nation, Spanien, för att öka intresset för världscupen.

TRÄNARNA ÄR MINDRE

I förra numret berättade vi om Projekt 10 procent där 24 tränare tog sitt ansvar att minska den gemensamma vikten med just 10 procent. Projektet startade vid SM i Uppsala i somras och vid kortbane-SM i Södertälje var det dags för en första kontroll. Resultatet var fantastiskt bra och dåligt.

16 av de 24 ställde upp på vågen inför vågmästare Bo Hulténs granskande blick. Sex av de invägda hade missförstått hela idén och ökat i vikt. Nio hade minskat som av en händelse och en hade antingen gått in för uppgiften helhjärtat eller drabbats av anorexia.

Totalt blev resultatet dock en minskning med 28 kilo. Då svarade Ane Rexia för drygt 16 kilo alldeles själv.

En tränare spottade ut snuset och gick ner 2 hekto. En annan att han hade fått barn??? (går man inte ner då?), en tredje skyllde på att simhallen brunnit upp eller ner.

Nu krävs krafttag inför julmaten och efter att "raset" fortsätter. Nästa invägning blir i samband med världscupen i Malmö. Ett tips. Gå med simmarna längs kanten i stället för att sitta på startpallen under passet. Det blir några meter.

Olle S vid nätet

Olle Strömberg, Uppsala, har valts till ny ordförande i Svenska Volleybollförbundet. I många år arbetade han i Simförbundets styrelse och ansvarade bland annat för ekonomiska frågor. Olle Strömberg har varit idrottsledare i mer än 30 år och också suttit i fotbollsklubben Österns styrelse.

Simsport gratulerar volleybollen.

Berth J gift

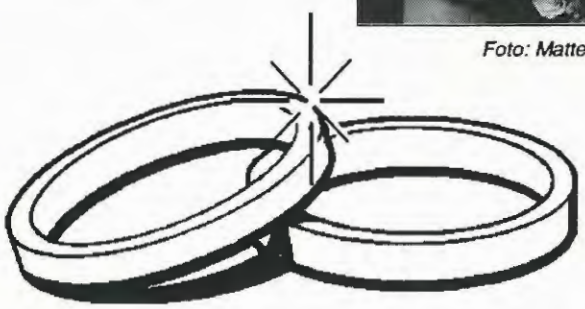
Berth Johansson, konsulent på Simförbundets kansli, har gått i mål.

Vackrare än någonsin, överträffad bara av sin brud, vigdes han den 28 september i Sorunda kyrka med Gudrun.

Simsport gratulerar.



Foto: Mattes Foto, Västerhaninge



Redaktionen önskar

God Jul

och

Gott

Nytt

År!



Zubero igen

Världsmästaren på rygg Martin Lopez-Zubero, Spanien, vilade inte när de svenska simmarna hade sitt SM. Vid tävlingar i Tuscalosa, Alabama, USA, simmade han 100 m rygg och förbättrade europarekordet till 54.67.
På den dubbla distansen blev det världsrekord, 1.56.57, en förbättring med 73 hundradelar av hans eget gamla rekord.

M SPITZ FÖRSÖKER

Mark Spitz, USA, har inte gett upp chansen till OS-start. Den 16 november ställde han upp vid en tävling i Italien mot europamästaren från 1983, Giovanni Franceschi. Spitz tog sju guld vid OS 1972 coh Franceschi vann 200 m och 400 m medley vid EM i Rom 1983. Nu möttes de på 50 m fjäril. Giovanni Franceschi vann dubbelt.
Första tävlingen hade Franceschi 26.39 mot Spitz' 26.48. Det andra mötet slutade också med italiensk seger, 23.90 mot, 25.04.

NORDEN-NYTT

Rekord på DM

Mette Jacobsen, Danmark, simmade 200 m rygg, kortbana, på 2.11.76, nytt nordiskt rekord, vid danska mästerskapen som simmades samtidigt som de svenska. Hon plockade också bort Johanna Larssons nordiska rekord på 100 m. Mette Jacosens 1.02.82 är en förbättring med nio hundradelar.

Norge söker tränare

Som ett led i förberedelserna inför OS 1996 söker Norska Simförbundet med ljus och lykta efter någon som vill ta heltidsanställning som hoppträ nare, med placering i Hamar. Kanadas tränare är de som senast fått chansen att söka.

SIMSPORTS LÄGEREXTRA

Dags igen för Simsports populära lägerbilaga. Traditionsenligt strax före jul kommer hjälpen att planera nästa års läger. Oavsett om resan går till Hawaii, som för Norrköpings KK, eller till grannkommunen, är det viktigt att allt stämmer. Använd därför den professionella hjälp som finns hos resebyråer och andra arrangörer som specialiserat sig på träningsläger. Du hittar dem i vår lägerbilaga. Sveriges olika kommuner vet hur viktigt det är att skapa förutsättningar för bra läger. Att bassängen finns där och har rätt utrustning är givetvis en självklar förutsättning men minst lika viktigt är att förläggning, mat och fritid fungerar. Kolla därför alla erbjudanden noga och tveka inte att ta hjälp frånb dem som vet och kan.
Vi på redaktionen hoppas att du hör av dig. Lika gärna när träningslägret fungerat bra som när något inte fungerat. Med din hjälp kan vi tala om för andra vad som är bra eller dåligt.

Lycka till och trevligt läger
Redaktionen

RESEBYRÅER

Det är ganska ovanligt att gå på restaurang för att där sedan laga maten själv. På samma sätt är det med träningsläger och resor. Låt någon annan ordna det. Resebyrån är proffs på att arrangera och idag finns det resebyråer som specialiserat sig på just träningsläger. Resebyrån vet också vad som krävs för simmare i form av bassänger, linor, klockor, styrketräning och annat. Försök inte spara någon krona på att sköta allt själv. I regel blir det dyrare. Använd den kunskap som finns hos resebyrån. Det tjänar du på. Dessutom blir slutresultatet bättre. Du märker snart om din resebyrå vet vad den talar om.

UTOMLANDS

Det är ofta något extra att åka på läger till ett annat land. Men tyvärr är det inte alltid så att det vi tar för självklart här hemma är lika självklart i andra länder. Fråga därför de som varit ute tidigare. På nära håll, i våra grannländer, finns utmärkta lägerplatser. FÖr de yngre är ett läger i Norge, Danmark eller Finland ett utmärkt sätt att få första kontakten med ett annat lands simmare. Något främmande men ändå nära.

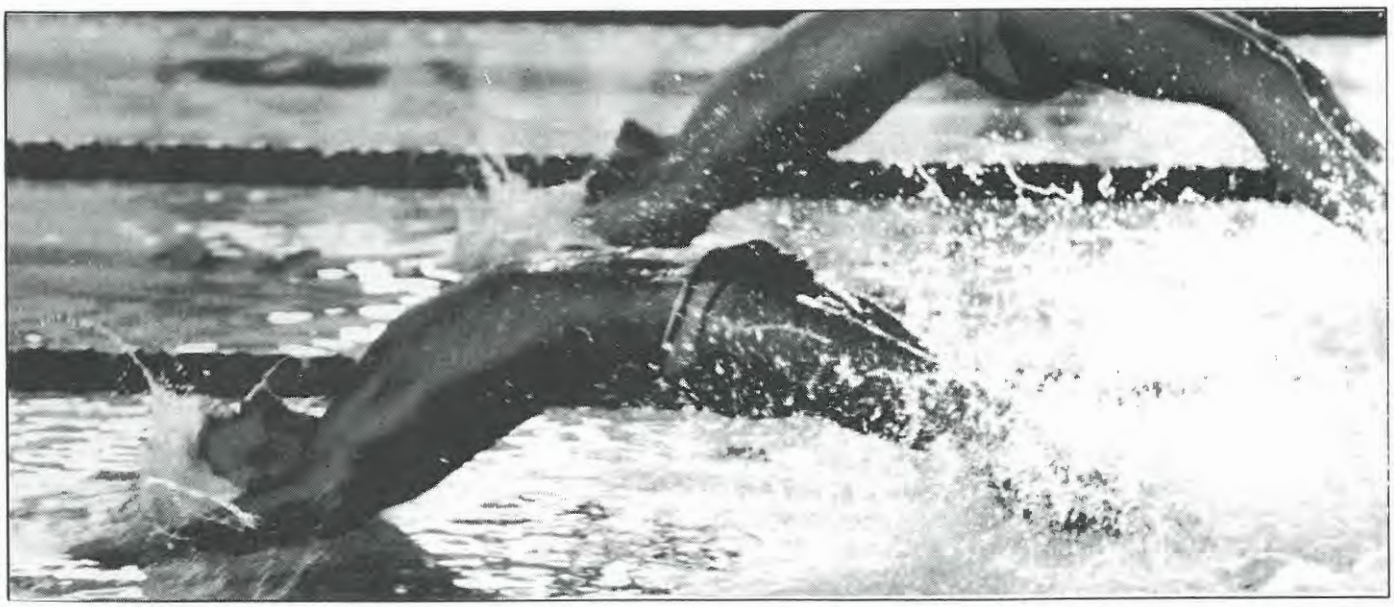


Foto: Tommy Nyhlén

Gör som
SVENSKA SIMFÖRBUNDET
anlita
INTER TOURS
För era resor

Specialist på idrottsresor.

"Vi ordnar träningsläger i Österrike, Grekland, Cypern, Egypten, Marocko och Florida i samarbete med SSF"

INTERTOURS
Döbelnsgatan 56, 113 52 Stockholm
Tel. 08-15 95 90, Fax 08-15 95 40.

SIMLÄGER
HOLLAND
7 dagar från 2.360:-/p.



- Vi kan arrangera ett simläger i Holland till ett mycket bra pris. Ni bor på Bleyerheide i Karkrade som ligger ca 2 mil öster om Maastricht.
- Till träningen är det ca 1,5 km.
- Komplett inkl. 6 nätter med helpension och 12 träningspass.
- Bussen till disposition.

Kontakta oss för program i Danmark, Tyskland, Tjeckoslovakien och Ungern.

SRF TEAMTOURS

Tel. 042-29 26 20 Fax 042-29 26 21

TRÄNINGSLÄGER

Ale SK **Alingsås SSK** Amfitrite KK **Borlänge SS** Eksjö SLS **SK Elfsborg** Gnosjö SS **Grums SS** Hallsberg SS **Hellas SS** Järfälla SS **Karlskoga SF** Karlstad SS **Kristinebergs SK** Kristinehamns SS **Kungälv SS** Köping SS **Lidköping GoSS** Mariestad SS **Mora SS** Mälarhöjden SS **GKK Najaden** Nordmaling SS **Rikspappersskolan** S 02 **S 77** SK 70 **Skara SS** Skövde SS **Solna SS** Strömstad SF **SK Sydsim** Tidaholm SS **SK Triton** Uddevalla SF **Varabygdens SS** Väsby SS **Västerviks SS** Åtvidaberg SK

Samtliga ovannämnda simklubbar reste med oss 1991! Vill Ni vara säkra på att hamna i gott sällskap? Res med OLKARESOR på träningsläger till:

- Danmark
- Holland
- Portugal
- Italien
- m fl. länder

OLKA resor

Ring och beställ vår Idrottsresekatalog!
Tel. 031-80 55 60
Fax 031-15 66 10

SVERIGE

Varje landsdel i Sverige har något speciellt. De flesta av landets kommuner har 25 m eller 50 m bassänger. I en del fall finns både och på samma plats. Där finns också allt som behövs för bra träning. Detsamma gäller förläggningen. Oavsett om du vill campa, bo på vandrarhem eller på lyxhotell med helpension så är det bara att välja.
I södra Sverige finns ett stort utbud av olika aktiviteter vid sidan av träningen. Nöjesfält som Liseberg, olika Sommarland, västkustbad, kanotfärder i Värmland eller segling på ostkusten, cykelfärder i Skåne, skogsluft i Småland eller safari i Östergötland är några exempel på vad södra Sverige erbjuder.
Mellansverige har en storslagen natur från den sydligaste fjällvärlden i Dalarna till Mälardalen och Bergslagen. Kanotfärder, dressintrampning och forsränning är populära övningar vid sidan av bassängen.
Europas sista vildmark finns i norra Sverige. De sköna baden, när träningen i bassängen är klar, finns längs kusten vid Norrlands riviera. Det finns också möjlighet att åka skidor en bra bit in på året. Nöjeslivet stpår inte övriga landet efter och gästvänligheten hos arrangörerna motiverar mer än väl långa resor.

Ankerskogen svømmehall og idrettspark HAMAR NORGE

Tel. 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 varmvattenbassäng kan disponeras efter överrenskommelse
* Utomhus solplage med två 80m vattenrutschbanor
* Tennishall med 4 banor
* Minigolf
* Cafeteria med bra villkor för klubbar

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 10m.

Välkommen till Norges sim- och hoppeldorado!!

Bornholm

Gudhjem Vandrarhem erbjuder
TRÄNINGSLÄGER.

- Inkvartering i Gudhjems kulturella och konstnärliga centrum.
- Tillgång till fin simhall (bastu, solarium).
- Välsmakande och näringsriktig mat från vår kökschef.
- Det perfekta samt vackra landskapet för löpträning m.m.
- Vi arrangerar utflykter efter önskemål.
- Pris per person med helpension: 170:-/dygn.
- Rekvirera broschyrer eller ring till oss och vi pratas vid.

Gudhjem Vandrarhem
3760 Gudhjem
Tel. 00945 56 48 50 35
Fax 00945 56 48 56 35

VÄN MED ISEN



Genom god kunskap om isen och dess svaga punkter kan våra sjöar utnyttjas bättre och säkrare för ett givande friluftsliv. Med hjälp av

kunskap, utrustning och sällskap

blir också du vän med isen.
Svenska Livräddningssällskapet, SLS, har informationsmaterial om issäkerhet.

Svenska Livräddningssällskapet
Box 1302, 111 83 Stockholm, tel 08-14 18 30

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.

TRÄNINGSLÄGER I SOMMAR!

VAR: RAN- Segervångsbadet i Malmö
50 m, 8 banor, minst 26° i vattnet

HOTEL: **SCANDIC HOTEL**
50 m från bassängen

PRIS: 380:-/ person, helpension inkl. moms

RESA: Flyg med SAS till rabatterat pris

KUL: Bangolf, golfbana,
1 1/2 timme från TIVOLI, BAKKEN, ZOO

BOKA: Tel. 040- 23 72 83

SAS SCANDIC HOTEL MALMÖ SOLAR swimwear

Lindängsbadet 1992

LIMHAMNS SIMSÄLLSKAP
arrangerar träningsläger
på LINDÄNGSBADET
för 10:e året i följd.



Mat och logi kan vi arrangera enligt Era önskemål.

TRÄNING
* Tillgång till 50x25m bassäng.
* Träning 2ggr/dag, även på 25m hållet om det skulle behövas.(Garanterat 3 banor).

LOGI
* Sovsäcksförläggning på fritidsgård i närheten av centrum.
* Vandrarhem
* Hotell i olika prisklasser

MAT
* I matväg kan vi erbjuda allt från självhushållning till lyxrestaurang.

ÖVRIGT
* Möjlighet finns att hyra video.

Ring vårt kansli och berätta
Era önskemål.
Tel. 040-12 23 86.

Sim sport

TEKNISKT MAGASIN 1/12 1991

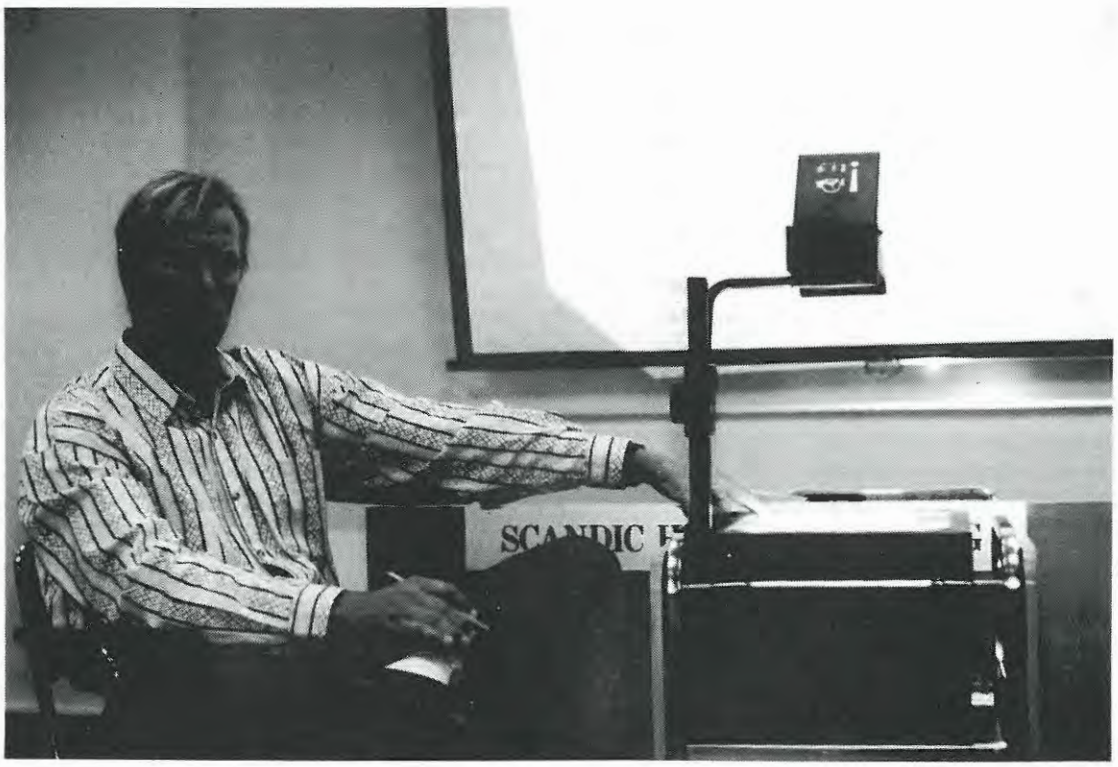
TEKNISKT MAGASIN OCH ORGAN FÖR WSCA, WORLD SWIMMING COACHES ASSOCIATION, SWEDEN.

INNEHÅLL:

" 6:e internat. symposium" -En rapport

" Preparation for sprint"

" Så förbereder Europa OS -92"



Av Magnus Kjellberg

VI:e Internationella symposiet om biomekanik och medicin i simning.

Under början av september 1990 avhölls i Liverpool, England, en kongress rörande biomekanik och simmedicin. Arrangör för kongressen var the International Society of Biomechanics och the National Coaching Centre vid Liverpools Tekniska högskola.

I allt deltog ca 300 i kongressens fem dagar späckade program. Sverige hade en föreläsare i Lennart Gullstrand från Bosöns IFHS som presenterade resultat från kostuppföljningen av UTMANARNA. Bland övriga tunga föreläsarnamn kan nämnas:
-Dave Costill som höll en nyckelföreläsning under beteckningen: Lactate metabolism and swimming.
-J.P Troup och hans grupp från ICAR i Colorado Springs.
-Huub Toussaint och Peter Hollander från Holland, som höll ett annat av huvudtalen; Performance determining factors in swimming.
-Kurt Wilke från spothögskolan i Köln som talade under temat; Analysis of sprint swimming.
Ett litet axplock av intressant information följer nedan:
Costills presentation gav en grundläggande genomgångav hur laktat eller mjölksyra bildas och omsätts i muskelaturen.
Trötthetен eller oförmågan att fortsätta arbeta när laktatnivån stiger är kopplad till den ökade mängden vätejoner (pH-sänkning) som blir följden av ökande laktatproduktion. H+-jonerna hämmar fortsatt omsättning av kolhydrater till laktat och därigenom minskas energi -(ATP) tillgången och muskelcellerna kan inte vare sig kontraheras eller relaxeras.
"Normalt" pH värde är ca 7.4 i artärblod. Under extremt hårt muskelarbete och laktatbildning kan pH sjunka till ca 6.6 i muskeln som då är verkligt utmattad. H+ korresponderar väl till laktatproduktionen. pH-sänkningen efetr ett max-jobb kan återgå till normala värden inom ca 40 minuter.
-Vad påverkar laktatnivån i blodet och hur står den mot vad som skett inne i muskelcellen?

GLYKOS

Laktatackumulering i muskel
Diffusion Undanskaffande av andra vävnader
ur muskel
Laktatatackmulering i blodet
Hastigheten i: Glykolysaen, diffusionen, andra vävnaders
användning av laktat avgör hur LAKTATSPEGELN ser ut i BLOD.

När hela systemet tillsammans inte längre klarar av att undanröja laktat i den takt det bildas, uppstår en snabb ackumulering av laktat i blodet.
Costill tog upp några punkter att tänka på vid tolkningen av kurvor från laktattester:
-Om simmaren har låga glykogennivåer i muskel vilket ger LÄGRE laktatvärden vid en given submaxbelastning och samtidigt gör det mycket svårt att prestera max (omöjligt). Jämför träningsläger situationen:
-En uppvärmning före testen SÄNKER laktatnivån något, då simmaren är rejält uppstartad i sin aeroba omsättning.
Vid vila och toppning stiger laktatnivån och hjärtfrekvensen.
Costill tog upp en diskussion rörande träning för anpassning i den glykolytiska förmågan eller laktatbildnings- och tålighetsförmågan. Skillnaden i påverkan av dels enzymet PFK, som är ett enzym som påskyndar lakatbildningen, och dels enzymet SDH som är ett viktigt oxidativt enzym (uthållningsförmågan) vid olika typ av träning visar att:
-De SPRINTTRÄNADE simmarna uppvisade 50% högre nivåer av PFK än de uthållningstränade.
- De UTHÅLLNINGSTRÄNADE simmarna uppvisade ca 50% högre värden i SDH.
Ytterligare en önskvärd träningseffekt av "LAKTATTRÄNING" är att öka kroppens totala buffertförmåga, dvs kunna ta hand om ett överskott av vätejoner. Costill visade på försök där denna förmåga ökade med ca 50% hos de sprinttränade (i detta fall repetitioner av 30 s arbete) mot endast ca 10% hos uthållighetsgruppen.
Costill föreslog följande typ av arbete för att utveckla förmågan till laktatomsättning:
För laktattolerans och muskelns maxeffektförmåga:
Distans: 50-100 m
Vila: 3-4 gånger så långt som arbetet.
Hastighet: Maximal som 100 och 200 m tävling.

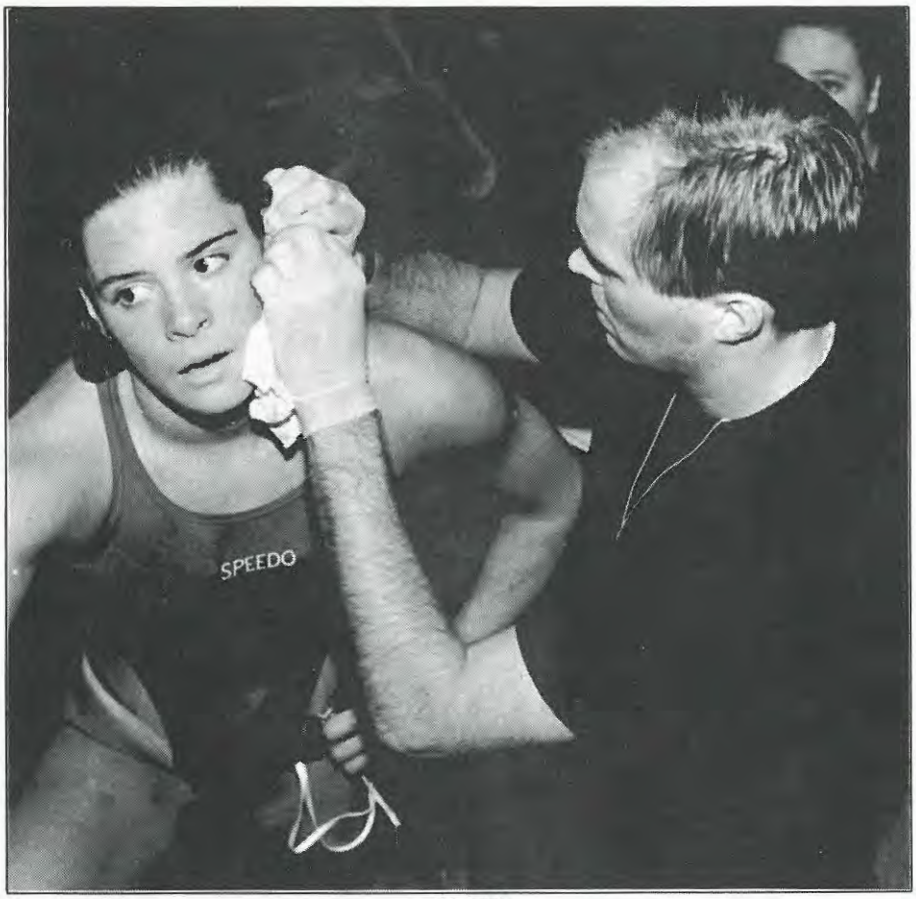
Huub Toussaint som tillsammans med Peter Hollander presenterade vid en clinic i Örebro 1989 sitt program för analys av sk ACTIVE DRAG (MAD-SYSTEMET) och mekanisk verkningsgrad.
Simmaren utnyttjar sin effektutveckling (kemisk och muskelmekanisk) till framdrivande effekt.
-Mekanisk verkningsgrad, dvs förhållandet mellan effektutvecklingen i verklig rörelse och effektinsatsen som kemisk effekt vid muskelarbete, varierande i undersökningen mellan 5 och 9%. Vid samma effekt synes ingen skillnad mellan kvinnor och män i mekanisk verkningsgrad.
-Vernkingsgraden i framdrivningen varierade stort mellan försökspersonerna (46%-77%). Vid en jämförelse mellan tävlingssimmare och triatleter visade det sig att den genomsnittliga framdrivningsverkningsgraden hos simmarna var 62%, medan de sämre simmarna nådde 44%. Enkelt uttryckt: De slipade simmarna kunde använda mera av sin utvecklade effekt för att övervinna motståndet, samt samtidigt använda mindre effekt till att flytta vatten bakåt, dvs ha dåligt grepp.

Kurt Wilke:
Analysis of sprint swimming.

Wilke menar att 50 m frisim som tävlingsgren delas in i två delar:
-Start och simning, samt i 25:a även vändning.
Vilka delar kan vara viktiga att påverka med träning?
Start och vändning: Reaktionstid och koncentrationstid för benmuskelaturen kan tänkas förbättras genom tex friidrottshoppträning.
En del som påverkas i simningen är avslappningsfasen som blir kortad i tid. Tidförloppet för de andra delarna av simrörelserna är desamma. Detta kan vara förklaringen till att tyska sprinters simmar med nästan rak arm i återföreningen.
6-taktsbensparken är också karaktäristisk för sprintsimning och Wilke pekade på två huvudsyften till detta:
-Stabilisering av bålen
-Hjälpa till att sträcka, söka längd på tagen

ANDNINGEN

-Minimalt antal eftersträvas, då detta ger biomekaniska fördelar genom bl a jämn rotation och symmetrisk muskelbelastning och lågt motstånd tack vare det höga vattenläget.



Louise Karlsson testas. Foto: Thommy Nyhlén .

ENERGIOMSÄTTNINGEN

-Avgörande förmåga blir att kunna producera mycket laktat utan att pH sjunker alltför drastiskt. Träning av den alactacida förmågan.

ANTROPOMETRI

-sprintförmågan korrelerar väl med: Kroppslängd, kroppsvikt, armlängd, handyta, fotyta, benlängd.
Att notera är att det större motstånd dessa delar skapar lätt kan övervinnas när styrkan ökar.

MUSKELSTYRKA OCH SPRINTERSIM

-Förmågan att använda styrkan till simspecifik effekt är betydelsefull.
-Vid styrketräning ökar tvärsnittsytan av muskeln och därigenom motståndet, men vid en viss hög effektnivå spelar denna tvärsnittsyta mindre roll.
-Sträva efter max output i början av draget (pull-phase), då frekvensen ökar.
-Test av styrka: bänkpresstest med högsta hastighet.

PSYKOLOGI OCH SPRINTSIMNING

Stresshantering högsta prioritet, då det finns lite tid till att korrigera misstag under 50 m.
-Självkontrollmetoder betydelsefulla.

MEKANISKA KARAKTERISTIKA

-Förmågan att både hålla draglängd och frekvens uppe genom loppet viktiga.

Som synes presenterades en hel del matnyttigt, såväl gammalt som nytt.
För den mera detaljintresserade finns möjlighet att skaffa den bok som innehåller artiklar/uppsatser av samtliga presentationer.

Magnus Kjellberg

I samband med EM i Aten arrangerade Europeiska Simförbundet, LEN, en s k Coaches Clinic på temat:

PREPARATION FOR SPRINT COMPETITIONS.

Förläsare var Mr GennadijTuretskij (tränare för Alexander Popov) och den Sverigebekante Dr Rein Haljand från Tallinn.
För att börja med en sammanfattning av presetationerna, tycker jag det är tänkvärt att notera den klart uttalade inriktning på arbetet med de MEKANISKA aspekterna av simning.
Den sovjetiska simningen har lagt stor vikt vid att utveckla analysmetoder för att mäta kraftförlopp och hastighetsvariationer vid simning. Såväl de BIOMEKANISKA samt de FLÖDESMEKANISKA aspekterna av simningen beaktas noggrannt. Stor möda har man lagt på att utveckla träningsmetoder för att tillämpa de nyvunna kunskaperna.
Vid en intervju med den ansvarige headcoachen för det sovjetiska simlandslaget Mr Petrov tillskrev även han satsningen på det biomekaniska arbetet en stor del av äran för de mycket goda sovjetiska EM-resultaten.
Sammanfattningar av de två presentationerna följer:

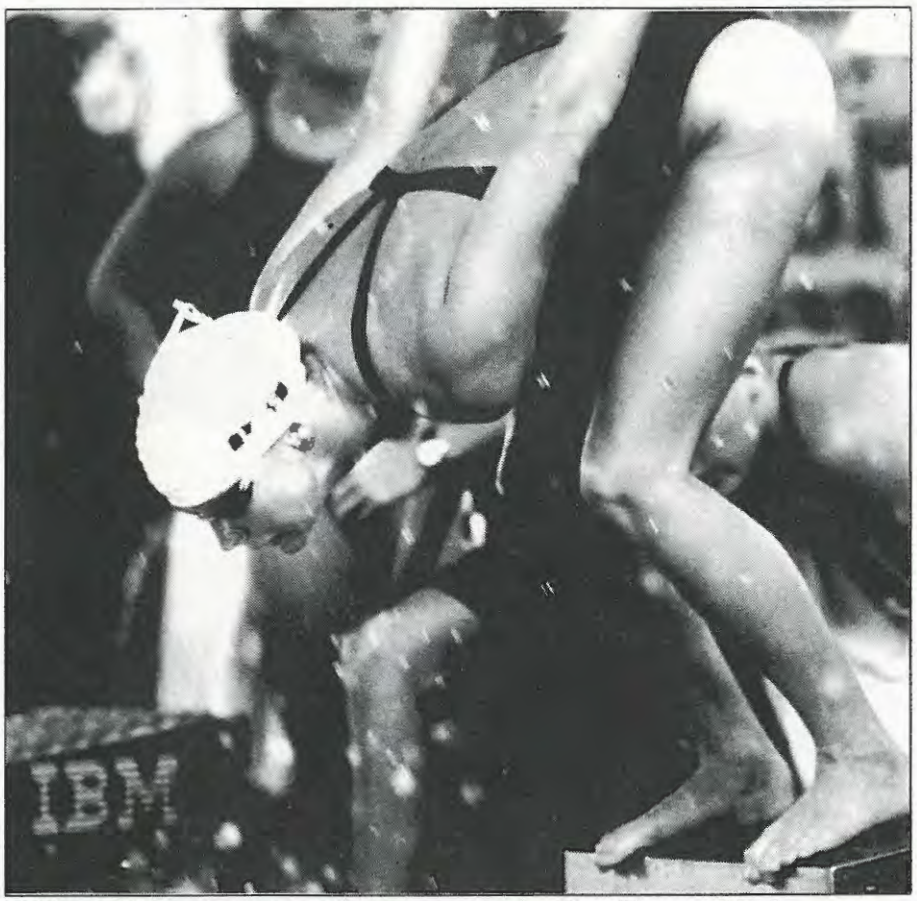
PREPARATION FOR SPRINT COMPETITIONS.
Mr Gennadij Turetskij.

Faktorer som påverkar den högsta hastighet en simmare kan uppnå är bl a:
- ENERGIOMSÄTTNINGSFÖRMÅGA
- MEKANIKEN I SIMMARENS TEKNINSKA UTFÖRANDE
- STYRKA
- RÖRLIGHET
- PSYGOLOGISKA FAKTORER

Alla dessa faktorer har tränaren att spela med under förberedelsefasen inför tävling. Beslut rörande vilka faktorer som skall prrioriteras och gradering av intensiteten i varje faktor skall fattas under träningens gång.
Även om ALLA komponenter av träningen bör ökas under träningsprocessen, är dock den viktigaste för prestationen i sprintgrenar, SNABBHET och KRAFT eller EFFEKT.

Mr Turetskij visade en videofilm med undervattensfoto av en rad tekniska aspekter och träningsmetoder för att utveckla SNABBHET, EFFEKT och för att mäta MOTSTÅNDSKRAFTER i simning på det sovjetiska sprintlaget.

samband med Goodwill Games gjordes mätningar av motståndskrafter såväl AKTIVT MOTSTÅND, resp PASSIVT eller SLÄPMOTSTÅND. De bästa tävlingresultaten uppnåddes av simmare som när de ökade sim simhastighet, samtidigt minskaade eller endast obetydligt ökade sitt aktiva motstånd.
Hos de flesta simmare, var storleken på det aktiva motståndet lägre än på det passiva. En förklaring till de lägre värdena för aktivt motstånd kan vara dels, den mindre kroppsytan som är utsatt för vattenströmmen vid aktiv simning i jämförelse med densamma vid en släpsituation, dels kan en förklaring vara att simhastigheten varierar (oscillerar) under simcyklerna. En preliminär analys har visat att minskningen i aktivt motstånd mestadels beror på ett mera rationellt utnyttjade av de framdrivande krafterna under simcykeln.



På Team-SM gjorde Anette Philipsson comeback. Foto: Thommy Nyhlén

Sambandet mellan de olika krafterna och simmarens massa samt hastigheten vid simning beskrivs i ekvationen:

$$Fp - Fr = /Mo + m/ \frac{dv}{dt}$$

Där Fp är Nettokraften till framdrivning som skapas av simmarens rörelser med armar,ben och kropp.
Fr motsvarar det aktiva motståndet.
Mo är massan av simmarens kropp.
m är massan av det undanträngda vattnet, tröghetspåverkade vattnet.

dv/dtär derivatan av hastigheten i relation till tiden, dvs accelerationen hos kroppens tyngdpunkt.

Enligt dessa iakttagelser BÖR programmet för sprinters byggas upp inte bara på övningar för att öka STYRKA, KRAFT och EFFEKTUTVECKLING utan en MYCKET stor del av träningen och förberedelserna BÖR läggas på att förbättra simtekniken och utnyttjandet av kunskapen om vikten av att REDUCERA att AKTIVA MOTSTÅNDET vid TÄVLINGSHASTIGHETEN eller HÖGRE!

Detta genomför men genom en rad av övningar där principen är att låta simmaren utföra simtekniken i ÖVERFART, dvs simmarens kropp dras framåt genom vattnet med en kraft som tillåter att den totala simhastigheten blir maximal tävlingsfart eller NÅGOT högre. Olika anordningar av dragapparater som "halar in" simmare används.
Vid exempelvis bensimning kan man använda sig av simning i kölvattnet efter en simmare som simmar sammansatt. Även bogsering av en långsammare simmare fungerar med samma effekt. Om man har dragapparat som kan vinscha in en större flytkropp, kan man låta simmaren simma tätt vid sidan om denna på dess bogvåg och därigenom uppnå högre hastighet än vid fri simning. En modell är naturligtvis att simma sprint-"assisterat" med fenor eller med slang som dragande.

Ävenför starter och vändningar; tex strömlinjeformen i glidfasen under vattnet respektive vid simningens start, har sovjeterna konstruerat assisterande startpallar och vändningsplank. En "snikmodell" för oss skulle kunna vara att dra med slang i vändning.
Jag tror att det MEKANISKA fältet är ett område inom vilket vi med nödvändighet MÅSTE utveckla vårt kunnande och våra tillämpningar. Det finns massor av möjligheter att öka kapaciteten hos våra simmare med hjälp av biomekanisk analys och förbättrad teknikträning.

Den andra delen av Mr Turetskijs presentation erbjöd en inblick i grundprinciperna för det sovjetiska träningsprogrammet för SPRINTERS. Allmänt kan man säga att ALL uppläggning av träning för simmare eller andra idrottsmän bygger på de väl dokumenterade och prektiserade principerna om CYKLISK planering för uppläggningen av tränningsarbetet för att nå optimal utveckling av fysiologiska egenskaper.

Följande grundläggande resonemang används vid planeringen.

1. Fastställ huvudmålet. För sprinters att kunna bibehålla maximal hastighet under hela tävlingsdistansen.
2. Vilket är det allmänna problemet? Hur skall man klara att skapa maximal effekt eller kraft och sedan kunna omsätta denna till tävlingsfart i loppet?
3. Vilken är den effektivaste metoden för att uppnå detta mål?

Följande "tågordning" används av de sovjetiska simmarna:
-Arbeta med att utveckla den AEROBA förmåga först., därefter ökande insatser för den ANAEROBA förmågan.
-Arbeta med att SAMTIDIGT utveckla de

KONTRAKTILA och de OXIDATIVA egenskaperna i musklerna.
-Anpassa till TÄVLINGSKRAVEN, ju flera tävlingar eller "vassare" desto större krav på TÄVLINGSSKICKLIGHET.

4. Hur kontrollerar man att det valda systemet är effektivt?

Man använder sig av ett KONTROLLSYSTEM som beräknar den totala funktionen hos idrottsmannen med hjälp av såväl biomekaniska tester, metabola tester och funktionella tester. Även invasiva tester av typen BLODLAKTATBESTÄMNINGAR används. I vissa fall finns tillgång till specifika tester som tex mätningar av intrecyklisk hastighet med hjälp av doppler mätare.
De längre cyklerna om 6-12 veckors tid är indelade i kortare cykler varav kortaste är mikrocykler om ca 4 dagar.

En PRINCIPIELL skiss över hur man väljer att kombinera övningar av olika karaktär med avvseende på belastat energisystem finns bredvid.

TYP AV CYKEL: ÅTERHÄMTNING

DAG 1 I 12		
	Fm:	Anaerob tröskel
	Em:	Aerob tröskel + max styrka (land eller vatten).
2	Fm:	Anaerob tröskel + Toppmjölksyra eller mjölksyra tålighet
	Em:	Aerob tröskel
3	Fm:	Maximal syreupptagning
	Em:	aerob tröskel
4	Fm:	aerob tröskel + Maximal speed eller sprint
	Em:	VILA

TYP AV CYKEL : AEROB

Dag 1:	Fm:	Maximal speed + Aerob tröskel
	Em:	Anaerob tröskel + Maximal styrka eller effekt
Dag 2:	Fm:	Maximal syreupptagning + Aerob tröskel
	Em:	Som fm

TYP AV CYKEL: GLYKOLYTISK, ANAEROB, LACTACID

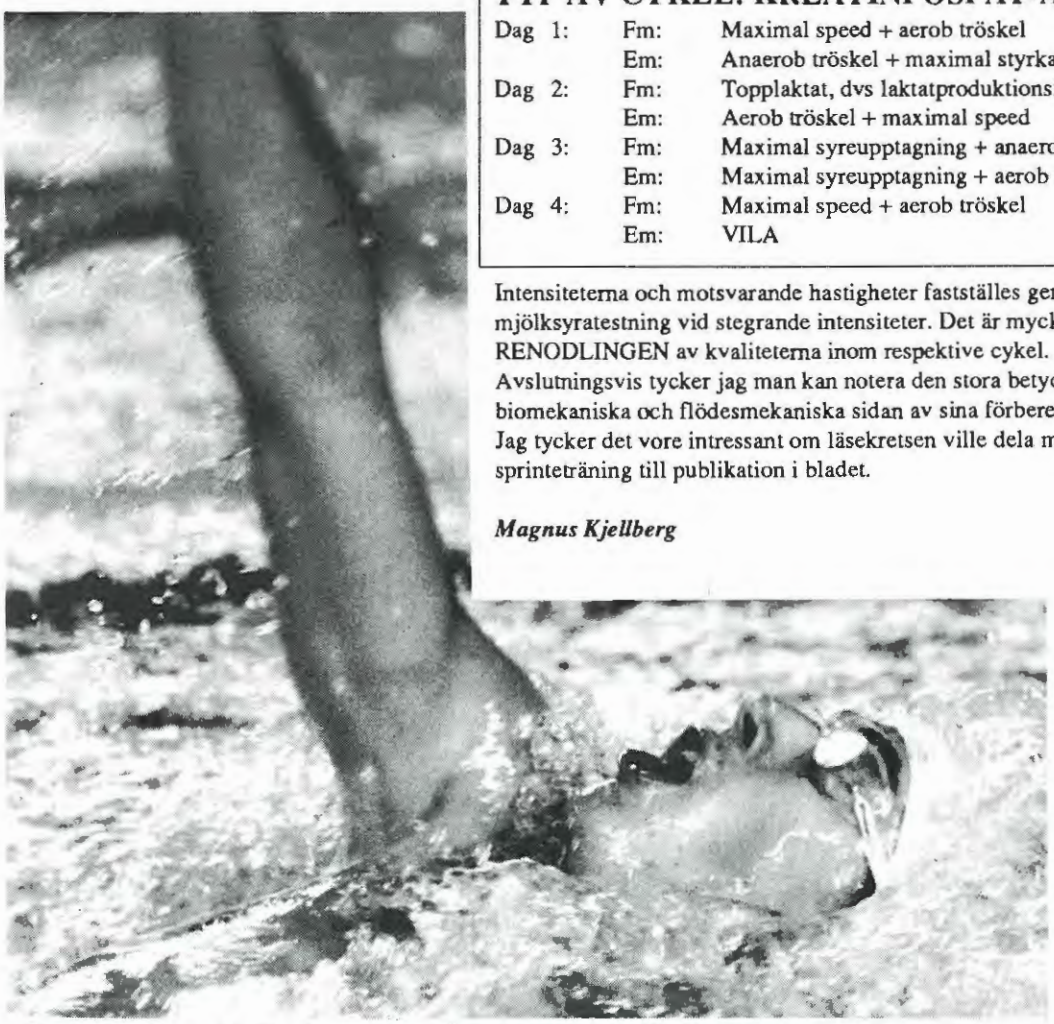
Dag 1:	Fm:	Maximal syreupptagning
	Em:	Anaerob tröskel + maximal styrka
Dag 2:	Fm:	Maximal syreupptagning + mjölksyratålighet
	Em:	Aerob tröskel
Dag 3.	Fm:	Maximal mjölksyraproduktion + aerob tröskel
	Em:	Maximal syreupptagning + maximal effekt
Dag 4:	Fm:	Aerob tröskel + maximal speed
	Em:	Vila

TYP AV CYKEL: KREATINFOSFAT-ATP, ALACTACID

Dag 1:	Fm:	Maximal speed + aerob tröskel
	Em:	Anaerob tröskel + maximal styrka
Dag 2:	Fm:	Topplaktat, dvs laktatproduktionsförmåga
	Em:	Aerob tröskel + maximal speed
Dag 3:	Fm:	Maximal syreupptagning + anaerob tröskel
	Em:	Maximal syreupptagning + aerob tröskel
Dag 4:	Fm:	Maximal speed + aerob tröskel
	Em:	VILA

Intensiteterna och motsvarande hastigheter fastställes genom utförande av blod mjölksyratestning vid stegrande intensiteter. Det är mycket intressant att studera RENODLINGEN av kvaliteterna inom respektive cykel.
Avslutningsvis tycker jag man kan notera den stora betydelse som sovjeterna tillskriver den biomekaniska och flödesmekaniska sidan av sina förberedelser.
Jag tycker det vore intressant om läsekretsen ville dela med sig av sina egna "tricks" vid sprinteträning till publikation i bladet.

Magnus Kjellberg



Team-SM. Nov. -91. Pär Gustavsson, Ängelholm, den eviga 2:an. Foto: Thommy Nyhlén

Europa på väg mot

I förra numret av Simsport kunde du läsa Magnus Kjellbergs unika undersökning om hur flera av de europeiska simnationerna hade förberett sig inför EM i Aten i augusti 1991. Samtidigt med den undersökningen gjorde Magnus Kjellberg en sammanställning av hur samma nationer förbereder sig inför kommande Olympiska Spel i Barcelona om drygt sju månader. Hur de svenska simmarna skall göra berättade vi också om i förra numret. Här följer Magnus Kjellbergs unika undersökning om Europas OS-förberedelser.

Hollands planering inför OS-92.

Var fjärde vecka genomförs ett veckoslutsläger med landslaget. I november togs 30 simmare ut för deltagande i världscupen.
Det första stora, centralt arrangerade, lägret ordnas i slutet av februari. Då skall simningen kombineras med skidåkning. Sker förmodligen på plats utanför Holland.
Under påsken åker landslaget på två veckors läger till Canet, södra Frankrike, cirka 200 km från Barcelona. Den 13-14 juni sker uttagningarna till OS. Direkt därefter åker OS-laget på läger där det finns värme, exempelvis Israel. OS-laget deltar inte i de holländska mästerskapen som simmas 26-28 juni.
Efter OS-lägret i värmen får simmarna en vecka hemma i Holland och truppen anländer till Barcelona den 10 juli, 16 dagar före start.
OS-deltagarna tas ut av Holländska Simförbundet men deltagande beviljas av Holländska Olympiska Kommittén. Tränarna tas ut av Ton van Klooster, head coach.

Spanien

Den 15 september startade spanjorerna OS-säsongen med ett treveckors läger på hög höjd. Då genomfördes testning med blodanalys, laktat och annat.
Från slutet av januari till cirka 19 februari blir det ännu ett höghöjdsläger. Två veckor senare simmas de spanska mästerskapen.
Stommen till OS-laget tas ut 12-15 mars och komplettingar görs i slutet av maj.
Från 15 juni och tre veckor framåt ligger OS-laget på höghöjdsläger i Mexico och från den 6 juli och framåt i Barcelona.
Under vintern och våren kommer Spanien att tävla i världscupen i Bonn och Leicester samt vid tävlingar i maj i franska Canet. Spanska långbanemästerskapen simmas i juli men med OS-simmarna otoppade.
OS-truppen beräknas omfatta 20-25 simmare och de tas ut som vid EM. Då gällde kvaltid, en standardtid, som var A- eller B-final vid senaste internationella mästerskap. Lagkappslag kommer att kompletteras. Tränarna tas också ut på samma sätt, det vill säga de högst rankade simmarna har sina tränare med sig tillsammans med tränare från simcentra och några till.

Storbritannien

I september genomfördes en fyra dagar lång Olympic Camp med cirka 25 simmare inklusive några juniorer. De brittiska mästerskapen för klubbar simmas i december och samtidigt görs en landslagssamling.
Storbritannien tävlar i världscupen i januari och februari och i mars är landslaget på ett tvåveckors läger i Ft Lauderdale, Florida, USA. OS-uttagningarna simmas i slutet av maj. Den kvaltid som gäller är 20:e tid i världen. De simmare som rankas bland de tre främsta i världen är automatiskt förhandsnominerade till OS.
Den 11 juni blir det ett tvåveckors läger på Cypern och en månad senare ett nytt läger i Canet, Frankrike. 20 juli räknar truppen med att anlända till OS-byn i Barcelona.

OS - 92

Italien

I september startade säsongen med tester i samband med ett veckoslutsläger. Italien ställde sedan upp med ett stort lag vid Sprint-EM i Gelsenkirchen. I samband med tävlingen gjordes fler tester.
Efter Sprint-EM reste landslaget på två veckors träningsläger till Västindien. I april och maj planeras höghöjdsläger. OS-truppen tas ut i juni vid möte med den nationella OS-kommittén. Kvalnormen är densamma som inför EM med olika kvalklasser med A: Topp 10 i världen, den tiden kan göras under hela året och B: 10-12 tid i Europa, kan bara göras vid italienska mästerskapen. I juli blir det ett nytt höghöjdsläger under tre veckor. De cirka 20 simmarna kommer till Barcelona några dagar före start. Under OS svarar Italiens Olympiska Kommitté för mathållningen.

Danmark

Under hösten 1991 har danskarna haft flera veckoslutsläger, bland annat ett med Norge och Sverige. Julen firas i Florida i samband med ett träningsläger. Sedan väntar tävling vid Sjaelland Open. De som tagits ut för OS åker efter påsk till Sydeuropa för två veckors läger och den 15 maj fastställs OS-truppen. 1 juni blir det läger i Canet och efter några dagar i Danmark kommer OS-truppen till Barcelona cirka tio dagar före start.
Den trupp som föreslås Danska Olympiska Kommittén beräknas bli tio simmare och två tränare. En fysioterapeut är med under säsongen.

Ungern

Ett tre veckors läger med början 14 september var säsongsstart inför OS. Landslaget jobbade efter två mezzocykler hemma och simmade den tredje i samband med ett läger på Mauritius under november-december. Sedan följer direkt ett höghöjdsläger i Österrike. I februari blir det dags för Mauritius igen i fyra veckor.
I april reser landslaget i tre veckor till Kalifornien och sedan väntar en tävlingsperiod med en sista uttagning. Efter ett läger i Ungern kommer OS-truppen direkt till start i Barcelona.

Sovjetunionen

OS-säsongen inleddes med ett träningsläger den 24 september. Hösten användes därefter till individuella förberedelser men man räknar med att genomföra minst tre höghöjdsläger på sammanlagt 20 dagar centralt.
I april tas OS-truppen ut vid de sovjetiska mästerskapen och samma principer som för EM gäller för uttagning, både för simmare och tränare. Kvaltid är således tionde tid i världen, räknat två per nation. För lagkapper gäller 16:e tid med fyra per nation. Inga förhandsnomineringar. Tränarna tas ut efter hur många simmare de har i truppen och efter hur högt rankade dessa är.
Det landslag som representerar Sovjetunionen från hösten till och med april, då OS-truppen presenteras, togs ut den 1 september räknat efter rankingen med 16:e plats och två per nation.

Polen

Polen har samma kvalnormer som inför EM, d v s A-final vid förra OS, A-, eller B-final vid VM och inomhustider som motsvarar 12:e tid vid EM är klara för OS-nominering.
De nationella mästerskapen tidigareläggs och i början av juni blir det läger i Israel. Simmare i den tänkta OS-truppen skickas under säsongen till Mission Viejo, USA, för några månader. Inför OS blir det ett gemensamt läger och truppen räknar med att komma till Barcelona en vecka före start.

Norge

Varje månad under säsongen kommer Norge att genomföra 7-10 dagars läger. Under Allhelgonahelgen hölls ett gemensamt läger med Danmark och Sverige i Ålborg och i november var det ett tvåveckors läger i Hamburg.
Under julen finns landslaget på läger i Coral Springs, Florida, USA, i 2-3 veckor. I januari deltar Norge i världscupen och i samband med påsk blir det ett långläger.
8-nationers i april är sista uttagning. I maj reser truppen till Canet för läger i tio dagar. Norska mästerskapen simmas 13 juli. Därefter blir det "Tung-gung på ett ännu tyngre läger.

Tyskland

Tyskarna har inte säsongen planerad i detalj men tre höghöjdsläger finns på programmet. OS-uttagningen sker vid tyska mästerskapen i slutet av maj och uttagningsprinciperna är desamma som inför EM. Kvaltider som gäller är tionde bästa europatid. Inga förhandsnomineringar.
Den träningsplanering som gjorts av simmare och hemmatränare gäller också under lägren. Tränarna tas också ut som inför EM. En ansvarig tränare för herrar respektive damer, därefter tränare som har de högst rankade simmarna med.

Bulgarien

Säsongen har delats in i två huvudperioder med 8 veckor + 6 veckor + 6 veckor + 3 toppningsveckor. Den 27 februari till 1 mars simmas innemästerskapen som är kvaltillfälle för OS. Som kvaltid gäller 8:e tid från VM. Så följer 8 + 6 + 6 + 3 veckor fram till OS. Ett par höghöjdsläger skall genomföras. Bulgarien räknar med en trupp på tio simmare till OS.

Belgien

I november samlades aktuella simmare för ett två veckors läger på Lanzarote. Under julen är ännu ett tvåveckorsläger på Lanzarote planerat.
I april förläggs ett tvåveckorsläger till Font Romeu i Pyrenéerna dit man återkommer 10 juni till 5 juli. Efter några dagar på hemmaplan blir det nytt läger i Canet eller på Lanzarote.
Som kvaltid räknas chans att nå B-final. Ranking och grenutveckling medräknas för att få realistiska tider.
A-finalplats vid VM i Perth innebär klarad kvaltid.
FÖrutom simmare kommer truppen att bestå av manager och en tränare, läkare, fysioterapeut, chief of delegation samt förbundsordföranden, precis som till EM.

Frankrike

I Frankrike är det som på de flesta andra håll den nationella Olympiska Kommittén som bestämmer. Franska Simförbundet har föreslagit 11:e tid på rankingen som kvaltid. Vid vintermästerskapen i april sker den sista uttagningen. Första lägret hölls i oktober. Andra planerade läger blir i mars och i slutet maj - början juni. Ankomst till Barcelona beräknas ske två veckor före start.

Finland

Den finska OS-planeringen ser ut så här:
I mitten av september kördes en "Testing Camp" med laktat och Kinex. I oktober blev det ett tvåveckors läger och i december blir det ytterligare en "Testing Camp" med laktat och Kinex.
Sprint-EM simmades otoppat.
Hela eller delar av världscupen skall simmas, exempelvis Bonn, Malmö, Milano och Paris. Detta trots att man då kolliderar med vintermästerskapen.
I slutet av februari skall det bli en ny "Testing Camp" med laktat och Kinex. Så i mars planeras ett läger under 14 dagar med sol och värme.
Slutet april och början maj simmas 8-nationers och en tävling med Estland. Dessa blir förmodligen sista kvaltillfälle. Kvaltiden kommer att motsvara en plats bland de tolv bästa.
I maj följer sedan ett nytt läger i sol och värme. En sista testsväng körs i andra veckan i juni med laktat och Kinex. Ankomsten till Barcelona kommer att ske alldeles före start.

BLI MEDLEM I

WSCAS

World Swimming Coaces Association of Sweden

Det har bildats en världstränarförening. Dess syfte är att stödja, inspirera, och utbilda sina medlemar samt att sprida god PR om simning internationellt och nationellt. Under Team SM beslöts bilda en svensk underavdelning WSCAS. Till styrelse valdes: Ordf. tillika styrelsemedlem i WSCA Lars-Eric Paulsson, kassör Ole Torstensson, kontaktman Syd Ingemar Söderhult, komtaktman Mellansverige Bo Westergren och kontaktman Nord Åke Hansson.
Den svenska föreningens syfte är att ge sina medlemmar internationella kontakter och utblickar, sprida information om simningens utveckling globalt, ordna möjligheter att delta i internationella konferenser och arrangera kurser i Sverige mm.

Vi är ingen facklig sammanslutning utan en intresseförening för att ge de svenska simtränarna en bra professionell utveckling och en god gemenskap.

Som medlem i WSCAS blir du dessutom personlig medlem i huvudorganisationen WSCA. Du får del av all internationell information delvis översatt till svenska. DET HÄNDER MYCKET UTE I SIMVÄRLDEN.

Var med och bygg upp en stark svensk och internationell tränarorganisation.

NAMN.....

ADRESS.....

KLUBB.....

Medlemsavgiften är 250:- per år . Den ger dig automatiskt medlemskap i World Swimming Coaches Association. Som medlem i WSCAS får du 50:- rabatt på prenumeration av Simsport 1992.
Betala inte nu. Du får ett inbetalningskort per post.
Skicka in din anmälan till Ole Torstensson co. Södertälje SS, Box 71, 151 21 Södertälje.

Välkommen i en stor familj

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

SIMLÄGER I RÖSTÅNGA

Mitt i vackraste Skåne

Tempererat friluftsbad med 50m bassäng, åtta banor och bubbelpool.

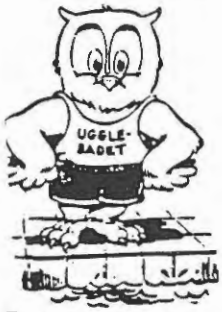
Badet är strategiskt beläget vid Röstånga sommarland och campingplats. Andra bra logimöjligheter finns också inom gångavstånd.

Låt oss skräddarsy ett lägerpaket för er simklubb!!

SVALÖVS KOMMUN

Fritidskontoret
Box 43
268 00 SVALÖV
0418 / 550 15

UGGLEBADET



Förlägg träningslägret till underbara UGGLEBADET i Perstorp.



INOMHUS: Veckoslutsläger fr-sö. 4x2 tim. trän. 350:-/bana.
BASSÄNG: 25 m och 6 banor.
UTOMHUS: Veckoläger 7x4 tim. träning.695:-/bana
BASSÄNG: 50 m och 8 banor.
LOGI: Från 25:-/natt/pers med självhushåll.
TEL: 0435/ 392 03, 392 04, 392 07.

RING OCH BOKA SÅ SNART DU KAN.
VÄLKOMNA!!

TRÄNINGSLÄGER

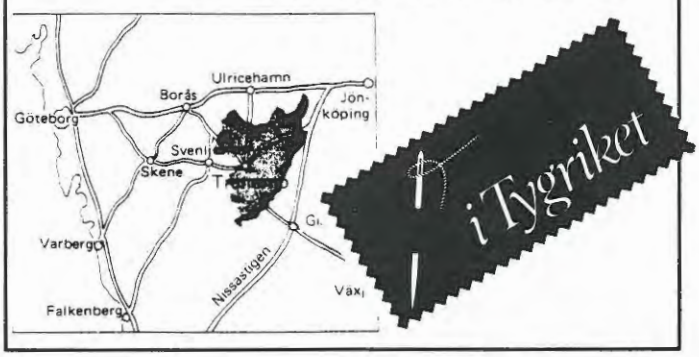
Sim- och idrottshallen i Tranemo har en simbassäng 25x8 meter med hopptom och en undervisningsbassäng 10x5 meter. Idrottshallen är 42x20 meter plus läktare.

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 210, 514 01 Tranemo, tel 0325-790 00.

TRANEMO



Välj SKARA
för Ert träningsläger 1992

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 och Köpstaden.

Ytterligare upplysningar kan du få genom fritidskontoret i Skara, 532 88 Skara.
Tel. 0511-322 00 eller 320 81.

VÄLKOMMEN till Fritidsnämden!

Träna i
Det Blomstrande Älmhult

Älmhult
En komplett Idrottsanläggning

Förlägg Ert nästa
Träningsläger till
Haganäsbadet och Älmhult!
Otroliga priser!

Ring Lotta på Fritid mellan 13.00-15.00
Ring henne på tel. 0476-551 65
Fritidsnämden

Lysekils Fritidscenter
Vår anläggning har utformats för att passa Dig och Dina behov.

Vi har en väl genomtänkt organisation och nu står vi till Ditt Förfogande.

Fritidscentrat är Lysekils basanläggning med simhall, ishall, bowlinghall, styrketräning, välutrustade konferenslokaler, konstgräsplan och sporthall.

- **Vi skräddarsyr träningsläger, arrangemang, kurser och konferenser.**
- **Vi ger Dig tipsen på utflykter och förströelser.**
- **Sova och äta är "A o O" för goda resultat.**
- **Vi ger Dig olika paketförslag.**

Hör av Dig till oss, så kan vi tillsammans sy ihop ett arrangemang med perfekt passform för just Dig och Din förening.

KULTUR -FRITID LYSEKIL
Tel. 0523-192 01

Träningsläger i KUNGSBACKA
2,5 mil söder om Göteborg
Vi kan erbjuda 2 simhallar

Kungsbacka Simhall:
25 m 8 banor, vattenrutschbanor, bubbelpool, bastu,och komplett gym.
Ring Bengt Edenlind tel. 0300-346 45
för ytterligare upplysningar.

Fjärås Simhall:
25 m 6 banor, bastu, 3 km elljusspår, idrottshall samt teorilokaler.
Kontakta Bernt Engström tel. 0300- 408 61
för ytterligare information.

FRITID
KUNGSBACKA

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

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.

SOMMARENS SIMLÄGER I MARIESTAD

Mariestad
Vänerns pärla



Obs!! Hela paket

*** Träna i bra bassäng**
*** Bo billigt**
*** Ha´ trevligt på lediga stunder**
*** Nära till Parken Sommarland**

För mer information kontakta:
Mariestads Turistbyrå
Hamnplan
542 30 Mariestad. Tel. 0501-100 01

Tala med Lasse Persson eller Björn Berggren

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, inkl. lokal- och anläggningskostnader från 240:-inkl.moms/ per person och dygn.

För bokning och förfrågningar skriv eller ring till MJÖLBY KOMMUN
Fritidskontoret 595 80 Mjölby Tel. 0142- 85 234

LINDESBERGS KOMMUN

MED UTMÄRKTA RESURSER FÖR SIMLÄGER MM.

50 M TEMPERERAD BASSÄNG I FELLINGSBRO
LOGI I OLIKA ALTERNATIV,
KONKURRENSKRAFTIGA PRISER,
KOMLETTERANDE AKTIVITETER
PÅ SAMMA OMRÅDE,
TENNIS-ELLJUSSPÅR-BOLLPLANER MM.

NU ÄVEN 25 M TEMPERERAD BASSÄNG
I LINDESBERG.
MED ÄVENTYRSBAD OCH RELAXAVDELNING.

KONTAKTA FRITIDSKONTORET
TEL. 0581-811 60-62

NYKÖPINGS KOMMUN

Sommarläger
50 m bassäng
Träning 2 ggr/dag

Helgläger
25 m bassäng
Träning 2 ggr/dag



- Logi på Långbergs fritidsgård ca 300 m från badet
- Frukost-lunch-middag på Folkets park beläget 200 m från badet
- Paketpris från 190:-/person/dygn.



I direkt anslutning:

- Minigolf
- Styrketräning
- Motionsspår
- Bordtennis







För vidare information:
Hjortensbergsbadet
Lars Heintz
Tfn: 0155-489 11

Nynäshamn

-den idealiska lägerplatsen vid havet

- Friluftsområden
- 4 stora idrottshallar
- Moderna idrottsplatser (en med helt nya allvädersbanor)
- 2 simhallar

Härliga bad. Hisnande vattenrutschbanor. Massor av rekreationsmöjligheter som kan göras till verkliga höjdpunkter i lägerprogrammet.

Bokningar och upplysningar
0752- 680 00
FRITID eller
0752- 145 90

NYNÄSHAMNS KOMMUN

TURIST NYNÄS

FAGERSTAHALLEN

SOL • MOTION • BAD

För ytterligare information ring
0223-442 30



- Solarium
- Styrketräning
- Bowling
- Bastu
- Simning
- Skyttehall
- Trendgympa
- Massage
- World Class gym
- Friluftsbad
- Café
- Sporthall

50m +25m Bassäng 27° i vattnet

En av Sveriges modernaste idrottsanläggningar för träningsläger

FALUN Lugnet

Du Ringer....

Vi "skräddarsyr " Ditt träningsläger

LUGNET

Unika möjligheter till aktiviteter mellan träningspassen. Tempererat friluftsbad med 50m bassäng.

VI ERBJUDER PAKETPRIS:

* Bassängtid
* Tre mål mat/dag
* Logi (vandrarhem, hotell, campingstugor, massförläggning)
* Konferenslokal
* Kringaktiviteter

ALLT INOM GÅNGAVSTÅND!
VÄLKOMMEN ATT BOKA

Sporthallen 023-835 00 FRITID FALUN Falu Kommun



SIMKLUBBAR!

Varför inte lägga ett träningsläger i Timrå?
Nära till skidbacke och utmärkta längdspår.

Ring för ytterligare upplysningar.

Vi gör allt för att ert läger skall bli så lyckat som möjligt.

Timrå Fritid
Tel 060-16 31 83

Simhallen
Tel. 0270-191 81

HÄLLÅSEN
SÖDERHAMN

Huvudbassäng	L-formad	25x25m
	djup	1,60-3,80m
Undervisningsbassäng		7,5x12,5m
Barnbassäng		4x3m
Solarium		
Cafeteria		



SIMLÄGER
För information och bokning kontakta:

FRITID
SÖDERHAMN

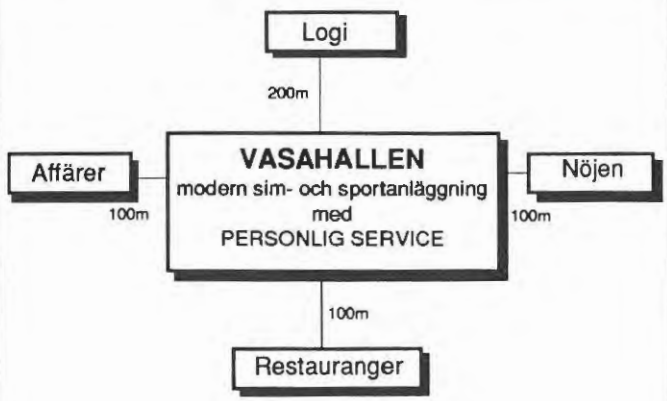
Besöksadress: Förvaltningshuset
Adress: Box 520, 826 01 Söderhamn, Tel. 0270-750 00

VARFÖR

TRÄNINGSLÄGER

HEDEMORA

DALARNA DALARNA DALARNA





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

Fantomen Cup 23-24/11

Trångt och svettigt - men roligt



Övre raden från vänster: Erik Nilsson, Jimmy Sjödin, Chrissander, Maria Lund, Linda Aronsson, Pia Lyrholt.
Nedre raden från vänster: Josefine Askagården, Rickard Alvin, Anna Lindberg



Fantomen Cup -91. Flickor D, 1m prisutdelning.

Man blir lika förvånad varje gång det varit Fantomen Cup i Eriksdalsbadets hopptält. Det är trångt, det är varmt, det är fuktigt, det är en otroligt lång lördag, 9.00-18.00 utan lunchuppehåll.

Trots alla dessa omständigheter kommer massor av hoppare till denna tävling och dessutom verkar de trivas ganska bra. Under lördagen och halva söndagen gjordes 949 hopp. Det hela gick mycket bra, tack vare Thorbjörn Carlsons förberedelser och ett stort engagemang från flertalet av SPIF:s hoppföräldrar och andra medhjälpare.

Nyheter

En del nyheter fanns med vid årets upplaga av Fantomen Cup; deltagande från Finland och Lettland samt höga hopp för damer och herrar.
I den mixade SM-serien blev segerparet helfinskt. Jukka Piekkanen vann försöksomgången på fina 465.75 poäng, efter ett antal 8:or på en del hopp. Jukka är mycket duktig och dessutom A-junior i ytterligare två år. Eftersom Tarja Kirviniemi blev fyra i damtävlingen parades hon ihop med Jukka och tillsammans vann de klart före paret Josefine Askagården - Thomas Klövheden. Matchen om tredje pris vanns av Linda Aronsson - Stefan Lindahl före Maria Lund - Peter Lindgren.
I tre av grenarna kom medaljörerna från samma klubb, vilket är ganska ovanligt. C-pojkar vanns av SPIF genom Erik Nilsson, Martin Kylberg och Joakim Berggren. B-pojkar var Malmös gren. Jimmy Sjödin, Simon Chrisander och Rickard Alvin tog medaljerna. I B-flickor hade Örebro stora framgångar tack vare Pia Lyrholt, Karin Linderholm och Linda Eriksson.
SM-klassen för damer hade samma medaljörer och samma inbördes ordning i både höga och svikt. Josefine Askagården, Malmö S, vann, Maria Lund, SPIF, på andra plats och starkt



Mathz Lindberg och Ulrika Knape-Lindberg

kommande Linda Aronsson, Karlskoga SF, blev trea. Jossi gjorde vissa försök att bjuda på poäng på båda höjderna genom att missa 2 1/2 volt framåt (ett förhållandevis enkelt hopp) men det hjälpte inte. Hon var ändå bäst.

Framtidshopp

För övrigt kan noteras att tvåan i C-flickor, Anna Lindberg, som fick ge sig i sista omgången för duktiga finskan Satu Uuisitalo, och D-segrarinnan Sofia Aronsson är två härliga hoppartyper från Karlskoga. På pojksidan är hårt satsande Jimmy Sjödin från Malmö ett intressant namn. Hans tremeterstävling på 289.95 poäng var bra. Kan kanske vara något för EJM-truppen i sommar.

Om alla till nästa år tränar mentalt denna mening: "Snälla Stockholm Fritid, bygg in hopp- och simbassängen till ett riktigt bad" kanske det hjälper? Vad vet jag. Eller har Ni några miljoner över? Skänk dem till Stockholm Fritid!

Vi ses i någon annan klorluft, tycker

Janne Nilson

IDROTTEN

Skattereformens förlorare?

Vi på Miwex kan hjälpa er som KLUBB att dryga ut kassan.
Bli vår återförsäljare av **ESSENUOTO** :s badkläds-
program och **MIWEX** träningsutrustning.

Ring Margaretha, på telefon 036-14 21 55, så berättar hon mer.

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

50-MANNA OCH LEMANS 20 MINUTER

Devisen "ingen rubbar Neppans Gubbar" står sig väl efter tävlingar i Forsgrenska, Medborgarplatsen, Stockholm. SK Neptuns herrar vann den prestigefyllda 50-manna cupen efter en rafflande tät kamp mellan de medverkande lagen. Det var trångt bakom startpallarna där 300 simmare trängdes.

Södertörns SS hade toppat sitt lag och ledde många längder omväxlande före Polisen och Upsala S. Efter drygt halva loppet hade dock Neptun fått kontakt med täten och kunde med betryggande marginal före Upsala S vinna den eftertraktade pokalen från fjolårsvinnarna Upsala. Upsala hade dock "glömt" ta med pokalen till tävlingarna förvissade om att de skulle ta hem den på nytt.

Slutställning:

SK Neptun	21.44.6
Upsala S	21.52.6
Södertörns SS	21.57.7
Polisen	22.21.1
Täby Sim	22.42.7
Järfälla S	23.26.1

10 bästa sträcktider 50 m

Lars-Ove Jansson, Upsala	21.9
Klas Lindfors, Neptun	23.4
Ulf Eriksson, Upsala	23.7
Bengt Lind, Neptun	23.8
Magnus Rönnevall, Upsala	23.8
Ola Frejd, Neptun	23.8
Richard Milton, Upsala	24.0
Bengt Baron, Neptun	24.0
Jan Stensson, Upsala	24.2
Tomas Häggström, Neptun	24.5

LEMANS LOPP

Damer, (att under 20 min avverka så många 50 meters sträckor som möjligt)

Även här en mycket rafflande och tät kamp mellan de medverkande lagen. Polisen och Södertörn hade omväxlande tätposition tätt följt av Neptun och Täby. Efter 20 minuters simning avbryts tävlingen och de som då är i vattnet får fullfölja sin påbörjade 50 meters sträcka.

Polisen	42 längder
Södertörn	41
Neptun	41
Täby	40

Bästa sträcktider, damer 50 m

Agneta Baron, Neptun	27.0
Liselott Pettersson, Polisen	27.7
Caroline Weinö, Täby	28.0

HOPP

Landslagssammandragning 19-20 oktober

Uppskattad samträning i Stockholm

Vi träffades mitt på dagen på Högalidsskolan där vi började med att äta lunch tillsammans.

Efter maten samlades alla och Janne Nilson berättade för oss hur systemet med landslagsgrupperna är upplagt. Han berättade också vilka tävlingar som gäller för 1992.

Sedan hade Ulrika Knape-Lindberg ett litet föredrag om doping.
På skolan finns det också två gymnastiksalar, som vi utnyttjade när vi gjorde ett antal styrketester (stön!). De bestod av maxtester, handstanser och rusher. Tränarna fick sedan bära in oss till duscharna (nästan...).
Efter middagen i matsalen åkte vi hem till respektive värdfamilj.

Dagen efter träffades alla igen på GIH. Vi delades upp i två grupper, som turades om att göra ett spänsttest och lyssna på ett föredrag som Helmut Missler höll om skruvteknik.
Spänsttestet gick ut på att vi skulle hoppa på fyra olika sätt på en platta. Plattan var kopplad till en dator. Därifrån fick vi sedan resultat om vår höjdteknik, styrka m m.

Sammandragningen avslutades med lunch och därefter åkte alla hem.
Vi tyckte att helgen var givande och rolig. Föredragen var bra inslag och många tyckte att de var mycket intressanta.

Några korta kommentarer :

- *Jockes spänstresultat var otroligt imponerande.*
- *Lottas och Jossis magmuskler är inte att leka med.*
- *Pictionary är ett väldigt roligt spel!*
- *Första snön (!) föll på söndagsmorgonen.*
- *vi ses igen på sammandragningen i Malmö-Lund.*

Vi som slagit våra "kloka" huvuden ihop är
Emma H, Annika H, Susi R och Maria L

SIMNING KOSTAR MINST

Tidningen Expressen presenterade i en stort uppslagen artikel den 6 november vad olika populära ungdomsidrotter kostar sina utövare eller kanske riktigare, föräldrarna. Att simma kostar minst.

De idrotter som undersökts var utförsåkning, gymnastik, golf, konståkning, ridning, tennis, fotboll, ishockey och simning. I årskostnaden var utrustning, klubb- och träningsavgift samt eventuella lektioner medräknade.
Dyrast är ridning med 4000 kronor per år, följd av utförsåkning och golf. Sedan följde ishockey, 2000 kronor, tennis, 1700 kr, konståkning, 700 kr, gymnastik 500 kr, fotboll 400 kr och simning 300 kronor per år.

Detta är kostnader för den som börjar en idrott.

PENGAR,
PENGAR,
PENGAR

Tiderna är kärva för ekonomin i världen, i Sverige, inom idrotten och hos oss i simningen. Intäkterna från staten och sponsorer sjunker drastiskt. Kvar finns emellertid en stor och viktig del som vi råder ordentligt över själva, nämligen våra och SLS simmärken.

Så varje sålt märke har klubben som sålt märket provision. Distriktsbidraget beräknas till över 40 procent baserat på märkesförsäljningen och centralt har Simförbundet ett netto kvar på ett par miljoner.

Volymen sålda märken har sjunkit kraftigt under hela 70- och 80-talet. Skulle vi kunna närma oss de nivåer vi hade hade för 15-20 år sedan skulle vår gemensamma ekonomi kraftigt förbättras.
Klubbar och distrikt är, liksom i alla andra frågor, den viktigaste länken. Vi behöver en bred och ökande aktivitet. I Simförbundets styrelse är Birgitta Lindström ansvarig för simmärkesfrågorna. Kontakta henne om det finns idéer, frågor eller annat. Sälj märken! Det är en aktivitet där alla är vinnare!

Per-Axel Eriksson
Ordförande, Simförbundet

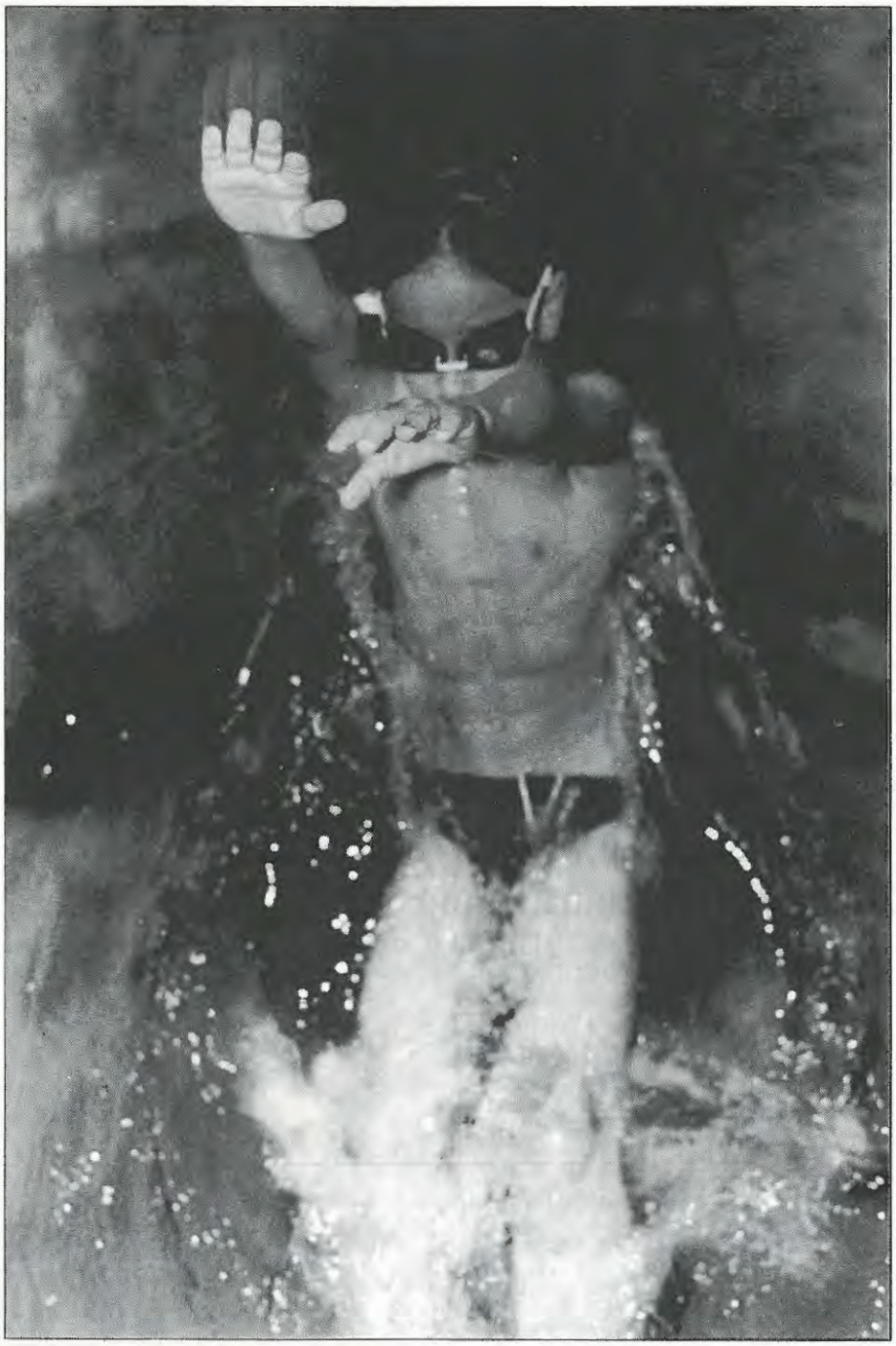
IDROTTEN
Skattereformens förlorare?

Vi på Miwex kan hjälpa er som KLUBB att dryga ut kassan.
Bli vår återförsäljare av **ESSENUOTO** :s badkläds-
program och **MIWEX** träningsutrustning.

Ring Margaretha, på telefon 036-14 21 55, så berättar hon mer.

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

Ängelholms SS - klubben med Go, Sim a Go



Ted Gudmundsson är en härlig representant för Ängelholms SS och en framtid.

Ängelholms Simsällskap i nordvästra Skåne är ett bra exempel på den svenska idrottsrörelsen i koncentrat. Där finns de ideellt arbetande ledarna, de intresserade föräldrarna, samlingsplatsen i klubblokalen efter skolan, de egna tävlingarna för ekonomins skull, hoppet om att lyckas vid nästa mästerskap, den sociala insatsen som är svensk idrotts storhet. Ängelholms SS representerar allt detta på bästa sätt. Dessutom fyllde föreningen 75 år 1991.

"Engelholms Simsällskap, stiftadt den 28 aug. 1916, har till ändamål att väcka intresse för och höja simidrotten i Engelholm med omnejd genom sammanslutning af dess idkare och täflingar dem emellan." Så lyder första paragrafen i ÄSS stadgar från 1916. Klubben tog med andra ord hand om simundervisningen i stan. Första året fanns 49 elever på plats i Folkskolans gymnastiksal där de intensivt övade torrsim. För många blev sedan kontrasten svår när de mötte Skälderviens brusande vågor. Men elevantalet ökade för varje år. Simstadion blev klar 1938 och då blev det också lättare att klara simundervisningen. I början av 1960-talet var simskolan en av landets största.

Svenska Simförbundet hade då ett system med olika åldersgränser för att få ta olika märken. Detta tyckte inte ÄSS om. Många elever fick vänta i flera år på ett märke. Därför införde klubben egna märken och Simförbundet protesterade.

Så småningom ändrades dock reglerna och Simförbundet införde fler märken. Järnmagistern var ett sådant som ÄSS redan haft med på programmet.

Många berömda personer har lärt sig simma i Ängelholms simstadion. Klubben har också haft många duktiga simlärare. En av dessa var Sally Bauer.
1971 tog kommunen över simskolan. 1990 fick klubben under sommaren driva simskola i Vejbybadet och det med så stor framgång att Ängelholms SS ett år senare svarar för kommunens alla simskolor igen.
1917 arrangerade föreningen sin första simtävling. Den simmades i Skälderviken och segertiden på 100 m fritt, herrar, blev 1.32.0. De första 20 åren tävlades i havet. Intresset var inte så stort. För att göra tävlingarna mer populära bjöds storheter som Arne Borg in. Bland de duktiga ÄSS-simmarna fanns Sally och Paula Bauer, Erik Segerman d ä och Bengt Linders.
Sally Bauer var under 1930-talet svensk mästarinna på bl a 400 m fritt men mest känd för sina långdistanssimningar. Kanske allra mest för sin första simning över Engelska kanalen 1939. Dagen efter hennes prestation stängdes kanalen för all trafik på grund av andra världskrigets utbrott.
Det fanns duktiga tränare i klubben redan på den tiden. Yngve Alm, som tränade ÄSS simmare 1926-1930, var också svensk landslagstränare under OS i Los Angeles 1932.

Sista tävlingen i havet simmades 1945 då Olof Wirén, Jönköpings SS tog sin tredje inteckning i distanssimningen över 2000 m.
Efter simstadions tillkomst 1938 blev det lättare att organisera tävlingsverksamheten. 1940 var det premiär för klubbens pololag som då spelade i en serie med Ran, Malmö, Limhamn, Helsingborg och Laxen. Klubbens första DM-titel togs av Sig-Britt Svantesson då hon 1943 blev skånsk juniormästarinna på 400 m fritt.
Under 50- och 60-talen minskade klubbens framgångar. Fler klubbar fick bättre träningsförhållanden och konkurrensen ökade. Tidigare simläraren i klubben, Jan Andsberg, var med i Poseidon och satte världsrekord på 400 m medley och Ängelholm tog också åt sig en del av äran när gamle ÄSS-simmaren Tommy Malmsten på 1970-talet blev tränare för landslaget.

När Ängelholm fick sin efterlängtade simhall 1967 ändrades förutsättningarna igen och klubben kunde nu äntligen träna året om.



Klubbens elitgrupp samlad med sin tränare Lars-Olof Hansson längst bak. Fr v i bakre raden: Martin Andersson, Henrik Nilsson, Daniel Svensson, Cecilia Andersson, Pär Gustafsson, Stefan Karlsson. Främre raden fr v: Susanne Steen, Annika Bjärenstam, Tanja Persson, Alexandra Ockedahl, Carina Nilsson, Sara Malcus, Ulrika Henriksson, Anna Knutsson, Angelica Ockedahl och Åsa Tillberg något skymd.

Ängelholms SS var en av landets första klubbar med organiserad masterträning. Klubben hade också tidigt motions- och crawlkurser för vuxna. Det var också ÄSS som arrangerade 1986 års öppna SM i Masters. Klubben blev då fjärde bästa klubb bland 61 deltagande klubbar från hela Europa. Mastersimmare från Ängelholm har också varit flitiga deltagare vid VM i Masters.

Klubben har också haft konstsim på programmet. När man för första gången införde konstsim i Sverige, 1962, anordnade Simförbundet det första lägret i Ängelholm. ÄSS var en av de första att börja med konstsim men svårigheten med träning året runt satte stopp för den utvecklingen.
Även simhopp har funnits med. I simstadion som revs 1965 fanns en då modern hoppanläggning med hopptorn och sviktar. Hoppen blev ibland svårkontrollerade då läskydd från havet saknades. Mycket populära, med mycket publik, var Göran Lindqvists ofta mycket våghalsiga hopp från 10 meter.
1987 började det flitiga ungdomsarbetet ge utdelning. Ängelholm blev bästa klubb vid Simiadenfinalerna i Osby. Framgången fortsatte vid nästa års Sum-Sim då klubben blev trea i regionsfinalen och tionde klubb i landet.
1989 blev Ängelholm sjätte klubb vid riksfinalen och tog de första guldmedaljerna. Alexandra Ockedahl vann 200 m medley och 100 m fjäril. Angelica Ockedahl vann 200 m bröst och dessutom blev det lagmedaljer genom Carina Nilsson, Annika Bjärenstam, Ulrika Henriksson, Susann Steen och Alexandra Ockedahl på 4x100 m medley och 4x100 m fritt. 1990 försvarade klubben platsen på riksfinalen och Ann-Louise Assarsson vann 100 m fjäril samtidigt som Alexandra Ockedahl försvarade sin titel på 200 m medley.

Vid senior-SM i Göteborg i november 1990 tog Pär Gustavsson en silvermedalj på 200 m rygg och togs ut till landslaget för världscupen.
Hårt arbetande simmare och bra organisation betydde mycket för framgångarna. Att duktiga tränare har sin del visades också då Lars-Olof Hansson, ansvarig tränare i Ängelholm, 1990 fick Enar Petterssons minnesstipendium av Skånes Simförbund för att han fört fram simmare till elitklass.
Simstadion har haft en stor del i klubbens

utveckling. Där har hänt mycket roligt och minnena flödade under jubileumsåret. Några är väl värda att bevara.
Simskoleavslutningarna och eldfesterna tillhörde de mer populära evenemangen. Särskilt vid eldfesterna blev det mycket spex då stans teateramatörer gärna hjälpte till.
Många minns än idag Lennart Brocks fantastiska rekord i undervattenssimning, 130 meter! Det var många som inte förstod att det hela var ett skämt. Han dök i och speakern refererade med stor entusiasm för den stora publiken, som inget kunde se i den mörka bassängen.
Under tiden satt Brock gömd under startbryggan och dök upp lagom vid 130 meter. Detta att man osedd av publiken kunde ta sig under startbryggan användes ofta som när "Stålfarfar" en gång i början av femtiotalet dök upp ur bassängen med cykel.
En oförglömlig simduell utspelade sig mellan legenden Arne Borg och den då unge ÄSS-simmaren Tommy Malmsten. Tommy vann till publikens förvåning. Han drogs nämligen fram genom vattnet med ett rep om midjan. Detta så fort att Tommy fick enorma svårigheter att andas. Han såg verkligen ut som om han tagit ut sina sista krafter för att vinna.
Något av de gamla eldfesterna lever kvar idag med Luciafirandet med Lill-Lucia och fackelsim.



På svikten Timmy Atkins tillsammans med tränare Torbjörn Flodfält. I vattnet fr v närmast kaklet: Ann-Louise Assarsson, Tove Strandberg, Andreas Nilsson och Mats Lidén. Närmast fr v: Sara Elversson, Anna Atkins och Petra Knutsson. Längst fram t h: Madeleine Assarsson.

I dag är Ängelholms SS en modernt fungerande förening med simmare från knattar till seniorer på SM. Träningsorganisationen följer den vanliga från simskola och upp. Drygt 400 barn fanns i sommarsimskolan och många av dessa lockas vidare in i ÄSS träningsgrupper. Vintersimskolan sköts av kommunens badpersonal. Tillgången till träningsutrymme är bra och förhållandena med kommunen och dess personal fungerar utmärkt. Tio kilometer bort ligger Toftabadet där klubben har fyra banor, 25 m, med all utrustning. Det är bara tre km från simhallen till havet.
Klubben hoppas få igång poloverksamheten igen men då främst som motion. Masterssimningen är fortfarande stor även om de äldre allt mer ger plats för de yngre. Babysim bedrivs i samarbete med sjukhuset. Det är svårt att få upp temperaturen i simhallen så sjukhuset "bjuder" på sin bassäng.
Ängelholms SS är en ambitiös förening som vill göra mycket. Samtidigt kämpar de med andra föreningar om de möjligheter som finns att tillgå.
- Det är svårt att höja statusen på svensk simning med de förhållanden vi har. Det finns simcentra och idrottspluton men vad finns sedan. Då tar det slut. Det finns ingen ekonomi i simning för de äldre. Klubbarna klarar det inte och det är svårt att få sponsorer att ställa upp på simning, säger Ängelholms ordförande, Bengt Gustafsson.
Ändå har klubbens simmare det bra. Två simmare finns på Klippans simgymnasium i närheten. Pär Gustafsson gör "lumpen" på F10 och kan cykla till och från träningen. Ängelholms SS har också haft flera duktiga tränare. Tommy Malmsten gick på kanten efter "simkarriären" och är en av Sveriges mest framgångsrika tränare. Carl-Olof Nordbäck började i Ängelholm och hamnade sedan i Karlskrona SS där han tränade Michael Söderlund och Tommy Werner.
Sedan en tid har ÄSS arbetat hårt för att behålla simmarna i klubben. Tidigare fostrades simmarna i klubben för att när de blev bra flytta till andra föreningar. Idag är intresset större hos de yngre att stanna kvar. Hela verksamheten har blivit bättre efter de senaste årens framgångar. Nu finns en entusiasm hos alla engagerade. Därför gäller det också för de ansvariga att hålla kvar tränare och simmare och att höja kvalitén över hela linjen.
En stor del av ansvaret är lagt på tränarna. Styrelsen skapar ramarna men ger sedan



Olof Andersson tränar en grupp med glada, yngre simmare. I vattnet fr v: Calle Scott, Dennis Åkesson, en skymd Rebecca Olsson, Annika Lindström, Ulrika Strand, Emma Hervén och Anna Arvidsson. Längst bak t h Erik Johansson.



Ängelholms SS har tillgång till styrketräning i simhallen: Här övar Alexandra Ockedahl under överinseende av fr v: Åsa Tillberg, Angelica Ockedahl, Sara Malcus och Tanja Persson.

tränarna mycket fria händer.

- Tyvärr är det såvrt att få folk till styrelseuppdrag. Många vill gärna hjälpa till för stunden men inte ta ansvar eller vara med under en längre period. Det beror ju mycket på vilka barn som simmar. Det är ju så, berättar Bengt Gustafsson.

Ängelholms SS har ett system med kontaktpersoner i varje träningsgrupp. På så sätt håller sig styrelsen aktuell med vad som händer och om något är på väg att gå snett. Klubben har en mycket bra funktionärsstab vilket märks på de två tävlingarna, Lergökasimmet på våren och Sim a Go på hösten.

ÄSS är med i något som heter Simalliansen. Det är en samarbetsorganisation mellan "småklubbarna" Näcken i Örkelljunga, KK Karpen i Perstorp, Klippans SS, Spiggarna i Bjuv och Ängelholms SS. De ordnar gemensamma läger och brukar resa på större tävlingar tillsammans, både för gemenskap och för att hålla nere kostnaderna. Över alltihopa lyser Skåne Sim som alltid erbjuder övergripande lösningar.

Framtiden i Ängelholms SS ser bra ut. Klubben är i början av en uppåtgående kurva. Men spöket ekonomi är ett oberäkneligt spöke. Målet är nu att få simmare kvalificerade till olika mästerskap och att få med någon eller några de olika landslagen.

- Att få med någon i landslaget betyder oerhört mycket för klubbkänslan och de andra simmarna. Vi blir också mer intressanta för sponsorer, avslutar Bengt Gustafsson.

Det är således bra Go i Ängelholms SS. Inte bara Sim a Go.

Text o foto: Lars-Åke Lindqvist

Ett stort tack till Mats Rönnertz för bakgrundsmaterialet.

SHAMPO

I ENGÅNGS FÖRPACKNING



Även priset är rätt.

Där behovet av portionsförpackningar finns kommer Blue Rose hygienprodukter in. Genom noggrann kvalitetskontroll framställs endast miljövänliga och allergifria produkter, vilket är ett nutidskrav.

Genom bredden i sortimentet tillfredställs Dina och andras önskemål. Vi har: Shampon från olika slags örtväxter, fruktshampon, shampo för torra hår, strukturstärkande proteinshampo, hårbalsam, antimjällshampo, duschcremer och mycket annat.

AB LA FAYETTE

Brunkebergsgatan 3, S–416 62 Göteborg, Sweden

031 – 19 44 11

Triumph Sportswear INTERNATIONAL

1991-11-25

Svenska rekord, 50 m, damer

Frisim

50 m	Helena Åberg,	Helsingb. D,	26.25,	900802,	Landskrona
100 m	Agneta Eriksson,	Västerås SS,	56.75,	810907,	Split
200 m	Ann Linder,	GKKN,	2.02.69,	840707,	Västerås
400 m	Suzanne Nilsson,	S 02,	4.16.09,	860726,	Landskrona
800 m	Ann Linder,	GKKN,	8.47.64,	820529,	Volgograd
1500 m	Ann Linder,	GKKN,	16.51.98,	840708,	Västerås
4X50 m	Helsingborgs S,		1.48.51,	901123,	Göteborg
4x100 m	KSLS,		3.53.20,	880415,	Örebro
4x200 m	Malmö KK,		8.25.38,	900726,	Norrköping
4x50 m	Nationsrekord,		1.46.57,	910801,	Landskrona
4x100 m	Nationsrekord,		3.48.93,	800727,	Moskva
4x200 m	Nationsrekord,		8.15.15,	850806,	Sofia

Ryggsim

50 m	A-Karin Englund,	Kalix SS,	30.79,	910801,	Landskrona
100 m	Johanna Larsson,	Mariest. SS,	1.03.90,	870724,	Rom
200 m	Johanna Larsson,	Mariest. SS,	2.14.51,	870725,	Rom

Bröstsim

50 m	Louise Karlsson,	Skäret SS,	32.76,	901125,	Göteborg
100 m	Louise Karlsson,	Skäret SS,	1.10.73,	901123,	Göteborg
200 m	A.-Karin Persson,	Kungälvs SS,	2.33.33,	900811,	Rom

Fjärilsim

50 m	Louise Karlsson,	Skäret SS,	27.98,	901123,	Göteborg
100 m	Therese Lundin,	SO2,	1.01.24,	901125,	Göteborg
200 m	A. Mårtensson,	Karlslunds IF,	2.15.22,	800721,	Moskva

Medley

200 m	Anette Philipsson,	LASS,	2.17.99,	880814,	Oslo
400 m	Sofia Kraft,	SK Ran,	4.51.88,	850806,	Sofia
4x100 m	KSLS,		4.21.13,	840706,	Västerås
4x100 m	Nationsrekord,		4.14.78,	830826,	Rom

Europarekord, 50 m damer

Frisim

50 m	Tamara Costache,	ROM,	25.28,	860823,	Madrid
100 m	Kristin Otto,	GDR,	54.73,	860819,	Madrid
200 m	Heike Friedrich,	GDR,	1.57.55,	860618,	Berlin
400 m	Heike Friedrich,	GDR,	4.05.84,	890817,	Bonn
800 m	Anke Mohring,	GDR,	8.19.53,	870822,	Strasbourg
1500 m	Astrid Strauss,	GDR,	16.13.55,	840105,	Austin
4x100 m	Östtyskland,	GDR,	3.40.57,	860819,	Madrid
4x200 m	Östtyskland,	GDR,	7.55.47,	870818,	Strasbourg

Ryggsim

50 m	Kristin Otto,	GDR,	29.12,	880922,	Söul
100 m	Kriszt. Egerszegi,	HUN,	1.00.31,	910822,	Atén
200 m	Kriszt. Egerszegi,	HUN,	2.06.62,	910825,	Atén

Bröstsim

50 m	Silke Hörner,	GDR,	31.58,	880923,	Söul
100 m	Silke Hörner,	GDR,	1.07.91,	870821,	Strasbourg
200 m	Silke Hörner,	GDR,	2.26.71,	880921,	Söul

Fjärilsim

50 m	Cathrine Plewinski,	FRA,	27.54,	880923,	Söul
100 m	Kristin Otto,	GDR,	59.00,	880923,	Söul
200 m	Cornelia Polit,	GDR,	2.07.82,	830827,	Rom

Medley

200 m	Ute Geweniger,	GDR,	2.11.73,	810704,	Östberlin
400 m	Petera Schneider,	GDR,	4.36.29,	800726,	Moskva
4x100 m	Östtyskland,	GDR,	4.03.69,	840824,	Moskva

Svenska rekord, 50 m, herrar

Frisim

50 m	Lars-Ove Jansson,	Upsala S,	22.66,	901124,	Göteborg
100 m	Tommy Werner,	Karlskrona SS,	49.60,	900802,	Landskrona
200 m	Anders Holmertz,	Motala SS,	1.47.28,	900809,	Rom
400 m	Anders Holmertz,	Motala SS,	3.49.21,	880802,	Jönköping
800 m	Anders Holmertz,	Motala SS,	8.02.78,	880322,	Orlando
1500 m	Stefan Persson,	Malmö KK,	15.17.01,	870823,	Strasbourg
4x50 m	Upsala S,		1.33.33,	901123,	Göteborg
4x100 m	Karlskrona SS,		3.22.93,	901125,	Göteborg
4x200 m	Malmö KK,		7.32.04,	890727,	Landskrona
4x50 m	Nationsrekord,		1.31.18,	910801,	Landskrona
4x100 m	Nationsrekord,		3.19.76,	890818,	Bonn
4x200 m	Nationsrekord,		7.18.10,	910108,	Perth

Ryggsim

50 m	Niklas Håkansson,	SPIF,	26.95,	900802,	Landskrona
100 m	Bengt Baron,	SK Korrugal,	56.53,	800721,	Moskva
200 m	Mich. Söderlund,	Karlskrona SS,	2.04.10,	800726,	Moskva

Bröstsim

50 m	Jan Stensson,	Upsala S,	29.60,	910801,	Landskrona
100 m	Jan Stensson,	Hagfors SS,	1.03.79,	880814,	Oslo
200 m	Jan Bidrman,	Malmö KK,	2.20.14,	880417,	Örebro

Fjärilsim

50 m	Jan Karlsson,	Borlänge SS,	25.17,	900213,	Göteborg
100 m	Pär Arvidsson,	SK Korrugal,	54.15,	800411,	Austin
200 m	Pär Arvidsson,	SK Korrugal,	2.00.42,	790818,	Fort Lauderd.

Medley

200 m	Jan Bidrman,	Malmö KK,	2.03.05,	901123,	Göteborg
400 m	Jan Bidrman,	Malmö KK,	4.23.04,	910108	Perth
4x100 m	Karlskrona SS,		3.49.19,	910727,	Uppsala
4x100 m	Nationsrekord,		3.45.01,	810912,	Split

Europarekord, 50 m, herrar

Frisim

50 m	Nils Rudolph,	GER,	22.33,	910824,	Atén
100 m	Stephan Caron,	FRA,	49.18,	9108,	Paris
	Alexandr Popov,	URS,	49.18,	910822,	Atén
200 m	Giorgio Lamberti,	ITA,	1.46.69,	890815,	Bonn
400 m	Uwe Dassler,	GDR,	3.46.95,	880923,	Söul
800 m	Vladimir Salnikov,	URS,	7.50.64,	860704,	Moskva
1500 m	Vladimir Salnikov,	URS,	14.54.76,	830222,	Moskva
4x100 m	Sovjetunionen,	URS,	3.17.11,	910823,	Atén
4x200 m	Västtyskland,	FRG,	7.13.10,	870819,	Strasbourg

Ryggsim

50 m	Igor Polianski,	URS,	25.90,	880224,	Moskva
100 m	Martin Lopez-Zubero,	ESP,	54.67,	911122,	Tuscaloosa
200 m	Martin Lopez-Zubero,	ESP,	1.56.57,	911123,	Tuscaloosa

Bröstsim

50 m	Dimitri Volkov,	URS,	28.12,	880919,	Söul
100 m	Norbert Rozsa,	HUN,	1.01.29,	910820,	Atén
200 m	Norbert Rozsa,	HUN,	2.12.03,	910111,	Perth

Fjärilsim

50 m	Nils Rudolph,	GER,	24.39,	901108,	München
100 m	Michael Gross,	FRG,	53.08,	840730,	Los Angeles
200 m	Michael Gross,	FRG,	1.56.24,	860628	Hannover

Medley

200 m	Tamas Darnyi,	HUN,	1.59.36,	910113,	Perth
400 m	Tamas Darnyi,	HUN,	4.12.36,	910108,	Perth
4x100 m	Sovjetunionen,	URS,	3.39.96,	880925,	Söul

Triumph Sportswear
INTERNATIONAL

Världsrekord, 50 m damer

Frisim

50 m	Wenyi Yang,	CHN,	24.98,	880411,	Guangzhou
100 m	Kristin Otto,	GDR,	54.73,	860819,	Madrid
200 m	Heike Friedrich,	GDR,	1.57.55,	860620,	Östberlin
400 m	Janet Evans,	USA,	4.03.85,	880922,	Söul
800 m	Janet Evans,	USA,	8.16.22,	890820,	Tokyo
1500 m	Janet Evans,	USA,	15.52.10,	880326	Orlando
4x100 m	Östtyskland,	GDR,	3.40.57,	860819,	Madrid
4x200 m	Östtyskland,	GDR,	7.55.47,	870818,	Strasbourg

Ryggsim

50 m	Kristin Otto,	GDR,	29.12,	880922,	Söul
100 m	Kriszt. Egerszegi,	HUN,	1.00.31,	910822,	Atén
200 m	Kriszt. Egerszegi,	HUN,	2.06.62,	910825,	Atén

Bröstsim

50 m	Silke Hörner,	GDR,	31.58,	880923,	Söul
100 m	Silke Hörner,	GDR,	1.07.91,	870821,	Strasbourg
200 m	Silke Hörner,	GDR,	2.26.71,	880921,	Söul

Fjärilsim

50 m	Hong Quian,	CHN,	27.30,	910106,	Perth
100 m	Mary T Meagher,	USA,	57.93,	810817,	Brown Deer
200 m	Mary T Meagher,	USA,	2.05.96,	810813,	Brown Deer

Medley

200 m	Ute Geweniger,	GDR,	2.11.73,	810704,	Östberlin
400 m	Petra Schneider,	GDR,	4.36.10,	820801,	Guayaquil
4x100 m	Östtyskland,	GDR,	4.03.69,	840824,	Moskva

Världsrekord, 50 m, herrar

Frisim

50 m	Tom Jager,	USA,	21.81,	900324,	Nashville
100 m	Matt Biondi,	USA,	48.42,	880810,	Austin
200 m	Giorgio Lamberti,	ITA,	1.46.69,	890815,	Bonn
400 m	Uwe Dassler,	GDR,	3.46.95,	880923,	Söul
800 m	Kieren Perkins,	AUS,	7.47.85,	910825,	Edmonton
1500 m	Jörg Hoffman,	GER,	14.50.36,	910113,	Perth
4x100 m	USA,		3.16.53,	880923,	Söul
4x200 m	USA,		7.12.51,	880921,	Söul

Ryggsim

50 m	Dave Berkoff,	USA,	25.23,	880924,	Söul
100 m	Jeff Rouse,	USA,	53.93,	910825,	Edmonton
200 m	Martin Lopez- Zubero,	ESP,	1.56.57,	911123,	Tuscaloosa

Bröstsim

50 m	Dimitri Volkov,	URS,	28.12,	880919,	Söul
100 m	Norbert Rozsa,	HUN,	1.01.29,	910820,	Atén
200 m	Mike Barrowman,	USA,	2.10.60,	910813,	Fort Lauderd.

Fjärilsim

50 m	Nils Rudolph,	GER,	24.39,	901108,	München
100 m	Pablo Morales,	USA,	52.84,	860623,	Orlando
200 m	Melvin Stewart,	USA,	1.55.69,	910112,	Perth

Medley

200 m	Tamas Darnyi,	HUN,	1.59.36,	910113,	Perth
400 m	Tamas Darnyi,	HUN,	4.12.36,	910108,	Perth
4x100 m	USA,		3.36.93,	880925	

INBJUDAN
ÖPPNA VÄST-SVENSKA MÄSTERSKAPEN

Arrangör: Simregion Väst och Hallands Simförbund
Plats: Klitterbadet, **Falkenberg,** 50m bassäng, saltvatten, inomhus
Tävlingsdatum: **28-29 mars 1992**
Tider: Försök 9.00 Finaler 16.00
(reservation för förändringar)
Priser: Mästerskapsmedalj till de 3 främsta i varje final. Dessutom koras västsvensk mästare bland simmarna inom regionen
Prestations-stipendie: **1992:-** för bästa prestation dam/herr vardera (enligt tyska poängtabellen)
Rekordstipendie: **Svenska och nordiska** seniorrekord satta under tävlingen premieras ur region Västs stipendiefond.
Anmälningstid: **Senast 27 februari** på datalista
Anmälan till: Hallands Simförbund/ HåkanOlsén, Bräckevägen 31 F, 311 34 Falkenberg, Tel. 0346-123 00, 874 09, Fax 0346-147 79
Heatbegränsning: Ja+1 lagstart/klubb
Startavgift: 25:-/individuell start, 50:-/lagkapp

GRENORDNING

Nr		Gren	
Pass 1			
1-2	200 m	frisim dam/herr	försök
3-4	200 m	medley dam/herr	försök
5-6	100 m	fjärilsim dam/herr	försök
7-8	200 m	bröstsim dam/herr	försök
9-10	50 m	frisim dam/herr	försök
11-12	200 m	ryggsim dam/herr	försök
13	800 m	frisim damer	direktfinal
14	1500 m	frisim herrar	direktfinal
Pass 2			
1-12		se ovan	finaler
13-14		se ovan	finalheat
15-16	4x100 m	medley dam/herr	direktfinal
Pass 3			
17-18	400 m	medley herr/dam	direktfinal
19-20	100 m	frisim herr/dam	försök
21-22	200 m	fjärilsim herr/dam	försök
23-24	100 m	bröstsim herr/dam	försök
25-26	400 m	frisim herr/dam	försök
27-28	100 m	ryggsim herr/dam	försök
Pass 4			
19-28		se ovan	finaler
17-18		se ovan	finalheat
29-30	4x100 m	frisim herr/dam	direktfinal

USA TOUR 91

I juninumret av Simsport berättade vi att Sven-Bertil Mattsson, SK Triton i Staffanstorp och junior- och ungdomslandslagen, fått stipendie av Prins Bertil och Prinsessan Lilian. De första veckorna i oktober använde han tillsammans med fru Åse stipendiet till en studieresa hos svensksimmarna i USA. Med på resan var också Södertäljes Lars-Ole Torstensson. Här är deras berättelse som gjord för mörka vinterkvällar.



Bebben och Matt Biondi i samspråk

Efter 14 timmars flygning och 50 minuters stress i New York landade vi på Los Angeles flygplats vid midnatt. Inflygningen över L.A. var en "lysande" upplevelse och den 30-gradiga värmen slog emot oss när vi steg av planet.
Hyrbilen hämtades och vi kastade oss ut i L.A-trafiken. Tänk er 8-filiga vägar och alla dessa karuseller.
Redan nästa morgon gav vi oss iväg söderut. Första anhalten var Disneyland, där vi bland andra träffade Jan Långben, Musse och Co. Så var turistnöjena avklarade för ett tag.
Mission Viejo blev nästa anhalt. Klubben, som heter Nadradors, är en av USA:s mest framgångsrika de senaste 15 åren. De har erövrat över 250 nationella-, världs- och olympiska titlar. Under denna period har de också blivit bästa klubb i USA tiotalet gånger.
Klubben disponerar en egen anläggning med fyra bassänger. 300 simmare från nio år och uppåt tränar dagligen i någon av bassängerna. Därtill finns 700 barn i olika simskolor.
Head coach är Terry Stoddard som tagit vid efter Mark Schubert. Han har sex assisterande tränare till sitt förfogande.
I elitgruppen tränade vid tillfället åtta simmare på heltid inför kommande OS. Mest meriterad var Ron Kavanaugh, världstvåa 1991 på 200 m medley.
Deras träningsdos var 11 simpass och sex styrke- och smidighetsträningspass per vecka. Simpassens längd var 2-2.5 timmar och styrkan 1-1.5 timmar. Alltså 5-6 timmar per dag.
Gruppen under de bästa bestod av talangfulla ungdomar 12-16 år som tränade åtta simpass i veckan, två timmar varje dag och två styrkepass i veckan. I gruppen där under, 9-14 år, tränade simmarna fem gånger i veckan och 1.5-2 timmar varje gång.
Simmarna placerades i de olika träningsgrupperna helt efter USA:s speciella klassificeringssystem med utgångspunkt från stipulationstider.
Terry använde sig inte av några tester. FÖr några år sedan hade man använt sig av laktattestning men det gav inte så mycket!
"Jag tycker inte om att se blod på bassängkanten", var hans kommentar.
Klubben drivs av sponsormedel från ett stort företag, (skall upphöra 1992), samt medlemsavgifter.
Det blev en mycket tidig onsdagsmorgon då vi skulle besöka USC och Peter Daland under morgonträningen. Universitetet är som en stad inne i L.A. och det tog sin tid att hitta rätt.

Väl inne vid den olympiska poolen tog 71-årige genomtrevlige gentlemannen Peter Daland emot oss. Han var inne på sin 35:e säsong i USC och hade en spännvidd på nästan 30 år mellan första gången han blev utsedd till "Årets tränare" till den senaste 1990.
38 OS-deltagande simmare har han haft under sina vingars beskydd och medaljskörden från OS är imponerande; 17 guld, 12 silver och 8 brons. Det kunde klart blivit fler om USA inte bojkottat OS 1980 i Moskva.
Peter Daland trollband oss under drygt fem timmar med en blandning av fakta och anekdoter. Han berättade bland annat om Per-Ola Lindberg och Bengt Gingsjö, som båda simmat för USC.
Per-Ola steg av planet när han kom till USA första gången och presenterade sig som Perry Lindberg, vilket han också fick heta i USA. Hans namn återfinns bland många simningens världskändisars i USC:s "Hall of fame", där endast guldmedaljer i OS och NCAA räknas. John Naber vann fyra OS-guld 1976 i Montreal och är hittills den främste USC-simmaren.
Peter Daland hade många trevliga minnen och upplevelser från tiden tillsammans med gode vännen, nu bortgångne Birger Buhre. Bland annat minns han när de satt tillsammans på VM 1978 i Berlin.
birger irriterade sig över de långa ceremonierna vid prisutdelningarna med FINA-folket i spetsen, reste sig på läktaren och skrek ut:
!We don't need this red and blue jackets.

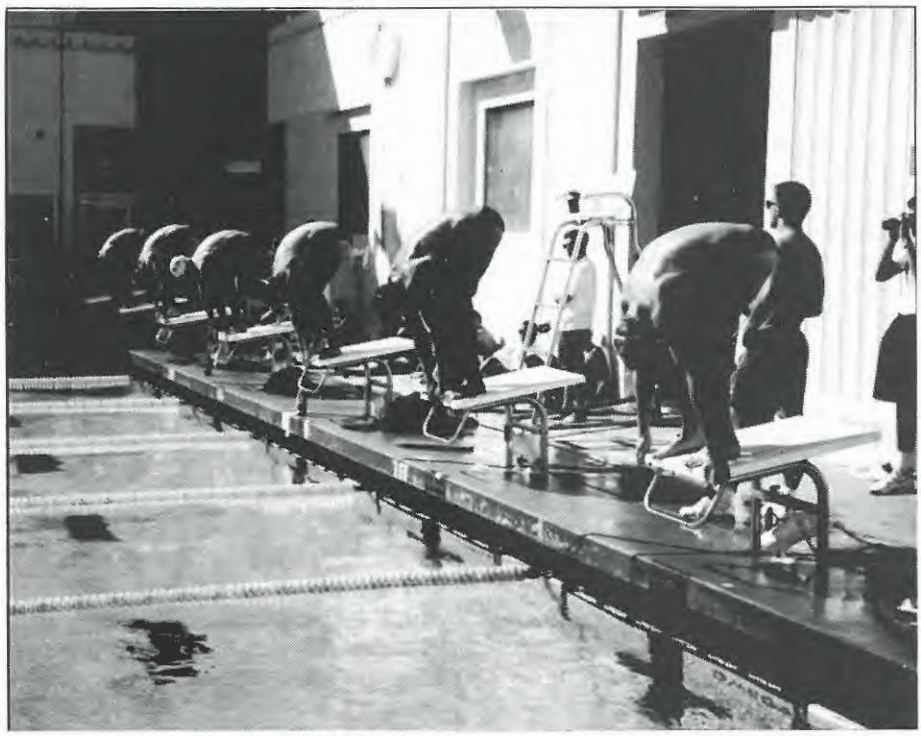
We want to see swimming!"
Samtidigt försökte Peter Daland försvinna i sin stol.

En annan historia med svenskanknytning är den när några amerikanska tränare, Peter, Mark Schubert, Nort Thornton med flera tillsammans med Lars-Eric Paulsson för många, många år sedan i samband med ett internationellt mästerskap utbringade skålar för olika nationer som var med. Det blev många och i slutet av rundvandringen var det "Pålles" tur att utbringa en skål för Storbritannien. Han utropade:
"God shave the Queen". Ridå.
Men de andra hade roligt.
Peter Daland har fem assistenter till sitt förforgande och hoppas att hans lag skall nå en plats bland de 5-6 främsta vid NCAA 1992.
Han har fått order om att de bara får träna 20 timmar i veckan, vilket gjort honom arg. Han anser att distanssimningen i USA behöver ryckas upp, då de blivit lurade av fysiologerna och deras tester under flera år.
"Back to basic", var ett ständigt återkommande uttryck från Peter. Han tycker det måste arbetas mer i bassängerna, laktattesterna hade tolkats fle av fysiologer som inte kan träningen i praktiken. Man simmade alldeles för lite tuff träning idag!
Sprintgänget gör tio simpass i veckan av vilka två är laktatpass. Dessutom gör de tre styrkepass. Distansgänget simmar 11 pass i veckan, ett laktatpass och tre styrkepass.
"Vi kommer att återgå till tuffa serier och så kallade utmanarserier med enormt svåra starttider och endast ett återhämtningspass i veckan under den här säsongen", är Peter Dalands recept.
Styrketräningen bedrevs i så kallade stationer med ett busblock för alla och sedan individuellt efter simsätt.
Träningen görs utomhus i den moderna OS-bassängen från 1984 och förhållandena är mycket bra. Man har 11 fulla schoolarship att fördela på ett 40-tal simmare. (Ett schoolarship är värt 22.000 USD, cirka 135.000 kronor).
Peter avslutade med att berätta om sin stora önskan att färdigställa sin bok om "Simhistorien i kronologisk ordning" inom de närmaste åren.

Efter att ha lunchat tillsammans med Peter Daland och hans dotter Leslie, (Goodwill Games vinnare i Moskva på 800 m fritt), i universitetets matsal med rätter från fem olika kök att välja mellan, begav vi oss av mot Hollywood i den mer än 40-gradiga värmen.
Vi drog en "repa" på Sunset Boulevard och när vi körde längs gatorna i Beverly Hills såg vi verkligen exempel på de stora skillnaderna mellan dem som letade i papperskorgarna och dem med "Rollsen" och swimmingpoolen på tomten.
Torsdag förmiddag besökte vi Dalands Swim School som Peters fru Ingrid, tidigare tysk landslagssimmerska, bedrev i en liten förort som heter Thousands Oaks. Simskolan hade ett brett program med allt från undervisning av 1.5 åringar till masterssim.
Deras privata anläggning består av en sex banors 25 yardsbassäng och en undervisningsbassäng. Sex instruktörer arbetade heltid året om och 12 simlärare var igång under sommaren. Det var stor business och mycket arbete. Ingrid var aktiv tio timmar varje dag, mestadels i vattnet.

För att få en uppfattning om kostnaderna kan nämnas att en provlektion på 30 minuter för barn kostar cirka 130 kronor, 8x20 minuter för barn 450 kronor, teknikskola 3x30 minuter per vecka drygt 200 kronor i månaden, träningsgrupper med faglig träning 350 kronor i månaden och masterssim mellan 300-400 kronor per månad.
Vi frågade Ingrid vad hon tycker om babysim och fick svaret:
"Varför lära sig simma innan man kan gå - då kan man ju knappast trilla i poolen."
Metodiken i barnens simskola från 1.5 år är speciell. Man började med små simfenor så att barnen kunde hålla sig uppe med hjälp av bensparken. Sedan övade man andning i samband med huvudlyftning. När sedan barnen kunde andningstekniken togs fenorna bort och hoppövningar - komma upp till ytan - hitta till kanten - träning började. Hela filosofin var i preventivt syfte.
Simskolan hade när mål belöningar lika våra simmärken: "Jag gråter inte.", "Jag doppar huvudet.", etcetera.
Under eftermiddagen körde vi Highway No 1 mot San Franciscoområdet. Denna tur hade vi verkligen sett fram emot och vägen som slingrade sig på bergskanten från havsnivån till 800 meters höjd, var en stor naturupplevelse.
Vi avslutade dagen med en "Cornet sensation - Babyback ribs", i "Clintans" Carmel.

Med värmen från Los Angeles i gott minne tog vi på oss T-shirt och shorts tidigt fredag morgon när vi var på väg till "svenskuniversitetet nr 1", California State Berkely. Men dimman låg tät och temperaturen kände som nära minus. Det rök ur bassängen trots att simmarna köre ett lågpresspass. Vi träffade head coach Nort Thornton, som är en lågmäld man med låg profil, utom när det gäller att simma fort.
Han inledde nu sin 17:e säsong i Cal. och i bassängen kämpade ett 30-tal simmare



Matt Biondi 3:a nerifrån, Per Lindström 4:a

med Matt Biondi i spetsen.
De båda svenskarna Stefan Persson, som höll igång några pass i veckan, och Per Lindström, SM-vinnare på 50 m fritt i somras och som verkligen är på gång, uppskattade vårt besök.
Nort inledde vår samvaro med att berätta om de fantastiska svenska simmare som alltid gjort så bra ifrån sig. Eller vad säg som simmare som Leif "Chappe" Ericsson, som var först, Pär Arvidsson OS-guld, Bengt Baron OS-guld, nuvarande SK-ordföranden Pelle Holmertz OS-silver, Per-Alvar Magnusson EM-medaljer, Thomas Lejdström EM-medaljer, Michael Söderlund OS-brons och Tommy Werner VM-silver. Dessa simmare tillhör ju alla gräddan av svensk elitsimning under de senaste 15 åren. Nästan alla de nämnda simmarna förekommer fortfarande i rekordrullorna.
Väl uppe på sitt kontor, där väggarna var klädda med utmärkelser som "Årets tränare", minnesvärda foton med mera, släppte Nort loss och visade sig vara en humoristik och varmhjärtad man. Han såg sig själv i första hand som "simdoktor" och inte slavdrivare.
"Min uppgift är i första hand att rätta till detaljer i teknik och liknande".
Han menade vidare att det fanns tre sätt att kommunicera:
1. Prata, teknik - taktik - uppläggning - psykologi
2. Se, tränaren ser - tipsar, simmaren ser - video
3. Känna - feeling

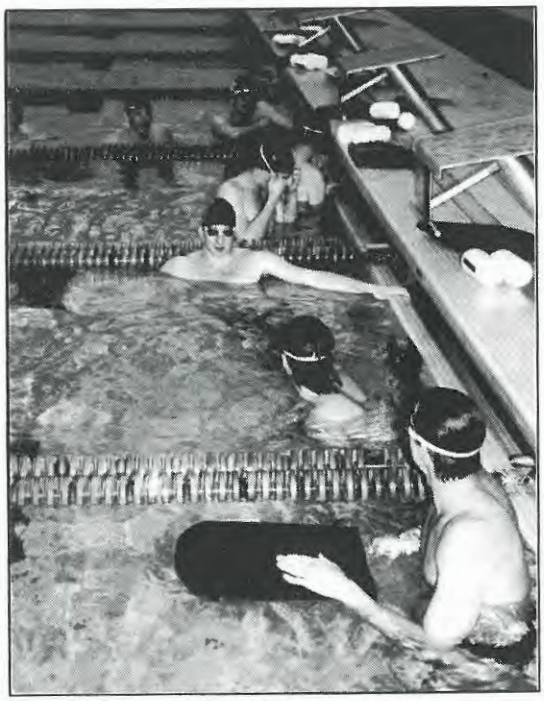
Han uppehöll sig länge vid detta ämne och använde sig bland annat av sju sorters paddlar i tekniksyfte. Han ansåg att simmare även på denna nivå behövde köra mycket drills och skovling för att få ut 100 procent av sitt kunnande. Han gav flera exempel på teknik och skovlingsövningar samt rotationsövningar för höften.
"Feelingen var tungan på vågen".
Cal har också ett speciellt stryke-träningsprogram med så kallade speed circuit och tung styrka med vikter och maskiner. Man körde sex dagar i veckan varannan dag på respektive sätt.
Speed circuit är specialbyggda maskiner där man kan ställa in hastigheten i rörelsen så att den stämmer överens med simhastigheten. Norts filosofi är att styrka ger snabbhet. Det gäller att uppnå samma rörelsehastighet som i vattnet med fullt grepp och kontroll nervmuskulärt. För att öka greppet i vattnet använder man powerrack och paddlar.
Träningen bestod av tio pass; förmiddag 15 min stretching och en timma och 45 minuter simning, eftermiddag två timmar simning. Cykeln som användes innehöll i genomsnitt två anaeroba pass, 1-2 återhämtningspass och 6-7 aeroba pass per vecka.
I början av säsongen hade man två grupper distans och sprint/medel och i toppningen 5-6 grupper.

Vad gäller tester användes pulsmätning individuellt och maskinellt. 30 minuters testen användes också och däp framför allt av distans och medel. Kraftutveckling i vattnet mätes med powerrack och speciell videoutrustning som med hjälp av en digital kurva visade släppet i draget. En mycket intressant anaerob test gjordes på 6x100 yards, 8 minuter vila, där Nort hade en speciell koordinator som med 95 procents säkerhet gav simmarens tävlingsstatus på 100 yards. Man testade detta regelbundet för att se om formkurvan gick åt rätt håll.
Laktatträning hade man slutat med förra säsongen bland annat på grund av personalbrist och "liten effekt".
Nort hade fyra assistenter till sitt förfogande och drygt 30-talet simmare i laget samt Matt Biondi och Sean Killion som tränade på heltid inför OS.
På eftermiddagen fick vi möjlighet att se Cals första tävling. Skollaget var uppdelat i två lag som mötte varandra.
Matt Biondi simmade 50 m och 100 m samt lagkapp på ett mycket imponerande sätt. Per Lindström var tvåa efter Matt på båda sträckorna med bra försäsongstider.
Jag fick tillfälle att prata en kort stund med Matt Biondi. Han berättade att han för tillfället hade en lätt axelskada som han fick daglig specialbehandling för.
Efter att ha fått autografer önskade jag honom lycka till med OS-satsningen och han hälsade till alla svenska simmare.
Senare samma dag träffade vi Matt Biondis klubbtränare i Golden Bear Swim Club, Peter Tragitt som tränade SK Korrugal under tre år på 80-talet. Klubbsimningen är mycket annorlunda i USA jämfört med svenska förhållanden. Hela verksamheten baseras på medlemsavgifter, cirka 500 kronor per månad i Golden Bear.
För tillfället fanns 110 medlemmar från 10 år upp till masterssimmare i klubben. Masters var för övrigt en god inkomstkälla. Peter Tragitt hade simskolor nere i Berkeley och dessa gav extra inkomster. Ett litet bidrag från stan och ett lika litet bidrag från universitetet hjälpte också till. Till sin hjälp hade han tre tränare som skulle avlönas. Dessutom svarade han för bassängens kostnader.
Åldersklassen 10 år och yngre till 12 år tränade fem pass i veckan, en och en halv timma varje gång. 12-14 år simmade också fem pass i veckan med varje pass var på två timmar. Äldsta gruppen tränade 8-9 nio pass i veckan, cirka två timmar på kvällen och en och en halv timma på morgonen. Klubbens bästa simmare tränade på college.
En intressant iakttagelse var masterssimgruppens storlek. Det vimlade av kostym, knytblus och portfölj, herrar och damer som tränade upp till åtta pass i veckan.
Simmarna fick själva betala resor och uppehälle vid tävlingar samt startavgifter.
Eftersom det mest rörde sig om unga simmare tränades mycket teknik, starter och vändningar där vi har en hel del att lära. Man körde regelbundet två fartpass, anaeroba, i veckan. I övrigt lades stor vikt vid pulstagningen vid aerob träning. Formeln 220 minus ålder minus tio procent är lika med uthållighetspuls, användes.
Styrka kördes med kroppen som belastning två till tre gånger i veckan.
Både Peter Daland och Nort Thornton uttryckte farhågor när det gällde för hård matchning av unga simmare och tyckte båda att vid 12 års ålder skulle man börja tävla i större sammanhang. Peter Tragitt höll med men menade samtidigt att det är svårt att hålla igen då föräldrarna vill ha valuta för pengarna!?!
Vi avslutade kvällen på en trevlig stampub för ledare och tränare i Berkeley.
San Ramon, Greg Conells hemastad, där han också var tränare innan Bekeley, Södertälje och Malmö, var vårt nästa mål. Norts son Richard Thornton var huvudtränare och hade en assistent till hjälp.

Klubben hade 90 medlemmar och avgiften var 450 kronor i månaden samt 180 kronor i månaden som fonderades till en tävlingspool för att simmarna skulle slippa tävlingsutgifterna. PÅ så sätt slapp de duktiga simmarna de stora tävlingsutgifterna.
Även i denna klubb var det bästa simmarna på college under skolterminen och i klubben på sommaren. Från 12 års ålder tränade man åtta pass i veckan, fem eftermiddagspass på två timmar plus styrka en timma samt tre morgonpass en och en halv timma och på lördagen tre timmar. De som var yngre än 12 år simmade fem pass i veckan. Richard delade upp säsongen i makrocykel, sex månader, mesocykel 6-8 veckor och en mikrocykel på en vecka.
Han lade precis som sin far stor betoning på teknikträningen med många drills inlagda

i träningen. De simmade mycket benspark i de yngre åldrarna, både med och utan fenor för att bygga upp orken. Fenor och paddlar användes i tekniksyfte och för att simma i högre "speed" i långa serier
Man använde uteslutande pulstagning som instrument vid aerob träning. Vid anaerob träning hade de testserier som t ex 5-10 gånger 200 medley baklänges, progressivt simsätt, 10 sekunder vila och 200 special, max och 30 sekunder vila.
Detta för att precis som inför en tävlingssituation öka puls/adrenalin på fjärilsimmet i det omvända medleyloppet. Detta tränades 2-3 gånger i veckan. Richard Thornton poängterade vikten av avsimning efter träning och tävling som exempelvis 12x50 hög puls plus 400 m bad.
Båda klubbarna var framgångsrika i åldersklasstävlingar och såg High schoolsimningen som ett gissel då de ofta hade "dåliga" tränare.

Nu var det dags att göra "San Fran" och vi passerade Bay Bridge mellan Oakland och San Francisco i enorma bilköer. Vi tog oss fram i Down Town och nådde Fishermans Warf där vi åt en fantastisk fiskmiddag på Pier 39 i en världsberömd restaurang med utsikt över bukten med Golden Gatebron och Alcatraz. Vi körde världens krokigaste väg, den där ni sett på film, bland annat i "Tjejen som visste för mycket".
Vi körde via Golden Gate till Moirwoods där vi såg redwoodträden som verkligen var "bigga", 80-100 meter höga med en omkrets av 5-10 m. Ofattbart!
Båtturen ut till Alcatraz var mysig, men hu vilket otäckt fängelse. Det låg högt upp på en klippa med en vidunderlig utsikt mot en frihet som inte fanns. Hard Rock Café i San Francisco har ett mycket gott rykte och att det stämmer kan vi intyga.
Det är förståeligt att San Francisco är "världens populäraste stad" med sitt fina klimat, vackra läge, många utmärkta restauranger och fina shopping i bland annat Canery.
Nu ställdes färden mot prärien i mellersta USA, till Lincoln, Nebraska.
Tritons Anders Bengtsson, som är inne på sitt andra år i Lincoln University of Nebraska, mötte på flygplatsen och vi gjorde en kort rundtur i stan. Vi var bjudna att bo hemma hos head coachen Cal Bentz med fri Cara. Det var mycket trevligt att komma så nära den amerikanska familjen och vi blev mycket väl omhändertagna.
Nebraska imponerade enormt med sina anläggningar, sex bassänger inom universitetsområdet, som var mycket stort. 32000 studenter huserade där. Skollaget i Amerikansk fotboll var stoltheten och hör och häpna: I 15 år har de dragit fullt hus vid varje hemmamatch, 75000 åskådare!
Cal Bentz hade Rick Paine som assistent. Han tränade distansarna där Jan Bidrman verkligen körde tufft med OS som det stora målet. Nebraskas träningsuppläggning var den mest vetenskapliga av dem vi träffade på. Med regelbunden, nästan dagligen, laktattestning med datauppföljning enligt Örjan Madsens program. Man tränade i längre, månadsvis, och kortare, veckovis och dagsvis, cykler. De utgick från testresultaten och lade in procentuell belastning på olika farter. Sprint och medeldistans körde 2-3 laktatbelastningar per vecka medan långdistansarna körde något mindre. Veckan bestod av 9-12 simpass och 4-5 styrkepass.



Anders och Jan i träning i Lincoln

Den mest kände simmaren de senaste åren är sydafrikanen Peter Williams som hade världsrekordet på 50 m fritt 1990. Jan Bidrman har tillhört de mest framgångsrika de senaste åren med flera A-finaler i NCAA. Universitetet placerar sig någonstans mellan 10-20 plats i USA, men är vinnare av "Big 8" i sitt distrikt de senaste 11 åren.
Anders och Jan hälsar hem till alla simmarvänner.

Assisterande tränaren Rick är också klubbtränare i Lincoln och har bland andra Jan som sin assistent. De har träning 6-9 gånger i veckan och de flesta simmarna är i åldrarna 8-14 år. Rick, som kommer från Texas, har ett förflutet inom popbranschen som trummis i ZZ-Top.
Nebraska har på grund av sitt geografiska läge svårt att rekrytera de allra bästa USA-simmarna som i stället söker sig till västkusten och Texas eller Florida i första hand. De simmare som kommer till Nebraska har i de flesta fall en mycket god utvecklingskurva.
När vi lämnade Lincoln med destination New York kunde vi från luften se över ett lapptäcke där Skåne i en jämförelse skulle varit en kakelplatta i 50 m bassängen.
Vädret var svenskt när vi landade på Kennedy Airport. Tio grader och ösregn. Vi hade bokat hotell från Lincoln och bodde perfekt strax söder om Central Park parallellt med Broadway. Första kvällen gick vi omkring i gatuvimlet och fick ont i nacken. Vi sprang på Hard Rock Café och fick en stunds avkoppling med god mat. Efter en frukost på Mcdonald's, första gången på resan, promenerade vi hela vägen från Central Park längs Broadwayner till södra änden cirka två mil.
Vädret var nu underbart, helt klart och som en riktigt fin höstdag i Sverige. Vi fick se mycket, shopping, Empire State Building, 400 meter höga Twin Tower med utsikt från taket, Frihetsgudinnan med mera. Tredje och sista dagen ägnade vi åt att se musicalen "Once on this island", på The Booth Theatre. Det var en uppsättning med enbart svarta skådespelare, med fart och fläkt och fina individuella sångprestationer.
Vi lämnade N.Y. bakom oss och på planet var vi överens om att denna USA-Tour gett oss många fina upplevelser och minnen för livet. Det tar tid att smälta och sammanfatta alla de intryck vi fick.
Vi träffade och lärde känna många trevliga människor som verkligen bjöd på sig själva och gav oss nya lärdomar.
Det kändes uppfriskande och inspirationen att ta itu med simningen här hemma riktigt bubblade.

Bebben, Åse, Ole

Resultat

Triumph Sportswear INTERNATIONAL

SM, simning, Södertälje 22-24 november 1991, 25 m.

Damer

50 m fritt

1. Linda Olofsson, Sundsvalls SS, 25.94
2. Louise Karlsson, Skäret SS, 26.01
3. Ellenor Svensson, Norrköpings KK, 26.21
4. Susanne Lööw, Södertälje SS, 26.50
5. Malin Ulveklint, Växjö SS, 26.58
6. Marika Pettersson, Kumla SS, 26.65
7. Helena Åberg, Helsingborgs S, 26.76
8. Louise Jöhncke, Järfälla S, 26.99

100 m fritt

1. Ellenor Svensson, Norrköpings KK, 56.49
2. Louise Karlsson, Skäret SS, 56.62
2. Eva Nyberg, Mariestad SS, 56.62
4. Linda Olofsson, Sundsvalls SS, 57.02
5. Malin Nilsson, Malmö KK, 57.21
6. Louise Jöhncke, Järfälla S, 57.35
7. Helena Kälvehed, Norrköpings KK, 57.35
8. Susanne Lööw, Södertälje SS, 57.63

200 m fritt

1. Malin Nilsson, Malmö KK, 2.01.04
2. Eva Nyberg, Mariestad SS, 2.01.97
3. Helena Kälvehed, Norrköpings KK, 2.02.43
4. Louise Jöhncke, Järfälla S, 2.02.57
5. Andrea Bolin, Jönköpings SS, 2.03.98
6. Viktoria Gadd, Ronneby SS, 2.05.46
7. Christina Holm, Jönköpings SS, 2.05.67
8. Anna Lindberg, Helsingborgs S, 2.05.80

400 m fritt

1. Malin Nilsson, Malmö KK, 4.15.68
2. Ann-Sofie Jönsson, Tunafors SK, 4.18.97
3. Andrea Bolin, Jönköpings SS, 4.19.17
4. Viktoria Gadd, Ronneby SS, 4.19.42
5. Cecilia Holm, Malmö KK, 4.25.05
6. Annette Lindbom, Mariestad SS, 4.25.16
7. Mikaela Laurén, SPIF, 4.27.68
8. Jeanette Thörner, Södertörns SS, 4.29.20

800 m fritt

1. Malin Nilsson, Malmö KK, 8.43.97
2. Ann-Sofie Jönsson, Tunafors, 8.49.14
3. Andrea Bolin, Jönköpings SS, 8.52.37
4. Viktoria Gadd, Ronneby SS, 8.55.52
5. Annette Lindbom, Mariestads SS, 9.05.43
6. Sofia Lindström, Turebergs IF, 9.10.12
7. Linda Olsson, Norrköpings KK, 9.10.67
8. Anna Pettersson, LASS, 9.12.83

4x50 m fritt

1. Malmö KK, 1.47.01, Anna-Lena Nilsson, 27.17, Annika Rasmusson, Malin Nilsson, Cecilia Kentell
2. Norrköpings KK, 1.47.20, Ellenor Svensson, 26.25, Åsa Carlsson, Linda Olsson, Helena Kälvehed
3. Järfälla S, 1.47.43, Therese Alshammar, 27.58, Louise Jöhncke, Catharina Mattsson, Cecilia Wangel
4. Södertälje SS, 1.47.66, Aanna Lundin, 27.73, Sussi Lööw, Sofi Nygren, Eva Nossborn
5. Sundsvall SS, 1.48.45, Linda Olofsson, 26.03, Marie Söderlund, Britt-Louise Fahlberg, Tina Karrbom
6. Helsingborgs S, 1.48.71, Helena Åberg, 26.70m, Annika Krylén, Jeanette Richter, Anna Lindberg
7. SPIF, 1.50.03, Camilla Rosengren, 27.16, Annelie Norling, Karina Ridderstolpe, Ingela Asplund
8. Södertörns SS, 1.50.63, Jeannette Thörner, 27.56, Linda Barthelsson, Liselotte Pettersson, Lotta Zygmunt

4x100 m fritt

1. Malmö KK lag II, 3.49.27, Anna-Lena Nilsson, 58.05, Annika Rasmusson, Malin Nilsson, Cecilia Kentell
2. Norrköpings KK, 3.51.13, Ellenor Svensson, 56.51, Åsa Carlsson, Linda Olsson, Helena Kälvehed
3. Järfälla S, 3.54.52, Cecilia Wangel, 59.55, Catarina Mattsson, Louise Jöhncke, Therese Alshammar
4. Södertälje SS, 3.54.67, Susanne Lööw, 57.43, Sofi Nygren, Anna Lundin, Anna Nilsson
5. Upsala S, 3.55.07, Lisa Lönn, 58.27, Johanna Larsson, Lia Lundberg, Anna Söderström
6. Sundsvalls SS, 3.59.07, Linda Olofsson, 56.93, Britt-Louise Fahlberg, Tina Karbom, Marie Söderlund
7. Malmö KK lag I, 3.59.23, Charlotta Grunditz, 59.93, Cecilia Holm, Charlotta Sjöberg, Kristina Engdahl
8. Växjö SS, 4.00.97, Malin Ulveklint, 58.07, Camilla Johansson, Karin Wigert, Tine Bengtsson

50 m rygg

1. Therese Alshammar, Järfälla S, 30.10, SJR
2. Ulrika Jardfelt, Turebergs IF, 30.21
3. Linda Olofsson, Sundsvalls SS, 30.33
4. Camilla Månsson, SK Triton, 30.38
5. Anna-Karin Englund, Kalix SS, 30.42
6. Annika Rasmusson, Malmö KK, 30.47
7. Noemi Persich, Norrköpings KK, 30.82
8. Jetta Holm, Södertälje SS, 31.40

100 m rygg

1. Ulrika Jardfelt, Turebergs IF, 1.03.46
2. Annika Rasmusson, Malmö KK, 1.04.79
3. Anna-Karin Englund, Kalix SS, 1.05.24
4. Camilla Månsson, SK Triton, 1.05.55
5. Veronika Svensson, Ystads SS, 1.05.72
6. Camilla Johansson, Växjö SS, 1.05.88
7. Linda Strandberg, Helsingborgs S, 1.06.43
8. Jetta Holm, Södertälje SS, 1.06.66

200 m rygg

1. Annika Rasmusson, Malmö KK, 2.15.50
2. Camilla Johansson, Växjö SS, 2.18.79
3. Johanna Larsson, Upsala S, 2.19.23
4. Ulrika Jardfelt, Turebergs IF, 2.19.35
5. Linda Olsson, Norrköpings KK, 2.20.18
6. Maria Hellberg, Åkersberga SS, 2.22.48
7. Camilla Månsson, SK Triton, 2.23.24
8. Cecilia Kentell, Malmö KK, 2.23.33

50 m bröst

1. Louise Karlsson, Skäret SS, 32.57
2. Anna-Karin Persson, MASS, 32.97
3. Helena Kälvehed, Norrköpings KK, 33.61
4. Charlotte Humling, Candvikens SoHK, 33.71
5. Hanna Jaltner, Växjö SS, 33.93
6. Anna Jensen, Växjö SS, 34.04
7. Gisela Brunmar, SK Triton, 34.11
8. Annika Remaeus, Turebergs IF, 34.19

100 m bröst

1. Anna-Karin Persson, MASS, 1.10.86
2. Anna Rosengren, Falu SS, 1.11.97
3. Anna Stiberg, Jönköpings SS, 1.13.08
4. Charlotte Humling, Sandvikens SoHK, 1.13.24
5. Catarina Mattsson, Järfälla S, 1.13.50
6. Gisela Brunmar, SK Triton, 1.13.73
7. Anna-Karin Dahlström, SS Stimmet, 1.13.91
8. Anna Lundin, Södertälje SS, 1.14.87

200 m bröst

1. Anna Jensen, Växjö SS, 2.33.36
2. Anna-Karin Dahlström, SS Stimmet, 2.34.15
3. Anna Rosengren, Falu SS, 2.35.30
4. Gisela Brunmar, SK Triton, 2.35.56
5. Charlotte Humling, Sandvikens SoHK, 2.35.58
6. Anna Lundin, Södertälje SS, 2.39.35
7. Annika Remaeus, Turebergs IF, 2.39.50
8. Charlotta Grunditz, Malmö KK, 2.40.82

50 m fjäril

1. Louise Karlsson, Skäret SS, 27.40 ER
2. Malin STrömberg, Ystads SS, 28.01
3. Anna Lindberg, Helsingborg S, 28.13
4. Ellenor Svensson, Norrköpings KK, 28.58
5. Lia Lundberg, Upsala S, 28.88
6. Linda Olofsson, Sundsvalls SS, 29.40
7. Malin Persson, Falu SS, 29.46
8. Cecilia Landin, SK LÖdde, 29.77

100 m fjäril

1. Malin Strömberg, Ystads SS, 1.02.17
2. Anna Lindberg, Helsingborgs S, 1.02.29
3. Ellenor Svensson, Norrköpings KK, 1.02.70
4. Malin Persson, Falu SS, 1.04.07
5. Lia Lundberg, Upsala S, 1.04.35
6. Tine Bengtsson, Växjö SS, 1.04.94
7. Ulrika Wikström, Järfälla S, 1.05.38
8. Cecilia Landin, SK Lödde, 1.05.61

200 m fjäril

1. Mikaela Laurén, SPIF, 2.16.30
2. Malin Strömberg, Ystads SS, 2.17.81
3. Malin Persson, Falu SS, 2.18.80
4. Catarina Mattsson, Järfälla S, 2.20.10
5. Lena Eriksson, Järfälla S, 2.20.67
6. Veronika Svensson, Ystads SS, 2.20.95
7. Cecilia Holm, Malmö KK, 2.22.30
8. Tine Bengtsson, Växjö SS, 2.24.83

100 m medley

1. Louise Karlsson, Skäret SS, 1.01.96, VR
2. Helena Kälvehed, Norrköpings KK, 1.03.62
3. Ulrika Jardfelt, Turebergs IF, 1.04.79
4. Anette Philipsson, LASS, 1.05.49
5. Anna-Lena Nilsson, Malmö KK, 1.05.97
6. Catarina Mattsson, Järfälla S, 1.06.18
7. Charlotte Humling, Sandvikens SoHK, 1.06.55
8. Liselotte Pettersson, Södertörns SS, 1.06.75

200 m medley

1. Helena Kälvehed, Norrköpings KK, 2.17.79
2. Catarina Mattsson, Järfälla S, 2.19.71
3. Liselotte Pettersson, Södertörns SS, 2.20.42
4. Anna-Lena Nilsson, Malmö KK, 2.21.53
5. Ulrika Jardfelt, Turebergs IF, 2.21.75
6. Andrea Bolin, Jönköpings SS, 2.23.77
7. Anna Nilsson, Södertälje SS, 2.25.30
8. Charlotte Humling, Sandvikens SoHK, 2.25.71

400 m medley

1. Ann-Sofie Jönsson, Tunafors SK, 4.53.57
2. Ulrika Jardfelt, Turebergs IF, 4.54.76
3. Anna-Lena Nilsson, Malmö KK, 4.56.28
4. Liselotte Pettersson, Södertörns SS, 4.58.55
5. Anna-Karin Persson, MASS, 4.58.77
6. Anna Nilsson, Södertälje SS, 5.00.01
7. Jill Pettersson, Katrineholm, 5.02.43
8. Sanna Håkansson, Malmö KK, 5.08.02

4x100 m medley

1. Malmö KK, 4.17.97, Annika Rasmusson, 1.04.73, Charlotta Grunditz, Anna-Lena Nilsson, Malin Nilsson
2. Järfälla S, 4.18.50, Therese Alshammar, 1.05.44, Catarina Mattsson, Lena Eriksson, Louise Jöhncke
3. Växjö SS, 4.19.44, Camilla Johansson, 1.05.83, Anna Jensen, Tine Bengtsson, Malin Ulveklint
4. Helsingborgs S, 4.21.40, Linda Strandberg, 1.06.00, Anna Kideborn, Anna Lindberg, Helena Åberg
5. Norrköpings KK, 4.21.53, Noemi Persich, 1.06.99, Linda Karlström, Ellenor Svensson, Helena Kälvehed
6. Södertälje SS, 4.21.77, Jetta Holm, 1.07.06, Anna Lundin, Anna-Karin Rantzow, Susanne Lööw
7. JÖnköpings SS, 4.23.73, Lisa Lundqvist, 1.06.93, Anna Stiberg, Andrea Bolin, Christina Holm
8. Falu SS, 4.25.94, Tora Löfgren, 1.10.55, Anna Rosengren, Malin Persson, Ewa Gyllner

Herrar

50 m fritt

1. Lars-Ove Jansson, Upsala S, 22.77
2. Joakim Holmqvist, Jönköpings SS, 22.87
3. Göran Titus, Karlskrona SS, 23.10
4. Jan Karlsson, Borlänge SS, 23.18
5. Anders Rasmusson, Helsingborgs S, 23.21

6. Richard Milton, Upsala S, 23.47
7. Peter Pärlklo, SPIF, 23.67
8. Magnus Frölander, Sundsvalls SS, 23.89

100 m fritt
1. Joakim Holmqvist, Jönköpings SS, 49.59
2. Tommy Werner, Karlskrona SS, 50.09
3. Lars-Ove Jansson, Upsala S, 50.20
4. Göran Titus, Karlskrona SS, 50.33
5. Fredrik Letzler, Järfälla S, 50.40
6. Lars Frölander, Borlänge SS, 50.81
7. Martin Nyberg, Norrköpings KK, 51.25
8. Patric Robertsson, Södertälje SS, 51.38

200 m fritt
1. Anders Holmertz, Spårvägen, 1.45.87
2. Tommy Werner, Karlskrona SS, 1.47.50
3. Christer Wallin, MASS, 1.48.01
4. Fredrik Letzler, Järfälla S, 1.48.71
5. Lars Frölander, Borlänge SS, 1.49.86
6. Rene Vinasco, SK Neptun, 1.51.74
7. Ola Frejd, SK Neptun, 1.52.46
8. Thomas Häggström, SK Neptun, 1.52.53

400 m fritt
1. Anders Holmertz, Spårvägen, 3.51.64
2. Christer Wallin, MASS, 3.52.19
3. Hans-Olov Nilsson, Malmö KK, 3.54.17
4. Mikael E. Rosén, Fagersta SK, 3.55.58
5. Rene Vinasco, SK Neptun, 3.57.46
6. Jarmo Salonen, Oxelösund SS, 3.58.56
7. Hans Roosmark, SK Neptun, 3.58.86
8. Pär Helgesson, Borlänge SS, 3.59.37

1500 m fritt
1. Björn Möller, Malmö KK, 15.32.53
2. Tomas Eriksson, SK Elfsborg, 15.34.49
3. Christer Wallin, MASS, 15.35.19
4. Ola Strömberg, Malmö KK, 15.35.37
5. Mikael E. Rosén, Fagersta SK, 15.41.26
6. Hans Roosmark, SK Neptun, 15.42.94
7. Magnus Aronsson, Spårvägen, 15.47.71
8. Pär Helgesson, Borlänge SS, 15.54.00

4x50 m fritt
1. Upsala S, 1.31.29, Magnus Rönnevall, 23.62, Lars-Ove Jansson, Jan Stensson, Richard Milton
2. Södertälje SS, 1.32.54, Patric Robertsson, 23.44, Jörgen Uusimäki, Anders Bladh, Marcus Lundstedt
3. SPIF, 1.33.02, Claes Eriksson, 24.06, Peter Pärlklo, Nicklas Håkansson, Stefan Gullberg
4. Jönköpings SS, 1.33.18, Zsolt Hegmegi, 24.07, Joakim Holmqvist, Thomas Holmqvist, Andreas Dencker
5. Sundsvalls SS, 1.33.90, Geroge Papp, 24.30, Hasse Bergqvist, Magnus Frölander, Niklas Åhlin
6. Borlänge SS, 1.34.26, Jan Karlsson, 23.35, Pär Helgesson, Anders Käck, Lars Frölander
7. SK Neptun, 1.34.35, Rene Vinasco, 24.30, Ola Frejd, Klas Lindfors, Bengt Lind
7. Malmö KK, 1.34.35, Bill Strömberg, 23.29, Henrik Jangvall, Anders Johansson, Hans-Olov Nilsson

4x100 m fritt
1. Upsala S, 3.20.82, Magnus Rönnevall, 51.34, Lars-Ove Jansson, Richard Milton, Ulf Eriksson
2. Borlänge SS, 3.23.84, Lars Frölander, 51.29, Anders Käck, Jan Karlsson, Pär Helgesson
3. Malmö KK, 3.24.04, Bill Strömberg, 51.75, Henrik Jangvall, Hans-Olov Nilsson
4. Södertälje SS lag I, 3.25.40, Marcus Lundstedt, 51.79, Peter Haraldsson, Jörgen Uusimäki, Patric Robertsson
5. Jönköpings SS, 3.25.43, Zsolt Hegmegi, 52.59, Joakim Holmqvist, Thomas Holmqvist, Petter Lindh
6. SK Neptun, 3.25.80, Thomas Häggström, 51.90, Ola Frejd, Klas Lindfors, Rene Vinasco
7. Södertälje SS lag II, 3.27.57, Jonas Åkesson, 52.28, Anders Bladh, Jerker Nyman, Torkel Årman
8. Karlskrona SS, 3.30.21, Fredrik Carlsson, 54.67, Tommy Werner, Göran Titus, Rickard Blom

50 m rygg
1. Rudi Dollmayer, SK Ran, 26.31
2. Nicklas Håkansson, SPIF, 26.39
3. Göran Sköld, Södertörns SS, 26.43
4. Pär Gustafsson, Ängelholms SS, 26.62
5. Emil Alm, Väsby SS, 26.75
6. Zsolt Hegmegi, Jönköpings SS, 26.76
7. Daniel Lönnberg, Växjö SS, 26.91
8. Peter Pärlklo, SPIF, 27.02

100 m rygg
1. Nicklas Håkansson, SPIF, 56.15
2. Pär Gustafsson, Ängelholms SS, 56.39
3. Daniel Lönnberg, Växjö SS, 56.70
4. Zsolt Hegmegi, Jönköpings SS, 56.76
5. Emil Alm, Väsby SS, 57.00
6. Rudi Dollmayer, SK Ran, 57.04
7. Göran Sköld, Södertörns SS, 57.20
8. Martin Svensson, Jönköpings SS, 57.62

200 m rygg
1. Martin Svensson, Jönköpings SS, 2.00.87
2. Pär Gustafsson, Ängelholms SS, 2.01.75
3. Zsolt Hegmegi, Jönköpings SS, 2.02.20
4. Nicklas Håkansson, SPIF, 2.02.23
5. Daniel Lönnberg, Växjö SS, 2.03.08
6. Nicklas Åhlin, Sundsvalls SS, 2.03.18
7. Johan Andersson, Ängelholms SS, 2.04.01
8. Henrik Cleverdahl, Norrköpings KK, 2.10.73

50 m bröst
1. Jan Stensson, Upsala S, 29.16
2. Peter Karlsson, Västerås SS, 29.34
3. Patrik Isaksson, Västerås SS, 29.44
4. Anders Stensson, Upsala S, 29.51
5. Peter Haraldsson, Södertälje SS, 29.53
6. Ulf Gladher, Karlskrona SS, 29.62
7. Arvid Bruhn, Järfälla S, 29.88
8. Pär Kristoffersson, Jönköpings SS, 30.21

100 m bröst
1. Patrik Isaksson, Västerås SS, 1.03.08
2. Jan Stensson, Upsala S, 1.04.05
3. Anders Stensson, Upsala S, 1.04.23
4. Jan Björk, SK Neptun, 1.04.38
5. Michael Alpfors, Malmö KK, 1.04.47
6. Peter Haraldsson, Södertälje SS, 1.04.52
7. Peter Karlsson, Västerås SS, 1.04.64
8. Magnus Classén, Norrköpings KK, 1.04.97

200 m bröst
1. Anders Stensson, Upsala S, 2.18.18
2. Magnus Classén, Norrköpings KK, 2.18.56
3. Peter Karlsson, Västerås SS, 2.18.81
4. Jan Björk, SK Neptun, 2.19.20
5. Conny Wennberg, Väsby SS, 2.19.34
6. Jan Stensson, Upsala S, 2.20.40
7. Willy Ahlström, SK Neptun, 2.21.50
8. Simon Malmberg, Växjö SS, 2.22.49

50 m fjäril
1. Jan Karlsson, Borlänge SS, 24.45, SR
2. Anders Rasmusson, Helsingborgs S, 25.06
3. Jonas Lögdberg, Täby Sim, 25.40
4. Jonas Åkesson, Södertälje SS, 25.5
5. Rudi Dollmayer, SK Ran, 25.53
6. Martin Nyberg, Norrköpings KK, 25.60
7. Lars Frölander, Borlänge SS, 25.80
Anders Lindgren, Sundsvalls SS, diskv.

100 m fjäril
1. Jonas Lögdberg, Täby Sim, 55.18
2. Mats Rasmusson, Helsingborgs S, 55.33
3. Jan Karlsson, Borlänge SS, 55.52
4. Lars Frölander, Borlänge SS, 55.53
5. Gustaf Johansson, SK Neptun, 55.56
6. Stefan Gullberg, SPIF, 55.83
7. Joakim Nyholm, SK Neptun, 56.65
8. Anders Lindgren, Sundsvalls SS, 56.68

200 m fjäril
1. Mats Rasmusson, Helsingborgs S, 2.00.47
2. Gustaf Johansson, SK Neptun, 2.00.75
3. Magnus Larsson, Skärets SS, 2.01.85
4. Stefan Gullberg, SPIF, 2.01.89
5. Jonas Lögdberg, Täby Sim, 2.03.52
6. Torkel Årman, Södertälje SS, 2.05.17
7. Anders Lindgren, Sundsvalls SS, 2.05.42
8. Daniel Larsson, Örebro SA, 2.05.80

100 m medley
1. Hans-Olov Nilsson, Malmö KK, 57.82
2. Michael Alpfors, Malmö KK, 58.02
3. Peter Pärlklo, SPIF, 58.20
4. Bert-Ola Eriksson, Kalix SS, 58.26
5. Ola Frejd, SK Neptun, 58.35
6. Patrik Isaksson, Västerås SS, 58.65
7. Per-Ola Lundbladh Helsingborgs S, 58.96
8. Björn Möller, Malmö KK, 59.13

200 m medley
1. Anders Holmertz, Spårvägen, 2.01.75
2. Bert-Ola Eriksson, Kalix SS, 2.04.75
3. Björn Möller, Malmö KK, 2.04.96
4. Nicklas Bohman, Södertälje SS, 2.05.68
5. Michael Alpfors, Malmö KK, 2.06.72
6. Pär Gustafsson, Ängelholms SS, 2.08.13
7. Martin Svensson, Jönköpings SS, 2.10.28

400 m medley
1. Björn Möller, Malmö KK, 4.23.64
2. Magnus Aronsson, Spårvägen, 4.25.01
3. Henrik Cleverdahl, Norrköpings KK, 4.26.40
4. Bert-Ola Eriksson, Kalix SS, 4.27.13
5. Michael Alpfors, Malmö KK, 4.27.51
6. Daniel Karlsson, Täby Sim, 4.29.09
7. Nicklas Bohman, Södertälje SS, 4.32.16
8. Fredrik Lundin, Ystads SS, 4.33.42

4x100 m medley
1. Upsala S, 3.45.72, Anders Peterson, 57.93, Jan Stensson, Kenneth Nyman, Lars-Ove Jansson
2. Södertälje SS, 3.47.97, Marcus Lundstedt, 58.36, Peter Haraldsson, Jonas Åkesson, Patric Robertsson
3. Malmö KK, 3.48.74, Anders Johansson, 58.24, Michael Alpfors, Hans-Olov Nilsson, Henrik Jangvall
4. Jönköpings SS, 3.48.94, Zsolt Hegmegi, 57.80, Pär Kristoffersson, Petter Lind, Joakim Holmqvist
5. Sundsvalls SS, 3.49.23, Nicklas Åhlin, 57.99, Marcus Olsson, Anders Lindgren, Magnus Frölander
6. Helsingborgs S, 3.49.40, Thomas Landin, Per-Ola Lundbladh, Mats Rasmusson, Anders Rasmusson
SK Neptun, diskv
SPIF, diskv.

KONSTSIM

Czechoslovak Synchro Cup
15-17 november 1991

Solo

1.	Sylvie Frechette,	CAN,	192.887
2.	Becky Jasontek,	USA,	172.683
3.	Lucie Svrcinova,	TCH,	168.767
4.	Maria Spitzer,	BUL,	166.990
5.	Madeleine Perk,	SUI,	160.646
6.	Julie Klescenko,	URS,	154.654
7.	Anna Agermark,	SWE,	150.527
8.	Monika Mayer,	GER,	145.113

Triumph Sportswear INTERNATIONAL

DIVING LUND 1991

Flickor B 3m svikthopp
1. Ditte Kotzian TSC Berlin - GER 313.45
2. Kristina Dankova CSFR 284.85
3. Silvia Gbur TSC Berlin - GER 274.15
6. Karin Linderholm Örebro SA - SWE 262.25
9. Linda Aronsson Karlskoga SF - SWE240.65
12. Pia Lyrholt Örebro SA - SWE 231.50
15. Åsa Forsman SK Neptun - SWE 199.35

Pojkar B Höga Hopp
1. Sandor Angyal SC Empor - GER 259.35
2. Putyu Gerlach BVSC - HUN 250.35
3. Jaroslav Makogin Lvov - USSR 240.30
10. Jimmy Sjödin Malmö S - SWE 178.60
11. André Spånberg SK Poseidon - SWE 174.35

Flickor C 3 M
1. Monique Tonnier SC Empor - GER 235.05
2. Natalie Chusainow TSC Berlin - GER209.60
3. Katia Kordukova Lvov - USSR 191.40
5. Lotta Liljedahl SK Poseidon - SWE 196.90
7. Kerstin Sigbo SK Poseidon - SWE 178.70
13. Veronica Eldh Malmö S - SWE 153.60
14. Therése Nilsson SK Poseidon -SW 151.05
20. Maria Meckbach SK Neptun - SWE 138.10
25. Jenny Granath SK Neptun - SWE 124.10

Pojkar C 1 M
1. Stephan Thomaneck Rostock - GER 196.20
2. Simon Chrisander Malmö S - SWE 190.65
3. Volker Linz TSC Berlin - GER 160.40
4. Martin Kylberg SPIF - SWE 150.35
6. Erik NIlsson SPIF - SWE
8. Mark Spånberg SK Poseidon - SWE 127.15
10. Olle Lundh SK Poseidon - SWE 123.60
12. Magnus Steinke SK PoseidonSWE 120.55
13. Emil Östlin Jönköpings SS - SWE 110.65
14. Noa Fridmark SK Neptun - SWE 110.65
15. Kristian Blom Jönköpings SS -SWE 108.55

Pojkar C 3 m
1. Stefhan Thomaneck SC EmporGER 197.45
2. Simon Chrisander Malmö S - SWE 168.70
3. Volker Linz TSC Berlin - GER 164.50
4. Emil Östlin Jönköpings SS - SWE 158.00
6. Mark Spånberg SK Poseidon - SWE 151.35
7. Erik Nilsson SPIF - SWE 147.60
8. Kristian Blom Jönköpings SS - SWE 139.25
11. Martin Kylberg SPIF - SWE 136.35
12. Noa Fridmark SK Neptun - SWE 136.25
16. Magnus Steinke Sk Poseidon SWE 117.00

Flickor B Höga Hopp
1. Ditte Kotzian TSC Berlin - GER 238.70
2. Franziska Weber TSC Berlin - GER 231.10
3. Silvia Gbur TSC Berlin - GER 217.45
8. Linda Aronsson Karlskoga SF SWE 184.55
10. Pia Lyrholt Örebro SA - SWE 173 80
12. Karin Linderholm Örebro SA - SWE 164.85
15. Åsa Forsman SK Neptun - SWE 139.70

Pojkar B 3 m
1. Putyu Gerlach BVSC - HUN 347.00
2. Jaroslav Makogin Lvov - USSR 344.65
3. Andeas Pfeifer TSC BErlin - GER 343.00
10. Jimmy Sjödin Malmö S - SWE 248.70
11. André Spånberg SK PoseidonSWE 235.45

Herrar I 3 m
1. Joakim AnderssonJönköpingSSSWE601.40
2. Alexis Kogalev BElgium 580.85
3. Georgi Sheljugov Dinamo - USSR 579.40
10. Mikael Orban Malmö S - SWE
13. John JohanssonJönköpingsSSSWE413.20
17. Martin Jeppsson SK PoseidonSWE 344.50
20. Stefan Lindahl SK Neptun - SWE 317.35

Damer I Höga Hopp
1. Monika Kuehn Westdeutscher SV - GER 363.30
2. Ibolya Nagy BSVC - HUN 339.90
3. Birgitta Cserba BVSC - HUN 319.70
7. Maria Olsson SK Poseidon - SWE 295.90
8. Astrid Mellbom SK Poseidon - SWE 279.70
11. Emma Hjalmarsson Karlskoga SF - SWE 271.45
13. Maria Lundh SPIF - SWE 249.60
14. Åsa Olsson Karlskoga SF - SWE 215.30
16. Emilia Skoste SK Neptun - SWE 196.80
17. Annika Hemmingsson Upsala S - SWE 166.20

Flickor C 1 m
1. Natalie Chusainow TSC Berlin GER 202.50
2. Jaana Strandman VaU - FIN 192.80
3. Anja Neuhüsser SC Empor - GER 184.55
6. Lotta Liljedahl SK Poseidon - SWE 179.75
8. Kerstin Sigbo SK Poseidon - SWE 165.15
9. Jenny Granath SK Neptun - SWE 159.70
10. Therése Nilsson Sk Poseidon SWE 156.00
13. Anna Lindberg Karlskoga SF SWE 150.95
20. Veronica Eldh Malmö S - SWE 134.00
24. Maria Meckbach SK Neptun - SWE 124.10

Damer I 3 m
1. Ksenia Borisuke Dinamo - USSR 463.40
2. Simona Koch TSC Berlin - GER 454.50
3. Swetlana Alexejewa Belorussland USSR 451.95
7. Josefine Askagården Malmö S SWE 374.50
11. Astrid Mellbom SK Poseidon -SWE 320.15
13. Maria Bergström Karlskoga SF SWE 318.90
16. Maria Lundh SPIF - SWE 300.55
17. Maria Olsson SK Poseidon - SWE 285.80
18. Emma Hjalmarsson Karlskoga SF - SWE 274.25
19. Åsa Olsson Karlskoga SF - SWE 273.75

Herrar I Höga Hopp
1. Andrei Kutschinskij Belorussland - USSR 592.50
2. Sergei Kudrewitsch Belorussland - USSR 523.95
3. Gueorgy Chogovadze Dinamo - USSR 508.50
5. Mikael Orban Malmö S - SWE 454.45
7. Martin Jeppsson SK Poseidon -SWE 383.40
8. Matts Martinsson Malmö S - SWE 365.30
10. Peter Lindgren SK Neptun - SWE 307.15



DAGBOK

December

Simning

6-7 Sprint-EM, 25 m, Herceg Novy, YUG
7-8 NJM, 25 m, SWE
7 Björn Borg Trophy, S, J, Norrköping
7-8 Kvantum-Cup, S, J, U, Luleå
7-8 Julklappsdoppet, S, U, Stockholm (Spårv.)
7 Juldoppet, Strömstad
8 Simtävling, Varberg
12-13 Sprint DM + Julklappsdopp, Stockholm (GoIF/SKK)
14-15 Luciasim, Halland
14-15 Stockholms Öppna Sprint-DM, Järfälla
15 Domus-Cup, Hofors

Hopp

5-6 Synchro Diving Cup, Karlsruhe, GER
5-6 NOR,DEN,SWE,sen 25 m, Oslo, Norge
11-13 Inomhus -SM, Norrköping

SVENSKA MASTERREKORD

satta vid Jubileumstävling i Bredängsbadet den 19 oktober 1991.

Arrangör Mälarhöjdens SS, 25 m.

50 m ryggsim damer
J 70 74 Erna Hammarlund, SolK Hellas 1.00.99

50 m bröstsim damer
J 70 74 Erna Hammarlund, SolK Hellas 1.06.38

50 m frisim damer
J 70-74 Erna Hammarlund, SolK Hellas 45.89

SIMHOPP
Fantomen Cup, Eriksdaksbadet, Stockholm, 23-24 november 1991

C-Serie 1 m Pojkar
1. Erik Nilsson, SPIF, 163.00
2. Martin Kylberg, SPIF, 162.40
3. Joakim Berggren, SPIF, 151.50
4. Emil Östlin, Jönköping S, 149.05
5. Ville Vahtola, Vantaan U, 134.80
6. Nicklas Helcander, Malmö S, 119.65
7. Robert Andersson, Karlskoga SF, 119.10
8. Mårten Eker, Upsala S, 110.45
9. Jari Sepponen, Vantaan U, 109.35
10 Joona Pukakka, Vantaan U, 108.60
11 Jimmie Carlsson, Jönköping S, 107.20
12 Johan Brännström, SK Neptun, 102.80
13 Andreas Lindberg, Upsala S, 97.25
14 Linus Larsson, Sandvikens SHK, 94.30
15 Emil Ciepielewski, SK Neptun, 93.10
16 Miika Kronqvist, Vantaa U, 91.00
17 Olli Larkiala, Vantaa U, 76.05
18 Lasse Larsson, Sandvikens SHK, 67.85
19 Andreas Norén, SK Elvsborg, 63.70

SM-Serie 3 m Damer
1. Josefine Askagården, Malmö S, 367.95
2. Maria Lund, SPIF, 339.85
3. Linda Aronsson, Karlskoga SF, 329.85
4. Tarja Kiviniemi, Vantaan U, 230.65
5. Susi Roman, SPIF, 284.35
6. Åsa Olsson, Karlskoga SF, 269.25
7. Elise Wallberg, öSA, 263.50
8. Camilla Säfström, öSA, 248.70
9. Åsa Forsman, SK Neptun, 248.35
10 Emma Hjalmarsson, Karlskoga SF, 244.65
11 Ylva Sahlman, Malmö S, 238.00
12 Annika Hemmingsson, Upsala S, 178.00

B-Serie 3 m Pojkar
1. Jimmy Sjödin, Malmö S, 289.95
2. Simon Chrisander, Malmö S, 235.85
3. Rikard Alvin, Malmö S, 219.85
4. Jarkko Kronqvist, Vantaan U, 211.80
5. Noa Fridmark, SK Neptun, 192.90
6. Henrik Lindh, Upsala S, 191.25
7. Mikael Jiverno, ÖSA, 161.95
8. Nicklas Grotteblad, Upsala S, 153.30

SM-Serie 3 m Herrar
1. Jukka Piekkanen, Vantaan U, 465.75
2. Stefan Lindahl, SK Neptun, 362.40
3. Peter Lindgren, SK Neptun, 328.60
4. Thomas Klövheden, S 02, 327.05
5. Jim Davis, Jönköping S, 308.00
6. Jesper Simonsen, S 02, 301.25
7. Nils Qvarfordt, SK Neptun, 258.60
8. Pär Eriksson, öSA, 229.70

C-Serie 1 m Flickor
1. Satu Uusitalo, Vantaan U, 173.25
2. Anna Lindberg, Karlskoga SF, 169.20
3. Joana Strandman, Vantaan U, 162.60
4. Susie Goldman, SPIF, 162.15
5. Malin Bjurling, SK Neptun, 137.05
6. Jenny Wettergren, SK Neptun, 133.10
7. Emma Otter, Karlskoga SF, 129.25
8. Sofia Wiktorsson, Jönköping S, 124.30
9. Angelica Allermo, SK Neptun, 122.75
10 Kristin Broberg, SK Neptun, 113.25
11 Märit Halmin, Upsala S, 110.80
12 Karin Jonson, S 02, 101.85
13 Kajsa Olsson, Karlstads SS, 97.45
14 Joa Elfsberg, Sandvikens SHK, 82.45
14 Åsa Forsman, SK Neptun, 241.95
SM-kval.

FANTOMEN-MIX
Jukka Piekkanen och Tarja Kiviniemi, 451.30
Mr and Mrs XIOLPAMSON, 382.15
Lady Kluck och Broder Tuck, 363.40
Hans och Greta, 357.30

B-Serie 3 m Flickor
1. Pia Lyrholt, öSA, 230.00
2. Karin Linderholm, öSA, 218.55
3. Linda Eriksson, öSA, 214.15
4. Sirja Suomela, Vantaan U, 213.95
5. Päivi Laitinen, U Forellit, 208.05
6. Veronica Eldh, Malmö S, 206.05
7. Heli Pistool, Vantaan U, 202.55
8. Kristel Jonsson, Karlskoga SF, 202.40
9. Maria Meckbach, SK Neptun, 145.85
10 Annika Lundberg, SK Neptun, 124.25
11 Karin Lindén, S 02, 107.55

A-final
Jukka Piekkanen och Tarja Kiviniemi, 438.10
Mr and Mrs XIOLPAMSON/Thomas Klövehede och Josefine Askagården 358.80

B-final
Lady Kluck och Broder Tuck/Stefan Lindahl och Linda Aronsson, 398.15
Hans och Greta/Peter Lindgren och Maria Lund, 383.80

Nybörjare 1 m Pojkar
1. Sebastian Hasoon, SPIF, 105.65
2. Mikael Welmarsson, Jönköping S, 97.45
3. Anders Höglund, Jönköping S, 86.35
4. Magnus Karlberg, S 02, 84.35
5. Linus Rössel, Sandviken SHK, 84.00
6. Robin Johansson, Sandviken SHK, 81.60
7. Stefan Westberg, Sandviken SHK, 78.60
8. Frej Tulin, SK Neptun, 78.35
9. Johan Ekström, SK Neptun, 71.20
10 Fredrik Wennerberg, Sandviken SHK, 70.55
11 Samuel Willner, SPIF, 70.30
12 Kalle Belin, SoIK Hellas, 69.85
13 Jimmy Svensson, SK Neptun, 68.75
14 Johan Rauschenback, Sandviken SHK, 68.35
15 Kalle Lindberg, Upsala S, 67.10
16 Johan Hultqvist, Upsala S, 53.75
17 Krister Gritzum, SK Neptun, 52.60
18 Erik Ehn, Upsala S, 25.40

Höga hopp Damer
1. Josefine Askagården, Malmö S, 227.00
2. Maria Lund, SPIF, 214.95
3. Linda Aronsson, Karlskoga SF, 210.15
4. Emma Hjalmarsson, Karlskoga SF, 201.95
5. Annika Hemmingsson, Upsala S, 172.95
6. Elise Wallberg, ÖSA, 168.90
7. Åsa Olsson, Karlskoga SF, 168.10
8. Irina Feldman, Latvija, 166.50
9. Pia Lyrholt, ÖSA, 164.65
10 Ylva Sahlman, Malmö S, 164.40
11 Åsa Forsman, SK Neptun, 160.30
12 Katija Stenina, Latvija, 155.50
13 Sofia Wiktorsson, Jönköping S, 147.20
14 Kristel Jonsson, Karlskoga S, 147.00
15 Linda Eriksson, ÖSA, 141.05
16 Malin Bjurling, SK Neptun, 140.30
17 Angelica Allermo, SK Neptun, 134.50

Nybörjare 1 m Flickor
1. Sofia Aronsson, Karlskoga S, 95.40
2. Camilla Solar, Karlskoga S, 88.85
3. Anneli Lindberg, Upsala S, 88.30
4. Johanna Dristig, S 02, 86.35
5. Anna Larsson, Sandviken SHK, 84.35
6. Eva Grape, Upsala S, 78.95
7. Virena Andersson, S 02, 75.60
8. Frida Lindström, SK Neptun, 73.80
9. Karolina Wallin, Upsala S, 56.70

Höga hopp Herrar
1. Matts Martinsson, Malmö S, 294.05
2. Stefan Lindahl, SK Neptun, 219.10
3. Jimmy Sjödin, Malmö S, 206.70
4. Peter Lindgren, SK Neptun, 200.10
5. Simon Chrisander, Malmö S, 194.30
6. Thomas Klövheden, S 02, 190.0
7. Rickard Alvin, Malmö S, 187.80
8. Emil Östlin, Jönköping S, 174.90
9. Jesper Simonsen, S 02, 163.50

SIMSPORT NÄSTA NUMMER

Sprint -EM

Allt om premiären

Möten Tränar "Doldis"

Sum-Sim, Landskamp, NJM och mycket annat.....

Kommer i början av februari

EN SIDA AV SELLING

Stentufft eller "New Kidneys on the Block"

Strul, ja det har det varit en del genom åren och sista året har nog varit värst och innehållit mängder av problem. Man tänker kanske inte så mycket på't när man är mitt uppe i't, men så har varit fallet.

Under Anders Holmertz karriär har det inte gått på räls alla gånger. 1981 och 1982 gick han direkt från sjuksängen och simmade Sum-Sim final. -81 lyckades han vinna 400 m fritt men tiden var inte så bra. Övriga år vann han 3-4 titlar per år och totalt 16 segrar. -82 blev segrarna fler men ingen stor utveckling, 4.16 på 400 och Anders var slut enligt många. Detta har för övrigt hänt flera gånger genom åren. På sommaren hade han sedan 4.08 på lång bana, inte 14 år fyllda!

Hösten 1984 drabbades han av cystisk acne med finnar över nästan hela kroppen. Vem som helst hade nog slutat då men inte Holmertz! Han fick en väldigt kraftig och farlig medicin. Det dröjde innan besvären var över men ärren sitter kvar. 1986 drabbades han av hjärnhinneinflammation. Det var sviter efter magbesvären i samband med VM i Madrid. Han kom dock igen snabbt. Efter 5-6 veckors träning simmade han framgångsrikt vid Europacupen i Malmö.

OS-läger i Japan, rejält förkyld, och knappt simkunnig fem dagar före tävlingarna. I slutet av november 1989 blev han matförgiftad då han skulle simma världscupfinal i Montreal. Det skedde mellan försök och final. Upp klockan fyra dagen därpå, "dösjuk", för flyg till Orlando. Två dagars vila och sedan vinst på 200 m fritt.

Till det senaste året nu då. Internaitonellt sett har året varit det sämsta sedan han slog igenom som Europamästare 1987, men med nationella ögon sett kan det bli ett av de mest framgångsrika. När detta skriva har inte Team-SM simmats men nu vet vi hur det gick.

Efter öppna Europacupen i Rom, sommaren 1990, skulle vi satsa järnet. Anders hade i Rom vunnit såväl 100 som 200 och 400 m fritt. Svenskt rekord på 200 m och under magiska 50 sekunder på 100 m fritt. Han var 1990 rankad etta i världen på 200 m fritt i likhet med 1987.

Vi körde också stenhårt på hösten -90 med såväl simning som styrketräning. För hårt till och med och överträningseffekt som följd. Det innebar att Anders inte hann komma upp i toppform till VM även om det gick bättre och bättre under tävlingarna.

2-3 veckors vila tyckte vi passade bra efter VM. Igång med träningen så slog en lungsäcksinflammation till och plockade bort ytterligare några veckor. På't igen men då med betydligt mindre styrketräning därför att låsningar i nacke, axlar och rygg på grund av scoliosen, (sned rygg), varit mycket besvärande tidigare.

Men det hjälpte inte. I början av juli var han tvungen att söka experthjälp för problemen som då gjorde att han "tappade högerarmen". Den domnade alltså bort. En nervledningshastighetskontroll visade att det inte var några nervbanefel men det blev många behandlingar på Linköpings Rehabcenter. En hel del fartträning tappade vi därför bort i samband med detta och det var nog främsta orsaken till att EM inte gav något lysande facit för Anders Holmertz.

Vi började hösten med att trappa upp träningen steg för steg. Först simning, sedan in med simbänken och därefter på med en typ av simbyxor som ger stort motstånd i vattnet.

Efter Sun-Cup var det meningen att vi skulle vara i full gång - alltså med morgonpass också. Trodde vi ja!

Muskelbristning i armen under tävlingarna i Solna omintetgjorde de planerna och Anders fick under en dryg vecka simma benspark.

Allhelgonahelgen var det sedan dags för det andra lägret under hösten. Nu tillsammans med Danmark och Norge i Ålborg. På frågan om hur det var svarade Anders:

. Hur tror du det är att simma i ett kallt växthus! Kallt både i vattnet men också på land så att tränarna var tvungna att ha jackor på sig under träningen. Ute på landet, fem killar i ett rum och inget att göra. Bara fisa ... fast maten var bra!

På lördagen fick Anders väldigt ont i magen. Inte så mycket att snacka om men han nämnde det vid hemkomsten. På måndagen ökade besvären och eftersom han haft lite besvär från magen - när han blev kall - redan i somras, var det lika bra att söka läkare. SM var ju inte långt borta.

Det var njursten! Eftersom han ofta har ont lite överallt av träningen så hade han inte noterat det ryggonda som han faktiskt hade. Så det blev några dagars vila följt av några dagars träning och sedan ytterligare två dagar borta från träningen i samband med njurröntgen på grund av att han måste fasta före denna.

Annars mår han bra.

Själv föreslog jag att han efter elimineringen av stenarna skulle ta artistnamnet "New Kidneys on the Block".

Sköt om er
Sven-Arne


SOLAR®
SWIMWEAR
Köper du snabbast och lättast genom:
FS
FÖRENINGSSERVICE
SÖDERG. 13, 252 25 HELSINGBORG 042-34 76 22

ÖSTTIDNING B
Simsport
Box 8346
402 79 GÖTEBORG

SIXU:s Reselotteri – ett enkelt sätt att finansiera resan.

Föreningen tjänar pengar utan att satsa ett öre.

Tusentals klubbar och föreningar har beställt SIXU:s reselotterier. De har upptäckt att det är det effektivaste sättet att snabbt få pengar till verksamheten. Vinsterna består av valfria resor från kända researrangörer som Always (Sveriges nya stora charterarrangör), Globetrotter (Sveriges största långreseprogram), Stena Line, Scandinavian Ferry Line, Viking Line och MP-villas (Sveriges största arrangör av bilsemestrar) m.fl. Ett verkligt brett utbud av lockande resor som ingen annan kan konkurrera med.



När du beställer ett reselotteri med vinstvärde på 35.000:– eller mer från oss gäller:

- Du får lotterna gratis
- SIXU står för alla kostnader när det gäller tryckning av lotter m.m.
- Hela behållningen går direkt till föreningen
- Du får ensamrätt på lotteriet inom ditt område
- All rådgivning och hjälp från SIXU är GRATIS.

NYHET! Vill du ha ett reselotteri med vinstvärde på 10.000–35.000:– gäller:

- Din förening betalar en mindre del av tryckkostnaden (300–1.800:– beroende på vinstvärde och antal lotter).
- SIXU står för alla övriga produktionskostnader
- Hela behållningen går direkt till föreningen
- All rådgivning och hjälp från SIXU är GRATIS.

SIXU

FÖRENINGSSERVICE

Bidrar till rikare föreningsliv.

Sixu Föreningsservice AB, Box 2012, 403 11 Göteborg. Tel. 031-15 42 00