Sim SPORT



Lars Frölander - årets simmare & idrottsman 1999

Dubbelseger av systrarna Berglund vid JSM i Lund

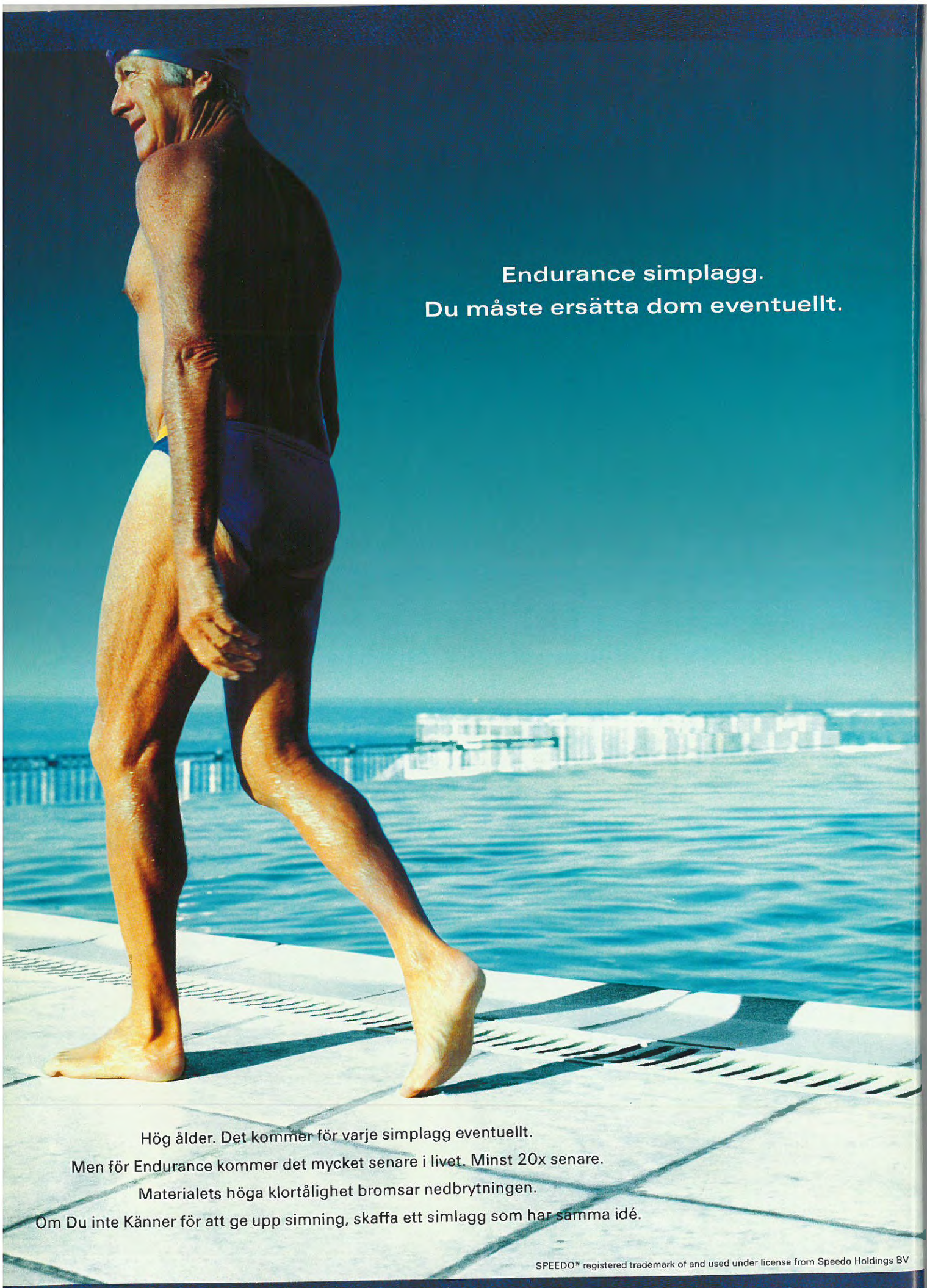
Neptun – en förening skapad av unga för unga

Vi blickar tillbaka på tidernas



rekord-EM i Lissabon

SVENSKA SIMFÖRBUNDETS OFFICIELLA TIDNING NR 1 –2000 PRIS 35 KR



Hög ålder. Det kommer för varje simplagg eventuellt.
Men för Endurance kommer det mycket senare i livet. Minst 20x senare.
Materialets höga klortålighet bromsar nedbrytningen.
Om Du inte Känner för att ge upp simning, skaffa ett simlagg som har samma idé.

SPEEDO® registered trademark of and used under license from Speedo Holdings BV

SPEEDO® no barriers

Innehåll

6 **JSM i Lund**
Ida Mattsson, Triton, och David Gustafsson Norrköping tog flest individuella segrar. Jönköping vann klubbstriden.

8 **EM i Lissabon**
Millenniets sista mästerskap blev det framgångsrikaste någonsin för ett svenskt simlandslag.

12 **Neptun i fokus**
Neptun skapades av unga för unga. Vi tittar lite närmare på årets arrangör av Inne-SM i simning.

16 **Årets simmare**
Lars Frölander blev vald till "Årets simmare" av sveriges simjournalister, men konkurrensen var hård.

26 **Simhoppningens historia**
Toivo Öhman sammanfattar simhoppningens historia.

28 **ÖSA kör säkert**
Örebro Simallians har tagit fram en trafikpolicy för säkrare färd till och från träning och tävling.











Sim SPORT

God fortsättning!

Kan fortsättningen på nästa millennium bli bli lika bra som det förra slutade får svensk simsport vara rätt nöjd.

EM i Lissabon satte på ett strålande sätt punkt för ett fantastiskt simår. Håller formen i sig är det inte omöjligt att fortsättningen blir ännu bättre. Det har i alla fall aldrig stått så många mästerskapstitlar på spel under ett och samma år tidigare. Så ut och ta för er i Atén, Helsingfors, Sydney och Valencia.

Tidningen Simsport gjorde en snabb volt vid nyår och är nu inne på sin 55.e vända som förbundsorgan. Vi tar gärna spets och hoppas att du som prenumerat följer oss in i 2000-talet.

Välkommen till 2000-talets första Simsport

PS . Grattis Lars & Anna-Karin till priserna vid Idottsgalan i Globen.



Ansvarig utgivare:
Olle Kristensson, Svenska Simförbundet

Adress:
Svenska Simförbundet
Idrottens Hus, 123 87 FARSTA
Tel: 08-605 60 00
Fax. 08-724 68 61
svenska.simforbundet@rf.se

Redaktion och produktion:
Matsson Reklam & Information
Torggatan 8. 852 32 SUNDSVALL
Tel 060-17 69 59
Fax 060-17 69 59
per_m@algonet.se

Redaktion:
Per Matsson, Stefan Aronson

Annonser, prenumerationer och adressändring:
Stefan Aronson

Omslagsbild: Stora bilden: Therese Alshammar och Anna-Karin Kammerling. Foto:Tommy Nyhlén
Lilla bilden: Lars Frölander. Foto: Per Matsson
Simsport ansvarar ej för insänt obeställt material

Nästa Simsport kommer vecka 11-12

Officiell ledare

Vi måste behålla de verksamheter som av tradition tillhör oss

Jag har varit med om något fantastiskt. Inom en period av 4 dagar slog svenska simmare 5 världsrekord, 7 europarekord och 13 svenska rekord. Otroligt! Detta hände som ni alla vet i Lissabon december 1999. Idag, januari 2000, sitter vi med nya oskrivna simidrottsblad framför oss. Nytt år, nytt århundrade, nytt årtusende.....Det blir många tomma blad att fylla för dom som vill vara med och skriva historia. Själv tillhör jag dom som ibland tycker att historien är viktig för att förstå, och för att nå framgång.

I december 1969 åkte Eisten Carnegård, då Helsingborg, och Birger Buhre, Malmö, på uppdrag av Svenska Simförbundet till dåvarande Östtyskland för att på plats studera och kartlägga östtysk simträning efter alla framgångar för de östtyska simmarna. Dopingdiskussionen var redan igång, men fanns det något annat som låg bakom framgångarna?

Det som vid det här tillfället dock kom att fånga de bådas intresse var den östtyska simskolan som helt skilde sig från det vi i Sverige var vana vid. Simskolan var mycket roligare, byggde på lekar och övningar som just passade barnen. Lekarna var också noga placerade efter svårighetsgrad. Man strävade efter avslappning och att barnen skulle bli "vän med vattnet" innan röreseträning sattes in.

Eisten och Birger fick ta del av det grundläggande simskolematerialet, och efter ett antal insidenter med myndigheter och säkerhetstjänst, på båda sidor om muren, kom materialet med hem till Sverige. Vad gällde elitsimningen var det Östtyska Simförbundet mer svårflörtat. Men genom en mindre "kupp" lyckades de båda ta sig in i det hus där simförbundet var stationerat. Och genom att helt enkelt vänta ut generalsekreteraren fick Eisten och Birger också lite material om just eliten med sig hem. En del material "lånades" dock på obestämd tid.

Väl hemma omarbetade Eisten och Birger den svenska simskolan. Barnpsykologer rådfrågades om tips och dom östtyska övningarna översattes till svenska förhållanden. Resultatet blev "Plask och Lek", en simskola för barn och på barnens villkor.

Den svenska simskolan var på 60-talet ofta en kommunal simskola. Och lika ofta ledda av en gymnastikdirektör. Simundervisningen var inriktad på excerserande av rörelser för att lära sig den ädla simkonsten, och inte inriktade på vad vi idag benämner vattenvana. När så simkunnigheten skulle visas upp, var det av barn med rädsla i blicken och spända muskler. Simmandes tog dom sig fram bakom en simstång. Med simläraren, näst intill klädd i skjorta och kravatt, på bassängkanten med simstången i högsta hugg.

Plask och lek innebar en revolution av den svenska simskolan! Simläraren i vattnet, barn som lekte in vattenvana, och där simkunnighet blev det samma som att kunna simma utan att vara rädd. Simföreningarna utbildades och "Plask och lek" verksamheten spred sig från söder till norr. Det var entusiastiska instruktörer och föreningsledare som lärde sig grunderna för barns beteende, vattenlekar, rörelselära i vatten och som älskade simning. Tillsammans förverkligade man Eistens och Birgers ideer. Att lära sig simma blev roligt, inte bara ett nödvändigt ont. Och det var alltså svensk simning gick i spetsen!

Jag är medveten om att detta bara är en av byggstenarna till framgången för dagens simmare. Men byggstenar som är viktiga att visa upp och att förvalta. Framför allt i en tid då andra aktörer står i kö för att ta över. Det kan gälla kommunerna som under sparbeting och vinstkrav söker nya verksamheter för sin personal. Men det kan också gälla privata företagare som av egna vinstintressen vill driva simverksamhet.

Vi måste få behålla de verksamheter som av tradition tillhör oss. Dom är den röda tråden genom simidrotten, från barn till färdig simmare. Hos oss kan verksamheterna utvecklas och förnyas, genom gedigen kunskap, erfarenhet och intresse. Och så har också skett. Babysim, Minisim och Simlinjen är några av de nya "produkter" som efterhand tagits fram och utvecklats av engagerade ledare i simföreningarna och inom den centrala verksamheten.

Det kan låta som en händelse att det är exakt 30 år mellan införskaffandet av Plask och Lekmaterialet och de enorma framgångar som svensk simning just nu har på elitnivå. Men för mig blir det ett omen, ett gott omen. Svensk simidrott skall även fortsättningsvis gå i fronten för utvecklingen av vår idrott, både vad gäller barnverksamhet och elit. Ingen kan ta vår historia ifrån oss, ingen skall heller ta vår framtid i från oss! Låt oss fortsätta arbetet.

En av Ostens (Eistens) många baddare

BARBRO OLSSON
Ledamot av Svenska Simförbundets Styrelse

”ÄR DU TRÖTT PÅ...



SPRUCKNA SÖMMAR OCH BRUTNA LÖFTEN?”

”IT-Power är ett material som sopar banan med de flesta baddräktsmaterialen! Lane 4 har alltid arbetat med kvalitet och utveckling. Vi står för våra plagg och garanterar slitstyrka. Under åren har vi arbetat med material som: L4, Durable, IT och nu även IT-Power. För oss är det en självklarhet att kunna erbjuda ett antal olika material för skiftande krav och plånböcker. Har Du tröttnat på baddräkter som ser ut som ballonger efter några timmar i vattnet? Då är IT-Power något för Dig, med sin oslagbara livslängd och slitstyrka! ”

Lane 4®

Ordertelefon: 033 41 55 30 Fax: 033 14 01 04 post: swim@lane4.com

Systrarna Berglund visade

Stormen över syd- och västsverige var det stora samtalsämnet utanför JSM-bassängen. I vattnet blåste som väntat Tritons Ida Mattsson förbi allt och alla i fyra av sina grenar och blev det stora namnet på tjejsidan. Bland grabbarna utmärkte sig exempelvis Norrköpings allroundkunnige David Gustafsson och som klubb upprepade Jönköpings SS triumfen från i somras genom att ta hem den prestigefyllda poängtävlingen före jättar som Neptun och MKK.

Tvillingarna Ann och Eva Berglund har i några år dragit blickarna till sig. 1999-års junior-SM i Lund blev inget undantag. Av Jönköpings 13 medaljer bidrog Ann och Eva med elva! Gissa om det jublades i Smålandsläger-ret när Berglundskorna matchade mot varandra om guldet på 400 meter medley. Till slut dubbelseger: Ann etta med tiden 4.50,76 och Eva tvåa med 4.54,17.

> **Det känns skönt att veta att nästan alla man slår tränar mer.**

Men det handlar inte bara om Ann och Eva, påpekar Christin Berglund, mamma till de 15-åriga tvillingarna och tränare i klubben sedan många år tillbaka.

Johan Sundqvist är en 82:a som gått framåt hela tiden och nu tog hem två guld (400 medley och 1500 fritt). Dessutom gick det bra för våra lag, och det är ju en förutsättning om man ska kunna konkurrera i klubbtävlingen...

Senast det gamla anrika Simsällskapet från Jönköping toppade ett JSM var 1986. Då med namn som "Jocke" Holmqvist, Per Kristoffersson, Per Sahlin, Åsa Neij, Susanne Svensson och Viktoria Sunesson i truppen. 1999 hette de individuella poängplockarna Ann Berglund, Eva Berglund, Annica Selmkvist, Emma Ekstrand, Lovisa Tollin, Johan Sundqvist, Johan Claar, Erik Pönni och Martin Cederquist. Bakom framgångarna ligger ett långt och tålmodigt arbete signerat i första hand chefstränaren Christer Junefelt och Christin Berglund, som leder verksamheten vid det regionala simgymnasiet i Jönköping.

- Vi startade detta 1995 och har i dag nio elever, varav två är konstsimmare. I nästa kull, som börjar till hösten,



Foto: Tommy Nyhlén

Det blev en familjestrid på 400 medley för flickor när tvillingarna Berglund från Jönköping gjorde upp om guldet vid JSM tävlingarna i Lund. Starkast var dock Ann som med tiden 4:50.76 besegrade systern Eva som gick i mål på 4:54.17.

Har Ni problem med...
medlemshantering, betalningar, fakturering, tävlingshantering, statistik eller diagram?
VI HAR LÖSNINGEN!
Servette
MEDLEMSADMINISTRATIONS PROGRAM FÖR FÖRENINGAR

en produkt från **Sport Development AB** - för mer information ring: 040 - 12 34 16

vägen för Jönköpings SS

blir det dock en rejäl ökning av elevantalet, berättar Christin Berglund.

Det är nämligen då tvillingarna & Co ska börja...

Det som vi upplever som mest lyckat är det faktum att vi ger samtliga elever chansen att förlänga studietiden från tre till fyra år. Det ger ett lugnare studietempo och mer tid för träning och återhämtning, förklarar Christin Berglund. Jönköpingsklubben ökar också träningsdosen för simmarna väsentligt just i 16-års åldern.

Från normaldosen sex pass i veckan till tio. I vart fall kommer då, men först då, två pass om dagen in i bilden. Om inte det rör sig om långhelger eller träningsläger kör våra yngre simmare alla dagar utom söndag kvällstid. När de börjar på simgymnasiet blir det fyra pass också på skoltid. På morgonen, men med start åtta istället för sex. Och det uppfattas förstås också som positivt, berättar Christin Berglund.

Inte ens Anna och Eva Berglund är undantagna.

– Nej, men det känns ju bara skönt att veta att nästan alla man slår tränar mer, säger Ann, som efter det lyckade JSM:et och en av världscuptävlingarna i höst fick följa med A-landslaget till kortbane-EM i Lissabon.

Samtidigt som Eva blev uttagen till NJM! Och nu siktar båda på EJM till sommaren. Ann som distans- och medleysimmare. Eva på någon ryggsträcka och medley, förstås. Sedan blir det Sandagymnasiet, där båda två valt naturvetenskapliga programmet.



David Gustavsson blev JSM-kung med tre individuella segrar på 100 bröst, 100 och 200 medley.

Blir ni då aldrig trötta på varandra?

– Jo, det är klart att vi bråkar ibland, erkänner Eva.

– Men för det mesta är det skönt att ha en kompis som liksom alltid är med. Nästan alltid, är kanske bäst att tillägga. För utanför simningen skiljer sig intressena sig åt en aning.

Medan Ann spelat fotboll och innebandy tidigare har Eva ägnat sig åt ridning och pianospel.

– Jag rider faktiskt en gång i veckan fortfarande, berättar Eva.

Allt för att få distans och avkoppling från simsnacket i familjen, där lille Linus, 8 år, också börjat en egen simkarriär...

Från Poseidons JSM-tävlingar kan också nämnas...

...att Södertäljes **Linnea Tossavainen**, 18, slog mästerskapsrekordet på 100 meter medley med segertiden 1.04,23.

...att Gävles store bröstsimstalang **Björn C-G Eriksson**, 18 och mästerskapsrekordare han också. 28,91 lyder den nya rekordtiden.



S 71s Dag Jönsson segrade på 200 bröst med 2:18.48

Nordiska Junior-Mästerskapen, Uddevalla 11-12 december 1999

Bäst resultat i lagkapperna

– Det var i lagkapperna de bästa resultaten gjordes.
Det slår förbundskapten Martina Aronsson fast efter de Nordiska juniormästerskapen i Uddevalla.
Det var framförallt i lagkapperna den riktiga tävlingsinstinkten plockades fram trots flera helgers hårt tävlande i Sum-Sim och JSM.
Detta resulterade i seger i samtliga lagkapper.

– Gladast var vi nog åt segern i pojkarnas 4x200 fritt där förlorade vi knappt mot Danmark föra gången men i år var det vår tur att vinna, marginalen blev till slut drygt två sekunder.

– Damsidan simmade framför allt Mia Ydfors fint och vann 400 fritt på fina 4.21,01. Annars var tiderna överlag inte så bra. Många av simmarna gjorde vad de skulle men inte mer. En del blev dessutom sjuka under tävlingen t ex Ida Mattsson och Jens Pettersson. Det som var bra var att vi vann 19 guld av 38 möjliga och tog nio dubbelsegrar, avslutar Martina Aronsson

Från de andra nordiska länderna var det framförallt Louise Örnstedt från Danmark och Iris Edda Heimisdottir från Island som imponerade. Louise vann samtliga ryggdistanser och Iris vann 200 bröst på 2:33.30. Annars var standarden på tävlingen inte allt för hög.

Noterbart är att förra storsimmerskan Louise Karlsson debuterade som landslagsledare vid tävlingarna. Louise kommer fortsatt att hjälpa Martina med juniorlandslaget vid större mästerskap.



Foto: Per Mattsson

Mia Ydfors simmade fint vid NJM och vann 400 fritt på 4.21,01.

Millenniets sista mäst

1999-års kortbane-EM går till historien som Sveriges bästa någonsin – med massor av rekord och medaljer till tjejerna och killarna i blått och gult. Här är alla namn och tider i repris:

VÄRLDSREKORD:
Therese Alshammar ..... 100 meter frisim: 52,80.
Therese Alshammar ..... 50 meter frisim: 24,09.
Anna-Karin Kammerling ..... 50 meter fjäril: 25,64.
4 x 50 meter fritt, damer (Sjöberg, Alshammar, Kammerling, Svahnström): ..... 1.38,45.
4 x 50 meter medley, damer (Alshammar, Igelström, Sjöberg, Kammerling): ..... 1.49,47.

EUROPAREKORD:
Therese Alshammar ..... 50 meter frisim: 24,27 (semi) och 24,09 (finalen).
Anna-Karin Kammerling ..... 50 meter fjäril: 25,64.
Lars Frölander ..... 50 meter fjäril: 23,30 (semi).

EM-GULD:
Lars Frölander ..... 50 fjäril 23,35
Lars Frölander ..... 100 fjäril 51,19.
Therese Alshammar ..... 50 fritt 24,09.
Therese Alshammar ..... 100 fritt 52,80.
Anna-Karin Kammerling ..... 50 fjäril 25,64.
Johanna Sjöberg ..... 100 fjäril 57,73.
4 x 50 meter fritt, herrar, Andersson, Frölander, Nystrand, Carlsson ..... 1.27,12.
4 x 50 medley, herrar, Carlsson, Isaksson, Frölander, Nystrand ..... 1.36,00.
4 x 50 fritt, damer, Sjöberg, Alshammar, Kammerling, Svahnström 1.38,45.
4 x 50 medley, damer, Alshammar, Igelström, Sjöberg, Kammerling ... 1.49,47.

EM-SILVER:
Lars Frölander ..... 100 fritt (47,86).
Patrik Isaksson ..... 100 bröst (59,32).
Anna-Karin Kammerling ..... 50 fritt (24,90).
Josefin Lillhage ..... 200 fritt (1.57,15).
Johanna Sjöberg ..... 50 fjäril (26,42)
Johanna Sjöberg ..... 200 fjäril (2.08,62).

EM-BRONS:
Emma Igelström ..... 100 bröst (1.08,74).



Foto: Tommy Nyhlén

Övre raden fr v: Lars Frölander, Daniel Carlsson, Stefan Nystrand, Claes Andersson och Patrik Isaksson. Undre raden fr v: Therese Alshammar, Josefin Lillhage, Malin Svahnström, Emma Igelström, Johanna Sjöberg och Anna-Karin Kammerling. Längst fram Hans Chrunak.

Therese Alshammar och Anna-Karin Kammerling

Världsrekordtjejerna

Det dom har, det har dom här i Lissabon...

De svenska simdamerna levde verkligen upp till den beskrivningen under EM-dagarna i Portugal. Och allra mest imponerade Therese Alshammar och Anna-Karin Kammerling – världsrekordtjejerna.

Först slog Alshammar till i finalen på 100 meter fritt.

Seger med nya världsrekordtiden 52,80!

Sedan slog Kammerling till i finalen på 50 meter fjäril.

Seger med nya världsrekordtiden 25,64!

Och slutligen var de båda med och såg till att Sverige besegrade bland annat tyskorna och vann guld med nya världsrekordtiden 1.38,45 på 4 x 50 meter frisim!

Tjejerna blandade jubel, fnitter, glada skratt med både kaxiga svar och ödmjuka viskningar inför en häpen världspress.

Therese:

– Jag simmade en sekund långsammare på vår svenska GP-tävling i Stockholm för några veckor sedan. Det var svenskt rekord, trots att jag var otoppad, orakad och långt ifrån utvilad efter en tung träningsperiod.

– Då började jag ana att det skulle kunna gå mycket fortare här på EM. Men så här fort? Nej, det är nästan ofattbart.

Den på grund av dopingmisstankar starkt ifrågasatta kinesiskan Jingyi Le simmade på Mallorca, i historiens första VM i 25-metersbassäng, 100 meter fritt på 53,01. Ett av den moderna simningens mest långlivade rekord.

Sex år senare var alltså den talangfulla, tekniska och karismatiska stockholmskan drygt två tiondelar snabbare.

Ja, det gick så fort att hon med lätthet skulle ta plats i Neptuns herrlag i en SM-final...

Anna-Karin:

– Och kunde "Tessan" slå världsrekord, så ville ju jag inte vara sämre!

Den explosiva och muskulösa norrländskan

erskap blev det bästa

Strax före jul 1996 avgjordes det första kortbane-EM:et i tyska Rostock.
Svenskt facit: Nio medaljer, varav tre guld, tre silver och tre brons.
Runt lucia 1998 var det dags igen i Sheffield, England.
Svenskt facit: 15 medaljer, varav tre guld, sex silver och sex brons.
Ett år senare var det dags igen i Lissabon, Portugal.
Svenskt facit: 17 medaljer, varav tio guld, sex silver och ett brons.

Men inte nog med det, för er som mot förmodan glömt det påminner vi gärna om att Hans Chrunaks makalösa landslagsskapelse dessutom hann med att sätta fem nya världsrekod, två europarekord och så ett antal svenska och nordiska rekord, förstås...

När de fyra dagarna var tillända och den svenska "världspressen" skulle ha en sista, glittrande sammanfattning åkte Chrunak i vattnet.

Precis som i Istanbul några månader tidigare med jublande glada simmare på kanten.

Pustande, gurglande och lätt stönande kravlade han sig upp, torkade av sig.

Trots den ofrivilliga avkylningen svävade inte Chrunak på målet:

– Vårt bästa mästerskap, visst. Men inför OS betyder det här inte ett skit, mer än att det blir lättare att träna just mot Sydney.

– Det kanske låter förmätet, men jag kan faktiskt inte säga att jag är överraskad. Vi har ett bra landslag och målsättningen är att vi ska simma fort varje gång vi tävlar. Eftersom vi tränar på högsta nivå för jämnan ska vi också klara av att tävla på samma nivå...

Målsättningen var också hög inför tävlingarna i Jamors nationalarena 20 minuter från Lissabons centrum.

12–13 medaljer, siade Chrunak. Med förhoppningsvis fler guld än i Sheffield året innan.

Inte ens det faktum, att den store herrstjärnan Lars Frölanders klorallergi åter stört träningen under större delen av hösten, med avbrutna WC-tävlingar i USA som kulmen i november, tycktes dämpa omtimismen.

> **Inför OS betyder det här inte ett skit.**

Det visade sig att Hans Chrunak till och med varit för blygsam!

– Ja, det var fantastiskt. Att både "Tessan" (Therese Alshammar) och Kammerling (Anna-Karin) skulle kunna få till det och till och med slå världsrekord fick vi klart för oss tidigt. Men knappast på det här sättet.

– Tjejerna gjorde över huvud taget mycket starka insatser. Härligt att sätta tyskorna på plats, skönt för Johanna (Sjöberg) att pricka rätt och kul för en sån som Emma Igelström att få komma igen och ta internationella medaljer igen...

Men nu rycker det stora målet, OS i Sydney 2000 allt närmare, och då håller plötsligt den svenske förbundskaptenen igen.

– Nja, jag har länge hävdat att tre medaljer är en rimlig målsättning. Ett guld, ett silver, ett brons.

– Det finns ingen anledning att ändra på detta bara för att vi gör ett fantastiskt kortbane-EM och förhoppningsvis ett bra kortbane-VM i Atén senare i vinter.

Väl medveten om att konkurrensen alltid är tuffare i långbanesammanhang och aldrig så knivskarp som i ett olympiskt spel vill Hans Chrunak tona ned förväntningarna något.

Men all fokusering är nu på OS, som också blir Chrunaks tack och farväl som förbundskapten.

Snart är vi där. I september har Sydney i New South Wales på Australiens sydöstra kust dukat till fest.

Och redan nu, i januari, är Chrunaks landslag på plats för det årliga vinterträningsläget.

– Vi följer ungefär samma upplägg som tidigare. Med läger i Australien i januari och ett nytt läger i Florida i april.

Allt för att få välbehövlig hårdkörning i 50-metersbassänger i skön sommartemperatur.

Och så ska det simmas fort emellanåt.

I världscupen, i Aténs kortbane-VM och småningom EM i Finland framåt sommaren.

Roland Engström

---

blev ett rubriknamn i somras, då hon två gånger (SM och EM) om slog världsrekord i paradgrenen 50 meter fjäril.

Nu var det dags för repris – i kort bassäng.

Efter att kontrollerat ha avverkat försök- och semifinal på hyfsade tider slog boxningstränade (!) Kammerling knock på allt och alla genom att underskrida 26-sekundersvallen och notera fantastiska 25,64.

Både Therese Alshammar och Anna-Karin Kammerling har valt annorlunda vägar för att nå sina efterlängtade delmål denna höst.

Alshammar flyttade efter Istanbul-EM till Hamburg, där hon tränar tillsammans med tyska sprintdrottningen Sandra Völker under Dirk Langes ledning.

Ökad styrka med tonvikt på start och vändningar har varit en del i framgångsreceptet.

Kammerling har i ett par års tid prioriterat styreketräningen, men lade efter Istanbul-EM in både boxning och friidrottsträning på schemat.

Och i Sydney är båda konkurrenter om final- och medaljplatserna på 50 fritt.

– Ja, jag tränar inte särskilt mycket fjäril längre, klargör Anna-Karin.

En försmak av vad som väntar fick simpubliken uppleva under kortbane-EM, då de båda möttes i finalen på just 50 fritt.

Facit:

Svenskt guld och silver – och världsrekord på nytt av Alshammar, som efter vändningen dominerade totalt och noterade 24,09.

Många menar, att hon kunnat simmat in under 24 sekunder om inte en tjuvstart kallat tillbaka finalfältet i första försöket.

– Det är jag övertygad om, dundrade exempelvis Dirk Lange irriterat.

– Det som inte får hända hände i alla fall. Klart det var olyckligt, men det är väl såna smälla man får ta, säger Therese själv, som efteråt pendlade mellan lycka och irritation över den förargliga tjuvstarten, men som sedan hon fått smälta det hela enbart gladdes åt sin fantastiska helg, som följts av åtkilliga reportage i TV, radio och tidningar.

Therese Alshammar njuter, men låter sig inte störas.

Träningen i Tyskland fortsätter. Världscupen kommer i andra hand och allt, precis allt, är inriktad på OS i Sydney.

– Hon har alltid varit en talang. Nu är hon fruktansvärt motiverad också, konstaterar förbundskapten Hans Chrunak, som inte har något alls emot att hon valt ett tyskt träningsupplägg.

– Nej, det verkar ju fungera bra...

En lite lätt underdrift.

Roland Engström

”Gamblern” Frölander

Ingen fattade egentligen någonting.
Vad menade han? Hur kunde han? Hur gjorde han?
Bara någon vecka innan avresan till Lissabon funderade Lars Frölander om det var någon mening att åka med efter en höst fylld av problem till följd av den numera välkända klorallergin.
Tre dagar innan första tävlingsdagen meddelade han att det fick räcka med lagkapperna den här gången.
Det slutade med fyra guld och ett silver!!!

Men inte nog med det. Lasses simningar visade än en gång, att han tillhör Sveriges absolut största medaljhopp inför höstens olympiska spel.

Han blev till synes bara bättre och bättre, passade på att slå ett antal av sina svenska rekord på fjärils- och frisimsdistanserna och imponerade stort. Speciellt med tanke på förutsättningarna.

Men, som sagt, hur är det möjligt?

– Tja, han är bara sån. Nästan från en dag till en annan kan det ändra sig formmässigt.

– Jag känner ingen annan människa, vare sig inom simningen eller utanför, som det kan svänga så fort för som när det gäller Lars, kommenterar hans klubbtränare Hasse Bergqvist, som också finns med i tränarstaben runt förbundskapten Hans Chrunak.



Foto: Tommy Nyhlén

Lars Frölander får massage mellan de täta finalloppen på 50 fjäril och 100 fritt.

Själv tycker inte ”Frölla” att det hela är såå konstigt.

– Jag tränade otroligt bra i slutet av sommaren och början av hösten. Bättre än någonsin tidigare, med två bra läger.

– Först med Sundsvall i Italien i augusti och sedan med landslaget på Teneriffa i oktober. Det gav mig en perfekt grund innan problemen började igen borta i USA...

Det är ju så, att Borlängefostrade Lars i många år studerat och tränat vid Southern Methodist University i Dallas, Texas.

Efter examen (färdigutbildad systemvetare) våren -99 stod 25-årige Lars Frölander vid ett vägskäl.

Flytta hem igen och fortsätta satsningen hemma i Sverige? Eller fortsätta som tidigare, med specialtillstånd att träna vidare på sin gamla skola efter samma upplägg som tidigare?

Det blev det senare alternativet.

Med bara ett år kvar till OS och med tanke på att hälsan förbättrats avsevärt efter den lika jobbiga hösten -97.

– Det är ju så, att klorhalten är mycket högre i USA. Och speciellt i en het stat som Dallas. Jag har till och från drabbats av de här problemen, som gör mig orkeslös och slak. Inte så att jag blir liggande sjuk, utan mest på det sättet att träningen blir lidande.

– Jag har provat olika saker för att få bukt med det. Som att tillföra kroppen mer selen och mindre mjölkprodukter, och nu senast har jag mått bra av extra havssalt.

Fram till oktober–november 1999, vill säga. Då hjälpte ingenting längre...

Men nu är det megaklorhaltiga vattnet i Dallas, USA snart ett minne blott.

– Ja, det kan bli något kortare besök bara över någon vecka eller så efter Australienlägret och världscuptävlingarna. Har ju lite kvar att ordna upp innan jag kan lämna Dallas för gott, berättar Lars.

Det innebär träning och tävling i Europa och världscupen i slutet av februari, plus SM i mars.

Och i april väntar ju ett nytt OS-läger med landslaget.

– Jag vill inte vara där jag mår dåligt längre, trots suveräna träningsmöjligheter. Nu är det Sydney som gäller! hävdar Lars, som också deklarerat att mycket av träningen hemma i Sverige kommer att ske i Stockholm.

I Eriksdalsbadets 50-metersbassäng.

Med föräldrahemmet i Borlänge och Sundsvall som andra fasta hållpunkter.

Efter den suveräna insatsen i Portugal blickar han också allt längre fram i tiden.

Tidigare har OS, kortbane-EM i Valencia december 2000 och möjligen VM i Japan i början av år 2001 varit i blickfånget.

Nu utesluter han inte att det blir fler mästerskap.

> **”Man måste ju chansa lite. Vad hade jag att förlora?”**

Ja, det kan till och med bli fråga om ytterligare ett OS, i Atén 2004. I så fall hans fjärde...

– Jag vill gärna veta hur bra jag kan bli. Med tanke på hur små marginaler det handlar om i den här sporten, och att man gärna vill uppleva den perfekta känslan, det optimala loppet, är det bara att fortsätta, säger Lars, som fanns med i de olympiska silverlagen över 4 x 200 fritt i Barcelona -92 och Atlanta -96.

I Sydney är han i första hand ett individuellt medaljhopp.

I Lissabon hotade han Klims världsrekord på 100 fjäril, landade 19 hundradelar ifrån trots halvskrala vändningar och, enligt honom själv ”en usel målgång”.

Han gjorde också ett allvarligt försök att nå Popovs världsrekord på 100 fritt, men när det inte lyckades riktigt denna gång gamblade han bort titeln också.

???

– Äsch, man måste ju chansa lite. Vad hade jag att förlora? Jo, en guldmedalj, förstås. Men tänk om jag vunnit. Vilken grej – och vilken tankeställare för Hoogenband, resonerade Frölander innan loppet.

Fick dessutom stöd av tränare Bergqvist. Och så kom det sig, att den svenske världsstjärnan först simmade semifinal på 50 fjäril och i nästa lopp utmana självaste Pieter van den Hoogenband i den prestigefyllda frisimsfinalen.

– Det allra viktigaste skälet var ändå att ”Frölla” behövde tävlingslopp i kroppen, motiverar Hasse Bergqvist.

Som i likhet med Frölander själv fick förbundskaptenens välsignelse.

– Hade Lasse vunnit hade det psykologiska övertaget gentemot Hoogenband varit enormt. När det nu inte höll riktigt vet holländaren vad hans värste motståndare varit med om strax innan, skrockar Chrunak belåtet.

Roland Engström



Foto. Tommy Nyhlén

Förbundskapten Hans Chrunak lyser av beundran inför Johanna Sjöbergs guldmedalj på 100 fjäril.

Där satt den, Johanna

Ända sedan genombrottet för tre år sedan har Johanna Sjöberg varit ett guldhopp i de internationella mästerskapen.
Efter dubbla guld i Rostocks kortbane-EM -96 har hon väntat och hoppats utan att lyckas fullt – fram till kortbane-EM i Lissabon.
– Klart jag känt mig pressad ibland. Speciellt inför hemma-VM i Göteborg 1997 kände jag av förväntningarna.

Här i Lissabon inledde Sjöberg med en andraplats efter danskan Mette Jacobsen på 200 fjäril, fortsatte med en andra plats efter Anna-Karin Kammerling på 50 fjäril och elaka tungor började viska om "den eviga tvåan"...

– Men jag har hela tiden vetat vad jag kan, summit fort (vann exempelvis världscupen i fjäril förra året) och försökt jobba på. Och eftersom formen var bra och 100 fjäril just nu är min bästa gren var självförtroendet på topp här också.

Och när det väl var dags för specialdistansen 100 meter fjärilsim var det ingen som kunde stoppa Johanna Sjöberg, som slog av danskan Mette Jacobsen tidigt i loppet och på sista längden jobbade mot klockan och europarekordet 57,72.

När hon slog nävarna i målplattan visade klockan 57,73 – en enda futtig hundradel från europarekordet.

– Inga perfekta vändningar och några sjukdomsdagar för ett par veckor sedan kostade henne förmodligen rekordet, menar förbundskapten Hans Chrunak.

Själv var hon bara nöjd och lättad över att äntligen få kliva högst på prispallen igen.

– Jag har innerst inne aldrig tvivlat riktigt...

Inte heller Sveriges Olympiska Kommitté, som förhandsnominerat henne till OS i Sydney 2000 på just 100 fjäril, samt som tänkbar kandidat i de olika tjejlagen.

Och året avslutades också med ännu ett erkännande, då hon utsågs till "Årets Idrottskvinna" av tidningen Aftonbladet.

Första EM-segrarinnan grattade den senaste



Foto. Tommy Nyhlén

Jubel, applåder och glada leenden blandades med vattniga ögon när historiens första EM-segrarinna på 100 meter frisim gratulerade den senaste.
Marie Vierdag-Smit var 21 år när hon tog hem 100 meter fritt (lång bana) i Bologna 1927.
Vierdag var en av flera duktiga holländskor som simmade fort på den tiden och vann på 1.15,0 med två brittiskor närmast efter sig.
I Lissabon dök den nu nära 94 år gamla damen upp, påfallande pigg och kvick i tanken.
– Jo, visst försöker jag hänga med i vad som händer. Van den Hoogenband och Marcel Wouda har ju haft ett bra år - 99, sa hon och log så där mjukt som bara gamla, gulliga mormödrar och farmödrar kan...
Fråga Therese Alshammar. Hon, som är regerande europmästarinna (kort bassäng), vet.



PESOTEC
- TIDTAGARE -

PESOTEC - 80
Proffsklockan
Direktavtryckning, samtidig mellan-, varv-, slut- resp. löpande tid. Klocka med datum och väckning. Nedräkning samt 8-minne.
375:- inkl. moms

PESOTEC - 70
Funktionär-/Instruktörsklocka
Mellan-, varv- resp. Sluttid. Varvräknare till 99. Nedräkning samt 8-minne.
150:- inkl. moms

RABATTER vid större köp!

Ring eller skriv till: Sport Development AB Storgatan 19 211 41 Malmö tel. 040 - 12 34 16 fax: 040 - 12 34 08

Neptun skapades av unga för unga













Foto: Pelle Westergren

1906 såg simklubban Neptun dagens ljus för första gången. Föreningen föddes ur den ilska som några av de unga i den tidens största simklubb i Stockholm, Stockholms Kappsimningsklubb, kände för den egna föreningen. Det var främst krav på rättvis behandling, god utbildning och gott kamratskap som drev de unga att bilda en ny simförening – Neptun.

De som kallade till det första mötet, den 12 oktober 1906, där stadgar och klubbnamn antogs var Gustaf Wretman, Nils Regnell och Johan af Klerker.

Målet för föreningen skulle vara att producera framgångsrika utövare av simsporten samt att växa till Stockholms största simklubb.

Fram till 1912 var utvecklingen för föreningen positiv. Därefter försvann en del betydelsefulla personer ur ledningen och föreningen måste rekonstrueras. Rekonstruktionen utfördes av Cletus Andersson, Bengt Wallin och Verner Sahlin.Till ny ordförande valdes Bernhard Henning. Under hans ledning växte medlemsantalet och de sportsliga framgångarna i vattnet blev allt fler.



Jane Cederquist – Sveriges första kvinnliga bragdmedaljör.

Cletus Andersson var en urneptunare som ofta påminde sina kamrater om Neptuns oskrivna lag "Du skall hata SKK" . Men det hatet skulle bara gälla i vattnet och efter tävlingen kunde han alltid sluta fred med sina motståndare.

Redan under de allra första åren var Neptun en framgångsrik simklubb och sin första OS-medaljör fick man redan i London 1908 då Arvid "Sparven " Spångberg tog brons i grenen varierande simhopp och vid OS 1912 i Stockholm tog Thor Henning Sr. silvermedalj på 400 meter bröstsim. Det blev dessutom silver för Wille Andersson, Nils Backlund och Max Gumpel som ingick i det svenska vattenpololaget.

Wille och Thor var under föreningens första år klubbens framgångsrikast simmare i SM sammanhang med 16 respektive 20 SM-guld.

I vattenpolo tog Neptun sitt första svenska mästerskap 1925 och följde upp med ett andra året därpå. 1927 lyckades man slå mästarna från polons hemland England med 8-0 i ett vatten som endast höll 14° C.

50-mannasimningen var en neptunidé som lanserades 1937 och tävlingen blev en stor succé. Tävlingen hölls i Sportpalatset som var den tidens enda 50-metersbassäng inomhus i landet. Det blev stora shower som var utsålda flera veckor i förväg. Programmet omfattade förutom 50-mannasimningen även individuella simningar, uppvisningar i hopp och polo och uppträdande av kända artister som till exempel Alice Babs

Neptun var till en början en förening av och för herrar men 1945 blev det ändring på det och en damsektion bildades. Den tredje september hade sektionen sitt första träningstillfälle med ett 30-tal unga flickor .

Sin första kvinnliga svenska mästarinna fick Neptun i Ulla-Britt Eklund som 1949 segrade i Karlskrona. Ur detta första gäng med simflickor kom också Anna-Stina "Stintan "Wahlberg men redan 1947 gick hon över till att vägna sig åt simhopp i stället. Och redan 1948 blev hon som 16-åring sensationellt svensk mästarinna i svikthopp. Mellan åren 1950-52 tog hon sedan sex SM titlar på 1- och 3-meterssvikten. Stintan gjorde också en rad fina internationella framträdanden vid EM och OS.

Men den flicka som nådde den största berömmelsen av Neptunflickorna var Jane Cederquist. 1957 gick den då 12-åriga Jane med i Neptun för att få bada och leka. Men Sten Hellquist, som då var tränare i klubben, så genast den talang som fanns hos Jane. Genombrottet kom snabbt och redan 1958 tog hon en fjärdeplats på 400 meter fritt vid JSM i Malmö. Två år senare blev hon överraskande silvermedaljör på 400 meter fritt vid OS i Rom. En prestation som gav Jane Svenska Dagbladets Bragdguld, det första som delades ut till en kvinnlig idrottare. Jane hann också sätta världsrekord på 800 och 1500 fritt innan hon 16 år gammal slutade att simma.



Ann-Christin Hagberg tillsammans med tränarlegenden Sten Hellqvist.

På 60-talet fanns i föreningen starka namn som Ann-Christine Hagberg, europrekordhållerska på 100 meter frisim 1963, och Per-Ola Lindberg, den förste svenske simmaren som erhöll ett schollarship vid ett amerikanskt universitet. Per-Ola anses också vara mannen som tog pep-talken till Sverige.

På 70-talet är Gunilla Andersson en av föreningens framgångsrikaste simmare med bl a EM-brons 1974. På 70-talet tar också en svensk tränarepok slut när Sten Hellqvist pensionerar sig som av de mest framgångrika tränarna i svensk simhistoria och överlämnar 1974 verksamheten till Bosse Westergren som även tränar dagens Neptunsimmare.

80-talet var en något tyngre period i klubbens anrika historia och botten nöddes 1984 då klubben kom på 42:a plats i SM-tabellen. Då påbörjades den satsning på nyrekrytering och ungdomsträning som vi ser resultatet av i dagens framgångsrika Neptungäng.

”De individuella insatserna är viktigast på SM”

Huvudtränare i Neptun är Bosse Westergren. Bosse började som tränare redan 1974 efter att ha lagt den egna simkarriären på hyllan. Bosse var tidigare framgångsrik simmare i Stockholmspolisen och deltog framgångsrikt både på EM och OS. Vid OS i Mexiko blev han till exempel 12a på 100 m fjäril med 59,9 sek.

Bosse arbetade som tränare i föreningen till 1989 då han blev tränare vid simgymnasiet i Hallsberg. Men sedan 1996 är han åter tillbaka i Neptun.

Hur ser han då på de egna simmarnas chanser inför SM i Eriksdalsbadet i mars.

– Ja, vi blev ju tvåa i klubbstriden både vid inne- och utomhus-SM förra året så det vore väl fel om vi inte satsade på att bli bästa klubb vid vårt eget SM, menar Bosse och fortsätter:

– Att vinna klubbstriden är dock inte det viktigaste. Vi satsar mer på att simmarna ska gör bra ifrån sig individuellt. Det är därför inte säkert att våra bästa simmare kommer att gå i och simma lagkapper bara för att rädda poäng åt föreningen.

Bland de simmare som Bosse hoppas mest på finns Johan Wahlberg och Tero Wälimaa.

Fjärilsspecialisten Tero som är finsk medborgare kommer dock inte att kunna tävla för Neptun alla dagar under SM.

– Tyvärr går de finska mästerskapen samma helg som de svenska och Tero måste vara med där för att kunna kvala in till EM i Helsingfors i sommar som i sin tur är en viktig tävling om han vill bli uttagen till OS i Sydney.

Men det finns fler simmare som Bosse tror kan överraska vid SM i Eriksdalsbadet.

– Dan Cornelius, Andreas Eriksson och Johan Norling är alla framtidsnamn. Anneli Andersson har kapacitet att gå mycket bra. Och Mia Ydfors har också tränat mycket bra och har rätt inställning. Dessutom kommer några simmare hem från USA för att simma SM bl a Destiny Laurén, Johan Zätterberg och Jessika Lidström.

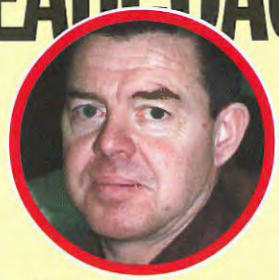
Men har vi inte glömt någon?

– Jo, det är klart att Tessan (Therese Alshammar) kommer, skrattar Bosse.

– Hon tränar ju mest nere i Hamburg men brukar vara här och träna ungefär var fjärde vecka. Vid SM kommer hon att betyda oerhört mycket för föreningen inte minst mediamässigt, avslutar Bosse Westergren.

Per Matsson

HEADCOACH



Bosse Westergren

- 12a på OS i Mexiko 1968 på 100 fjäril.
- Tränare i Neptun 1974-1989.
- Tränare på Hallsbergs simgymnasium 1989-1996.
- Tillbaka som tränare i Neptun fr o m 1996.

Bosse om SM i Eriksdalsbadet:

– Vi blev ju tvåa i klubbstriden både vid inne och utomhus-SM förra året så det vore väl fel om vi inte satsade på att bli bästa klubb vid vårt eget SM



SPORT MARKET GENERALAGENT FÖR ARENA I SVERIGE. TEL. 0650-100 00

HANS HOLM, FÖRENINGSUTVECKLARE, SER TILL ATT

Neptun är i ständig utveckling

Neptun är en förening som varit i ständig utveckling i snart 100 år. En som på senare tid bidragit starkt till föreningens utveckling är ungdomstränaren Hans Holm som även kan titulera sig föreningsutvecklare.

Föreningsutvecklare låter kanske pretantiöst, säger Hans och fortsätter:

– Det jag arbetar med är att skapa en stabil grund för föreningen att vila på. Jag ska försöka att ligga ett steg före i utvecklingen och försöka se framtida problem och möjligheter . Det gäller både det sportsliga och det sociala. Jag arbetar också med att utveckling och utbildning av tränarkåren.

Och det är ingen liten uppgift.

– Totalt har vi faktiskt så mycket som ett 80-tal. Men av dem är endast en handfull avlönade. De flesta är alltså ideellt arbetande tränare.

Totalt har Neptun nio anställda tränare och kanslister.

– Vi är oerhört beroende av våra ideella krafter. För rent ekonomiskt är Neptun ingen särskilt stor förening, menar Hans.

– Vår omsättning är inte mer cirka fem miljoner och det är inte särskilt mycket för en förening med närmare 1.000 aktiva. Av intäkterna svarar medlems- och träningsavgifter för cirka 70 %.

Neptun driver också ett "fritids" men det ger enligt Hans inga överskott ännu.

– Det går ihop men inte mer. Fritidsverksamheten är mera till för att skapa en social förankring för föreningen i området kring Eriksdalsbadet där vi bedriver det mesta av vår verksamhet. Vi kan också utnyttja fritidspersonalen till arbetsuppgifter på vårt kansli.



Hans Holm

> **Vi bygger verksamheten på tradition målinriktning och utbildning.**

När Neptun startade 1906 var det av ett gäng ungdomar och en ungdomsförening är Neptun fortfarande.

– Ja, vi bedriver bara ungdomsidrott med inriktning mot tävlingsidrott i samtliga diciplíner, säger Hans.

– Vi har alltså ingen vuxen- eller motionsverksamhet. Masterssimmare hänvisas till Hellas.

– Tyvärr har vi ingen omfattande simskoleverksamhet. Den har istället Stockholms kommun tagit hand om, säger Hans och man kan ana att han inte är helt nöjd med detta faktum.

Det märks att Hans verkligen brinner för sin förening och med stort engagemang poängterar han att Neptun bygger sin verksamhet på tre grundfundament.

Det första är traditionen.

– Det är mycket viktigt för oss att före detta aktiva stannar kvar i föreningen.

– Bland det första vi säger berättar för barn som kommer till föreningen är att oavsett när de lägger av finns det alltid plats för dem i föreningen efter avslutad simkarriär.

Det andra fundamentet är ett klart utstakat mål.

– Vi har i föreningen en klar målsättning att vara bäst i Sverige. Det gäller främst på seniornivå. På ungdomsnivån är målsättningen inte lika hög. Vi fostrar våra simmare för att de skall vara som bäst när de är seniorer. Nu har vi faktiskt varit bästa förening på Sum-Sim ändå, men det får väl betecknas som "olycksfall i arbetet", skrattar Hans.

Det tredje och sista fundamentet är en stark och utbildad tränarkår.

– Här har jag själv lagt ner mycket tid. En stor del av mitt arbete går ju ut på att se till att vi får ett brett kunnande och engagemang i föreningen. Vi satsar hellre på att utbilda tränarna än att vi ordnar exlusiva läger till de aktiva, säger Hans.

Nu blir det ändå en del läger för de aktiva i Neptun. För elitsimmarna så pass långt bort som till Bahamas och Australien. Klubbens policy för lägerverksamheten är att världen skall växa ju äldre man blir d v s korta resor för de yngre och längre för de äldre. När det gäller kostnaden för lägren kan simmaren själv arbeta ner dem genom att vara en aktiv Bingo-Lotto säljare eller genom att ragga egna sponsorer till sponsorsim.

– Ja vi tycker att den som är aktiv ska tjäna på det, menar Hans som nu ser fram mot föreningens första SM-arrangemang.

– Vi ska se till att fylla hela det nya Eriksdalsbadet till finalpassen d v s 1.500 besökare. Det krävs att det är fullsatt om det ska bli bra stämning i en så stor hall som tävlingsarenan är. Men med den goodwill som det svenska landslaget med vår egen Therese Alshammar i spetsen gett svensk simsport ska det nog inte vara några problem.

– Det kommer ju simning att bli simning i världklass, avslutar Hans Holm, föreningsutveklare och ungdomstränare i Neptun.

Per Matsson

Vi har nästan allt för
• klubben
• tränaren och
• simmaren.

Se oss på internet!
www.fs-foreningsservice.m.se

FS FÖRENINGSSERVICE
Box 7021, 250 07 HELSINGBORG,
Tel.042-34 76 22, Fax. 042-34 77 80
E-post: info@fs-foreningsservice.m.se

Handla hos oss och du får pengar över till annat!

GLEN CHRISTIANSEN HAR TRÄFFAT

Therese Alshammar i Hamburg

Vald till Sveriges sexigaste kvinna (av tidningen Cafe´) 1998! Hon är annorlunda i ett samhälle där likformighet medelmåttighet, LAGOM, hyllas. Hon är snabb, snygg och sexig. Hon går sina egna vägar. Nu har hon bestämt sig för att göra sin OS-förberedelse i Hamburg, Tyskland.

Jag träffar Therese på en fika för att "känna henne på pulsen". Hon kommer till restaurangen "Fit for Fun" iklädd svarta kläder och guld-NIKE skor. Hennes hår är svartfärgat och hennes klarblåa ögon lyser vackert, hon strålar av kraft, målmedvetenhet och självsäkerhet.

Hon kommer just ifrån sitt"viktigaste pass i veckan" som hon själv säger.....massagen och behandlingen av min fru Ann.

Att återhämtning är en naturlig del av träningen är självklart för Therese och hos Ann kan hon snacka svenska och få beröring som hjälper både hennes kropp och själ.

Här är resultatet av våran pratstund om simning och livet i största allmänhet.

GC: Hur är det att leva i en riktig storstad med flera miljoner invånare?

TA: Omväxlande och skönt! Anomynt jämfört med Sverige. På ett sätt tycker jag väl om att visa upp mig, jag är väl lite av en exhibisionist men det skall vara på mina villkor. Det är väldigt skönt att gå omkring i Hamburg och vara anonym, att inte bli igenkänd.

GC: Varför väljer man att göra sin OS-satsning i Tyskland?

TA: Här tränar jag för Dirk Lange som har coachat Sandra Völker till otroliga framgångar i flera år bla till OS-silver på just 100 frisim. Här har jag Sandra Völker som träningspartner. Vi har perfekta träningsförhållanden med 50a inomhus, simrännan, vetenskapliga tester som hjälper mig bli bättre på att starta och vända! Styrketräningmöjligheter jag tidigare inte har haft!

GC: Men är det inte dumt att träna med sin konkurrent?

TA: Nej det är ju det bästa man kan göra!! Jag får en enorm erfarenhet av detta!! Vi sporrar varandra, jag tränar nu på en högre nivå än tidigare, mer koncentrerat och målmedvetet. Sandra är en bra förebild! Hon har varit med i världseliten länge och hennes expertis kan jag dra nytta av. Jag lär mig att både förlora och vinna varje dag!

GC: Hur kommer du överens med Sandra som person?

TA: Bra! Hon är väldigt koncentrerad och tuff när hon tränar men efter träningen är konkurrensen glömd och hon är en fin kompis. Hon tog upp detta redan från början när vi tränade tillsammans med att säga "Jag kanske inte gillar dig i poolen men som människa tycker jag om dig"

GC: Hur går språket?

TA: Jag försöker lära mig. Jag har lärt mig "simfraserna" annars funkar det bra med engelska.

GC:Hur ser din hemmatränare Bosse på ditt val av träningsort?

TA: Han är positiv och stöttar mig, det känns skönt. Han förstår att det är bra för ALLA när jag simmar bra och trivs! För mig, för honom, för klubben och för landslaget!

GC: Är du inte rädd att avslöja dina fel och brister för Sandra?

TA: Jo, men det gör hon ju också. Jag försöker inte dölja vad jag inte är bra på utan istället förbättra det och lägga vikten på det jag gör bra. Vi är olika . Bara att se och vara med när Sandra kör styrka, starter, vändningar och explosivitet gör att jag kan sätta mina mål högre och bli ännu bättre.

GC: Varför tycker du att Dirk Langes träning är bra?

TA: Säsongsplaneringen! Han har en sammanhängande plan för HELA året. Det känns välplanerat och genomtänkt. Hans personliga stil och enorma engagemang känns helt rätt. Han är med varenda minut. I alla faser från styrketräning till teknikkonsulteringen som han köper av Olympiastutzpunkt. Han sträcker sig så långt som mina drömmars mål. En tränare som VÅGAR ha visioner.

GC:Vad är dittt mål?

TA: Mitt mål är klart. Jag vill bli bäst i världen.

GC: WOW! Det ville jag också en gång för länge sedan på 70-talet! Min dröm gick i uppfyllelse även om ingen trodde på den i början. Go for it, everything is possible!

GC:Har din inställning till simning ändrat sig något?

TA: Ja! Förr var jag mer koncentrerad på att slå andra människor. Nu är jag fokuserad på att överträffa mig själv.

GC:Hur bor du i Hamburg?

TA:Först bodde jag hos dig och Ann. Nu hyr jag en lägenhet i närheten av OSP tillsammans med Mark Foster(världsmästare 50 Frisim) och Niel Willey.



GC:Hur ser en dag ut för dig?

TA: Jag stiger upp kl.8:30 och äter frukost. Den består av yoghurt, kellogsspecial blandat med branflakes och banan, apelsinjuice och milchkaffee. Simträning mellan 9.30-11.30 ofta specialinriktad på start och vändningsträning med hjälp av Petra Wolfram, hon videoanalyserar hela förloppet och hjälper mig med detaljer.

Efter det går vi hem och lagar brunch tillsammans, följt av vila, shopping, massage hos Ann. Varje torsdag och ibland på helgerna kör jag även NIA-dans med hennes grupper. En tuff träning på land där jag tränar smidighet, reaktionsförmåga, rytm, balans m.m

Vid 17.00-tiden börjar kvällspassen först med styrketräning och sedan i poolen. Efter det är jag rätt slut. Ibland går vi ut och äter på kvällarna eller så beställer vi hem mat. Lagar mat gör vi ibland, när vi orkar.

GC: Vad har dina föräldrar betytt för dig?

TA: Väldigt mycket, speciellt mamma. Det var hon som tvingade mig att fortsätta när jag ville lägga av. Och eftersom hon var så duktig simmerska själv (5a på OS) är det en sporre att träna och bli bättre! Pappas stora förtjänst är att jag överhuvudtaget sam morgonträning.... han skjutsade.

GC:Hur känns det att bli utvald till Sveriges Sexigaste Kvinna?

TA: Smickrande men inte mer.

GC:Tack för pratstunden Therese, Lycka till med din satsning!

TA: Tack själv!

Glen Christianssen

Så här tränar Therese i Hamburg

exempel hämtat från den 20 december 1999

Förmiddag

200	insimning
2x100	1 fjärilsben, 1 löst.
8x100	1 medley, 1 frisim start 1.30
100	löst
4x50	fjäril 25 underv. 25 sammansatt, s 1.10
4x50	fjäril 25 ben, 25 sammansatt, s 1,05
4x50	fjäril sammansatt start 50
4x50	fjäril 25 hårt 25 löst start 50
2-400	avbad

Eftermiddag:

Styrketräning – Max styrka
lång uppvärmning med situps, ryggövningar, armhävningar, chinups och stretching

1. rodd:	3x8 repetitioner
2: Benböj:	3x8 repetitioner
3: Bänkpress:	Så många reps som är möjligt på 50-45-40-35-30 kg.
4. Biceps:	3x8 repetitioner

5. 2 övningar på triceps: 3x8 repetitioner
6. Rygglyft 7. Simbänk 8. Häckhopp

Därefter rätt lätt simträning

200	insimning
8x200	arm start 2.40
10x50	arm start 50
400	teknikövningar
8x100	ben start 2.00
10x50	ben start 1.00
2-400	avbad + ett par starter

Årets simmare & idrottsman 1999



Foto.Destiny Laurén

Vid den stora idrottsgalan i Globen den 17 januari blev Lars Frölander (Sundsvalls SS) utnämnd till "Årets idrottsman i Sverige". Årets nykommling" i svensk idrott blev Anna-Karin Kammerling (Sundsvalls SS).

Lars Frölander är också utnämnd till "Årets simmare" av Sveriges (sim)journalister. Han vann omröstningen knappt före världsrekordtjejerna Therese Alshammar och Anna-Karin Kammerling.

Frölander var etta även i fjol, då utsedd av förbundets simkommitté – och utan konkurrens.

I år attackerades han rejält av Therese Alshammar, som i december vann två EM - guld efter sensationella världsrekordtider på 50 och 100 fritt, samt sommarens stora överraskning Anna-Karin Kammerling, som nu håller världsrekordet på såväl lång som kort bana på 50 fjäril och har två EM-guld på sträckan.

Men Frölanders svit med två VM-guld på kort bana, en försvarad EM-titel på 100 fjäril på lång bana plus avslutningen med två guld och ett silver i Lissabon-EM vägde tyngst enligt journalisterna.

Förutom äran som Årets simmare följs utmärkelsen av ett stipendium på 10 000 kronor.

Simborgarmärket ökar



Våra simmärken spelar som alla vet en viktig roll som kunskapsbevis vid landets simskolor, simklubbar och bad. De tillför också Svenska simförbundet och Svenska Livräddningssällskapet behövliga ekonomiska resurser till utbildning inom simning och livräddning.

Överskottet från simmärkesförsäljningen går som alla vet till att att utveckla och förbättra simningen och livräddningen i Sverige. Våra simmärken ingår som en självklar del i simundervisningen som pedagogiska hjälpmedel. De är ett bevis på att eleven/märkestagaren klarat ett uppsatt mål. Samtidigt som de är delmål för att bli en bättre simmare eller livräddare.





Kraven för de olika kunskapsbevisen är framtagna av simlärare och livräddare som har lång och stor erfarenhet från undervisning i simning. Att vi fäster stor vikt vid simmärkena visar det faktum att de används som krav vid antagningar till olika utbildningar.

Försäljningen 1999

Trots en mycket fin sommar visar försäljningen på en liten men dock nedgång. Troligtvis beror denna minskning på att sommaren -98 var mycket dålig varför många simskolor, bad och kommuner fick märken kvar efter sommaren.

Simborgarmärket är ett glädjande undntag. Försäljningen har under -99 ökad med 4.000 märken. Från att i början av 90-talet vara nere på nära 70.000 sålda märken verkar det nu som om vi skall komma upp i nära 90.000 sålda märken under 1999. Denna tendens är mycket glädjande för oss alla. Den visar att människor tycker att det är viktigt att kunna simma och att få ett bevis på på sin kunskap samtidigt som man bidrar till och stöder utvecklingen inom simning och livräddning.

Nya kunskapsbevis

Efter önskemål från simlärare och badanställda har två nya simmärken tagits fram för att komplettera kunskapstegen. De nya simmärkena heter Livbojen Grön och Grodan rygg. Simborgarmärket är, som ni ser på bilden, grönt med silverkrans. Att årtalet numera är graverat på märket har blivit mycket uppskattat.

Nytt material år 2000

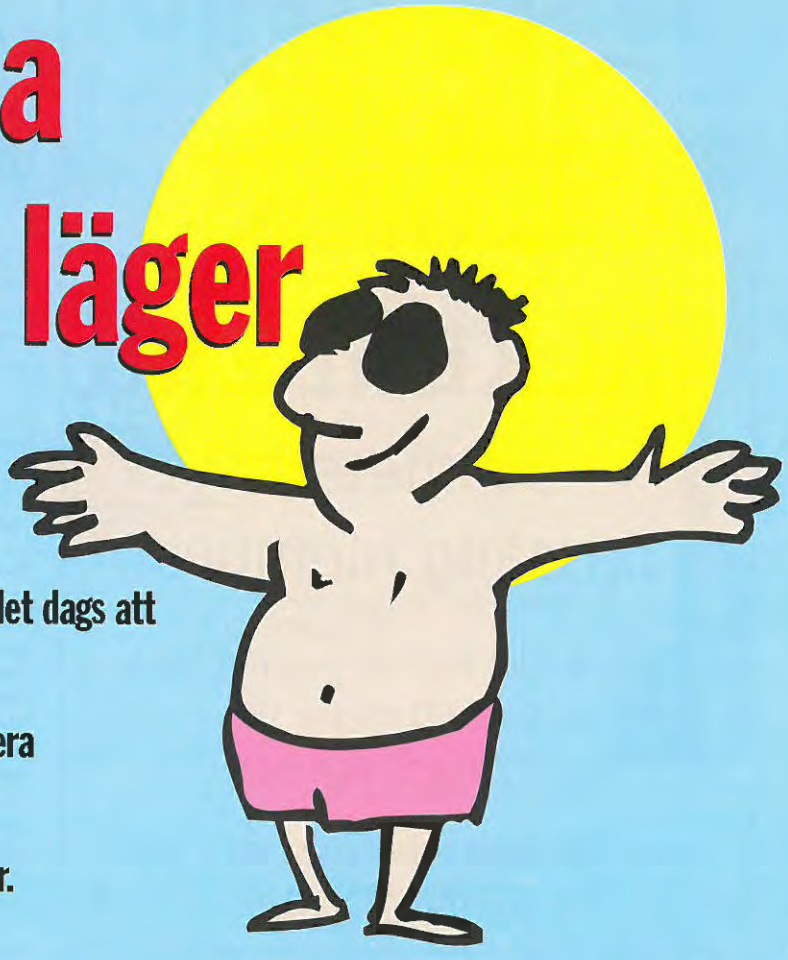
Nytt informationsmaterial kommer att skickas ut. Simkatalogen som som gäller från och med årskiftet har en del smärre förändringar och en del nytt material. En ny simmärkesaffisch har tagits fram där de nya simmärkena Livbojen Grön och Grodan rygg finns med. Vad gäller Simmärkesbestämmelserna så är ändringarna så få att vi valt att bara komplettera de tidigare med ett ändringsblad. I samband med att de tidigare simmärkesbestämmelserna tar slut kommer nya foldrar att produceras.

En ny affisch har tagits fram för de olika kilometermärkena. Dessa har också fått ett nytt utseende.

Nu hoppas vi alla på att försäljningen av både nya och tidigare simmärken kommer att gå framåt under det nya millenniet.

Simmärkeskommitén

Dax att boka sommarens läger



Även om vi knappt hunnit smälta julmaten, skjuta iväg de sista millenniumraketerna och snön täcker stora delar av vårt avlånga land är det dags att planera sommarens lägeraktiviteter.
På denna och följande åtta sidor kan du finna flera intressanta alternativ inför sommaren.
Vi ser väl alla fram mot en lång, het lägersommar.

eriks dals badet

Vi kan nu erbjuda er mycket goda lägermöjligheter med träning, konferensrum, kost och logi.

Ring eller faxa oss för information och offert.
Tel: 08-508 40 258.
Fax: 08-508 40 252.
Välkommna!

STOCKHOLMS STADS

Simläger året runt!
Sommartid : Utebad 50 m bassäng
Övrig tid: Inomhus, 25-metersbassäng
Vattentemp 27 grader

FAGERSTAHALLEN
TRAINING CAMP

IL Varg, en av Norges bästa simklubbar har gjort det i 11 år...

Fagerstahallens Training Camp erbjuder träningsläger med möjligheter till olika aktiviteter under ett och samma tak.

- Simhall med 25-metersbassäng
- Utebad med 50-metersbassäng, 8 banor
- Hoppbassäng
- Stort grönområde
- Bastu
- Solarium

- Du bor i sovsalar, våningssängar
- Kabel-TV, video

- Sporthall
- Hallar för brottning, bordtennis, judo, dans mm
- Aerobicsstudio
- Skyttehall
- Bowlinghall
- Olympic Gym
- Styrketräningshall
- Fotbollsplan
- Konferensrum
- SportCafé – med mat för idrottsfolk som tränar!

Vi offererar färdiga paket

FÖR YTTERLIGARE INFORMATION RING 0223/442 31

Klitterbadet

FALKENBERG

50 meters
bassäng inomhus

Klitterbadet har ett perfekt läge,
endast 50 meter till
Skrea Strand och havet.

För frågor och bokningar ring
tel. 0346-863 31.

Hur såg er lägerverksamhet ut förra året?



Sven-Rune Malmberg,
elittränare, Trelleborgs SS

Under fjolåret ordnade vi fyra läger för våra simmare.

I februari var våra 23 simmare i A-B-grupperna i Karlshamn på ett tredagarsläger i anslutning till en simtävling där. Det var ett trevligt läger där föräldrarna var med och bland annat fixade maten.

I juni, efter skolavslutningen, åkte våra tolv SM-simmare och tre ledare till Antibes på franska rivieran för att under tolv dagar gnuggas lite extra inför sommarens viktiga tävlingar. Det var utmärkta träningsförhållanden och vi hade rejält med tid i 50-metersbassängen. Vi fixade resan själva; flög reguljärt till Nice eftersom Antibes ligger strax intill. Det finns också en hel del att se i omgivningen.

Före Sum-Sim i Linköping finslipade B-gruppens tolv simmare formen i åtta dagar i Hilleröd i Danmark. Lägret blev mycket uppskattat och resan arrangerades av OLKA-resor.

Ett 25-tal simmare i C-D-E-grupperna var i augusti, före skolstarten, på ett fyradagarsläger i Everöd och tränade i en 25-metersbassäng. Det var också ett breddläger.

Leif Bergström; elittränare Harnäs-Skutskärs SS

– Vi planerar medvetet in olika aktiviteter och upplevelser på en del av våra träningsläger. Ifjol åkte vi, 30-talet simmare och ledare, exempelvis till Gotland i augusti samma vecka som Medeltidsveckan ägde rum. Det tyckte våra ungdomar var spännande, nästan som att komma till ett annat land. Vi bodde på en skola i Hemse där vi avverkade träningspassen i inomhus-25:an. Nästan alla dagar for vi in till Visby för att delta i medeltidsfestligheterna.

– I år lutar det åt att vi åker på träningsläger till Danmark. Då kan man tänka sig att Skagen och Legoland finns med i progrmmet.

– Vi åker regelbundet till Älvdalen som vi tycker passar oss perfekt. Våra veckoslutsläger förlägger vi gärna till Mora och Söderhamn beroende på att flera av våra simmare är yngre varför vi inte kan lägga lägren alltför långt bort.

– I trettonhelgen genomförde vi ett fyradagarsläger tillsammans med Håbo SLS i Bålsta. Ett uppskattat filmbesök på Rikshistoriska muséets Cosmonova ingick.

– Föreningens egen buss och föräldrarnas fina uppställning är en förutsättning för att vi ska kunna åka på läger i den utsträckning som vi faktiskt gör.

KUNGSBACKA
SPORTCENTER

– en komplett anläggning för motion, idrott och evenemang –

Vi erbjuder:

- ❑ Priser från 150:-/person/dygn
- ❑ Många olika boendealternativ
- ❑ Paketlösningar
- ❑ Träningsalternativ

Kungsbacka Spartcenter ligger centralt beläget i Kungsbacka med gångavstånd till buss-, pendel- och tågstation. Endast 20 minuter från Göteborg.

För information och bokning:
Kungsbacka Sportcenter, Gymnasiegatan, 434 42 Kungsbacka
Telefon 0300-346 48 Fax 0300-771 45
E-post: sportcenter@kungsbacka.se
www.kungsbacka.se
Fritid KUNGSBACKA KOMMUN

Vi skräddarsyr
ditt träningsläger
– efter dina önskemål

- 25 m bassäng med 6 banor
- Sporthall
- Övernattnings-stugor
- Squash
- Cafeteria
- Friskotek





PRISEX:

Bo i gympasal på egen madrass
2 träningspass/dag
Helpension med egen matpersonal
170:-/dag

Bo i 4-pers-stuga
2 träningspass/dag
Helpension med full service
260:-/dag

HULTSFRED
HAGADAL
Kultur & Fritid

För mer information ring 0495-160 80, 160 56

Simläger?
Orebadet i Sjöbo!

Billiga priser på bassäng och logi!

50m bassäng
7 banor

För info och bokning ring 0416-272 02

Fritidsnämnden
Sjöbo Kommun

Ugglebadet

Förlägg träningslägret till underbara Ugglebadet i Perstorp.





Inomhus
Veckoslutsläger fr-sö
4x2 tim från 350:-/bana
Bassäng: 25 m, 6 banor

Utomhus:
Veckoläger
7x4 tim från 695:-/bana
Bassäng: 50 m, 8 banor

Logi:
Vi hjälper till med att ordna utmörkt logi med möjlighet till självhushåll.
Tel. 0435-392 03, 392 04, 392 07

Reservation för prisändringar.

Ring och boka så snart du kan.

VÄLKOMNA!

Du som tänker träna simning i sommar

Kom till Brunnsbadets 50-metersbassäng i Ronneby



Ring Fritid i Ronneby Tel: 0457-181 17

RONNEBY KOMMUN

SIMLÄGER 2000

Ring och beställ vår nya broschyr om simläger i Danmark, Sverige, Frankrike, Holland, Malta och Spanien.

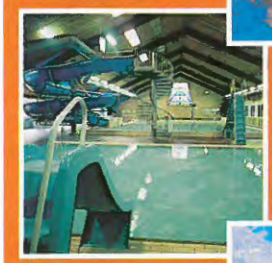


Club La Santa.
50-meters.



Nörresundby.
50-meters.





Lökken.
25-meters.



Malta.
50-meters.





Narbonne i Frankrike.
50-meters-bassäng.



Hirtshals Idrottscenter i Danmark.
25-meters.



OLKA sportresor

031-13 74 00

Hur såg er lägerverksamhet ut förra året?

Christer Junefeldt, elittränare, Jönköpings SS

– Vi brukar åka till Landskrona varje år i samband med att GP går där. Men det kommer vi troligtvis inte att göra i år.

Förra året var några av simmarna i Barcelona med Smålands Simförbund. Det lägret kommer i år att ligga i Cané,Frankrike, istället.

– Vi var också med en trupp till Falkenberg på uppstartsläger och våra konstsimmare var på ett mycket uppskattad och bra läger i Hultsfred/Hagadal.

– Ett av de bästa ställen jag själv har varit på utlandsläger är Club Metropol i Las Palmas.

– Vad gäller avgifterna för läger så betalar ingen simmare mer än 60% av kostnaden för läger i Sverige och för utlandsläger högst 70%. Vi har också en prestationsstege som gör att en svensk mästare inte betalar någonting i Sverige och 25 procent för utlandsläger. Har man tagit medalj på ett internationellt mästerskap betalar man endast 10 procent för ett läger i utlandet. Det motsvarar ungefär kostnaden för den mat man äter.



– Men samtliga simmare kan sänka sina lägerkostnader rejält genom att arbeta ihop pengar som aktiva bingo-lottoförsäljare och sponsorsimmare. Av pengarna som simmaren tjänar in är en del öronmärkt för den som tjänar ihop dem och en del går till föreningen.

– Vi har faktiskt simmare som inte tillhör den högsta eliten men tjänat in så mycket att de åker gratis på alla läger, avslutar Christer Junefeldt.

BILLINGEHUS.
SIMTRÄNING
PÅ HÖG NIVÅ.



First Resort Billingehus – på toppen av Billingen har en hänförande utsikt över omgivningarna. Här har du en 50-metersbassäng på bekvämt avstånd alldeles utanför hotelldörren – perfekt för effektiva träningspass.

Ring så berättar vi mer om våra kompletta resurser för effektiv simträning.

FIRST RESORT

First Resort Billingehus, Skövde
Tel 0500–44 57 10, fax 0500–48 38 80

Hur såg er lägerverksamhet ut förra året?



Peter Kördel,
elittränare, Örebro Simallians

– Vi var med elitgruppen på Club la Santa på Lanzarote. Det var helt perfekt.

– Jag har varit där tidigare (-96) med en grupp simmare. Och åker gärna dit igen. Hela anläggningen är fräsch och det finns mycket för simmarna att göra mellan passen.

– Föreningen står alltid för en viss del av kostnaden för lägret, cirka 20 procent. Därefter har vi en premieringstege så att de simmare som gjort bra ifrån sig på JSM och SM får betala mindre. Nu har vi ingen svensk mästare i gruppen men en sådan skulle nog endast behöva betala en symbolisk summa i läger kostnad.



Ove Callheim,
elittränare, Linköpings ASS

– I somras var vi i Italien, med våra elitsimmare.. Vi åkte buss dit vilket var ganska jobbigt.

– Våra yngre simmare var i Vadstena på påskläger. Vi hr också varit i Älvdalen på vinterläger. Där har vi varit tidigare några gånger. Många av simmarna uppskattar att det går att kombinera simningen med skidåkning i Älvdalen.

– Mina egna favoritläger har varit de klubben har haft på Barbados, Mauritius och Hawaii. LASS brukar åka på en långresa ungefär vart tredje år. Nät vinter finns planer på att åka tillbaka till Hawaii igen.

–Vi har en premieringstege som gör att bra resultat ger billigare läger men vi värderar även träningsflit. Ingen simmare behöver dock betala mer än 50 procent av lägerkostnaden.



Simläger i Båstad

50 m havsvattenbassäng
med värmegaranti

295:-/pers för helpension

- Rejäl husmanskost
- Allergisanerad kurs/lägergård

Passa på att göra en utflykt till Danmark. Det tar bara 1 1/2 timme från Båstad.

Tveka inte!
– hör av dig
så berättar vi mer

Ring:
0431-36 95 67 el
0705-24 54 77

E-mail: simläger@bastad.nu

Mer info: www.bastad.nu

Övriga aktiviteter
- Tennisbanor
- Badminton
- bordtennis
- Bowling
- Minigolf



Halmstad

– DET ÄR PLATSEN PÅ SOMMAREN

I Getinge och Oskarström kan vi erbjuda dig sommarläger.

Vi kan erbjuda 50-metersbassänger, träningsytor, idrottshallar, logi, mat och fritidsaktiviteter – allt samlat på ett och samma ställe.
Och du, vi är synnerligen prisvärda.
Testa oss!

230 kr/person för helpension.

Vill du veta mer?
Ring 035-13 77 29
eller faxa 035-15 75 18

HALMSTAD
Tekniska kontoret

50M.SIMBASSÄNG
27 GRADER
UNDERVISNINGSBASSÄNG
8 BANOR
VATTENTEMPERATUR

Träningsläger i Skåne? Ring eller faxa så berättar vi mera.

BURLÖVSBADET

232 22 Arlöv Tel.040 - 43 91 84 Fax 040 - 43 92 00

Lägg ditt träningsläger på Fyrishov



– Nordens största bad- och sportanläggning.
Vi har flera specialutrustade sporthallar,
Sveriges största äventyrsbad,
50-metersbassäng i simhallen och
varm undervisningsbassäng.
Utomhuspooler med stora ytor för
uteaktiviteter och alla sommarsporter.
Bo på vår camping eller i gymnastiksal.
Vi hjälper gärna till med annat boende.

Restaurang med riklig och näringsriktig
frukostbuffé, kiosk och bowlinghall finns
i anläggningen.

FYRISHOV

Idrottsgatan 2, 753 33 Uppsala • Tel: 018-27 49 63
Stugby & Camping Tel: 018-27 49 60
www.fyrishov.se • Email: info@fyrishov.se

Bra
TRÄNINGSLÄGER I HEDEMORA
"Dalarnas äldsta stad"

Vasahallens sim- och sporthall är en av
Dalarnas förnnämsta idrottshallar med

CENTRALT LÄGE
MITT I CENTRUM
nära till
Restaurang, bio, varuhus mm.

Vi hjälper er att "Fixa"
träningsläger • mat • logi mm.
Ring turistbyrån tel 0225-343 48

Skicka svarskupongen till: Vasahallens sim- och sporthall
Box 201, 776 28 Hedemora eller fax på 0225-344 10

☐ Vi vill ha information om träningsläger i Hedemora.

Klubb _____ Ort _____

Kontaktperson _____

Tel _____ Fax _____

Träningsläger mitt i GLASRIKET

Mitt i Vilhelm Mobergs djupa skogar kan vi erbjuda bra träningsmöjligheter.

EMMABODA SIMHALL Bad "Sol" Motion

Här finns
- 25 m bassäng, 6 banor
- Hoppbassäng
- Gym
- Elljusspår
- Aktivitetsytor

Vi hjälper er med övernattning och mat.
Boka ditt läger på
Telefon 0471-182 50, Fax 0471-183 11

Fritid&Kultur i Emmaboda

Emmaboda kommun

TRÄNINGSLÄGER I LJUNGSBRO

- Simhallen har 7 banor, separat hoppbassäng och modernt gym.
- Hos oss bor du i ett modernt vandrarhem i anslutning till simhallen.
- Vandrarhemmet har plats för 108 gäster. Dessutom finns konferenslokaler och storkök.

Tel. 013 - 20 68 25
Ljungsbro Bad & Vandrarhem
www.ljungsbrobadet.com

För information och bokning ring 031-20 68 25

Ljungsbro Bad & Vandrarhem drivs av
Ecuro på uppdrag av Linköpings Kommun

RISÖBADET



Simläger i Sollefteå

- **Trevlig miljö**
- **Humana priser**
- **Från hotell till hårdbädd**

För mer information
ring Peter Fällström
0620-68 25 45
070-651 61 79
0620-68 25 48 fax

Sollefteå
- en kraftfull kommun

Träningsläger

Italien
50 m utomhusbassäng

* Rimini
* San Benedetto
* Caorle (Venedig)
* Gardasjön

Spanien
50 m utomhusbassäng

* Barcelona

Frankrike
50 m utomhusbassäng

* Vittel *Antibes * Castres m.fl

Begär offert och referenser !!

AGIRE TOUR

Tel: 090-13 26 12, Fax: 090-13 26 17
www.agire.se e-mail: info@agire.se

Lugnet före formen



Vi har träningspaket från **249:-**/dag och person!

Detta ingår:
- Logi.
- Frukost, lunch och middag.
- Två timmars träning, för- och eftermiddag.
- Konferensrum för teori.

Välkommen!

FALUN Lugnet

För mer information ring 023-836 50 FRITID FALUN Falu Kommun

Välkommen till Älvdalens simhall!

Det kompletta alternativet för en lyckad lägervistelse



Simläger från 15 kr/pass/delt.

Boende i olika prisnivåer
– allt från masslogi på eget underlag till hotell.

- **50 m simbassäng**
- **60 m vattenrutschbana**
- **5 st solarium**
- **Gym**
- **Caféteria**
- **Ishall**
- **Camping**
- **Minigolf**

... allt på ett ställe
Information
Tel 0251 – 802 83
Fax. 0251 - 413 06



SIMLÄGER

HAR NI PLANERAT ERT NÄSTA LÄGER?

DET HAR VI!

SPEEDY RESOR

Tel 040-795 01, fax 040-795 00
e-post: speedy@scandorama.se
www.scandorama.se/speedy

Hur såg er lägerverksamhet ut förra året?

Jenny Holgersson
chefstränare Umeå SS



Ifjol var föreningens tio SM-simmare på Teneriffa med Team Norrland en vecka i mitten av maj. Det var ett mycket lyckat läger med mycket simträning tillsammans med övriga SM-simmare från Norrland. I slutet av april åker simmarna i Team Norrland på ett nytt läger. Lägerorten är ännu inte bestämd.

I augusti ordnade vi ett upptaktsläger på fyra dagar i Strömbäck utanför Umeå. Vi körde lite triathlon – badade i havet och använde folkhögskolans gympasal. Lägret var mycket uppskattat av deltagarna.

Eftersom ute-säsongen i år blir några veckor längre kommer vi att förlägga ett läger för våra Sum-Sim-, JSM- och SM-simmare i Finland i anslutning till långbane-EM i Helsingfors.



Henning Degerman,
elittränare, Mölndals ASS

– Vi var på ett kanonläger i Esbjerg, Danmark, i somras. Det var en helt suverän anläggning med inomhus-femtia och väldigt bra mat.

– Våra Sum-simmare var i augusti på läger i Åhus.

– 1998 var föreningen på Club La Santa på Lanzarote. Det är nog det bästa stället man kan ha ett simläger på. Det är ett ganska dyrt ställe och man måste vara ute i god tid om man vill åka dit, men det är väldigt bra. När vi var där låg flera klubbar från andra länder där samtidigt med oss, vilket är bra om man vill knyta lite internationella kontakter.

– Till sommaren planerar vi att göra en Europatour med buss. Vart vi ska åka är inte bestämt ännu

Välj Strandbadet
i Karlskoga för träningsläger...



Karlskoga är känt som Alfred Nobels stad, Musik- , Motor- och Idrottsstad, med ett vackert läge vid sjön Möckeln. Dessutom centralt utefter E18 - mitt emellan Stockholm och Oslo som gör att det enkelt att komma hit.

.. vid Möckelns strand

Strandbadet ligger vid Möckeln som Du når efter fem minuters promenad från centrum. Det är här våra OS-medaljörer Agneta Andersson - kanot, Ulrika Knape-Lindberg - simhopp, med dottern och framtidshoppet Anna Lindberg har sin hemvist. **Strandbadet** har 4 bassänger, hoppanläggning, vattenrutschkana och lämpar sig ypperligt för träningsläger.

Längs stranden finns också fina gräsplaner, bangolf, kanotcenter, möjligheter till segling, härliga badstränder och vårt vackra vandrarhem Grönfeltsudden.

Här blir Ert träningsläger både aktivt och avkopplande!

Varmt välkomna till Alfred Nobels Karlskoga.
Hör av Er så berättar vi mer!

KARLSKOGA KOMMUN
Kultur- och föreningsförvaltningen
Strandbadet 0586-321 00. Karlskoga Turistbyrå, 0586-614 74.
Bokningen, 0586-611 15.
Kyrkbacken 9, 691 83 Karlskoga, telefax 0586-527 96,
hemsida www.karlskoga.se, e-mail kultur@karlskoga.se

Förlägg Ert
SIMLÄGER I HALLSBERG
Alléhallen

VI ERBJUDER:
Under vecka 8,
påsk- och höstlov

- 25 m bassäng
- 6 banor
- Gym
- Sporthall (efter överenskommelse)
- Stora sportfält (runt om anläggningen)
- Cafeteria
- Bowling
- Ishall
- Solarium



Logi i skolsalar och på hotell kan ordnas. Vi hjälper till vid mat- och cateringbeställning

(Vi har simgymnasium övriga tider under året)

För information ring: tel. 0582-68 53 75
fax. 0582-68 53 73

HALLSBERGS KOMMUN
KULTUR- OCH
FRITIDSFÖRVALTNINGEN



Vi ordnar ert träningsläger – lätt och bekvämt

Träning, boende, mat – allt på samma ställe

4 tempererade bassänger
Beach volley
Tennisbanor
Gästhamn
Bangolf
Stugor
Fiske

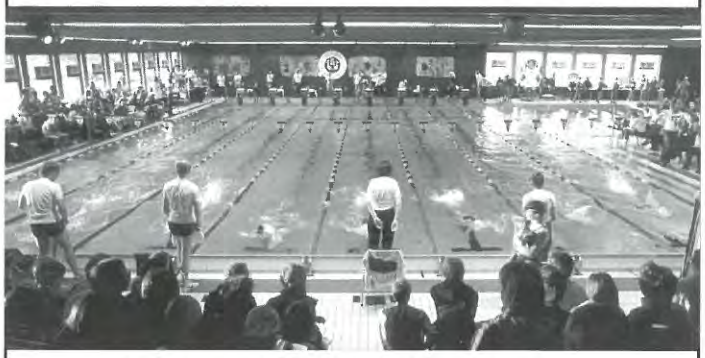
★ ★ ★ ★

Skantzö
BAD & CAMPING
HALLSTAHAMMAR
☎ 0220-243 05

Vattenrutschbana
Hopptorn
Servering
Turistbyrå
Kanoter
Basket

Fax: 0220-241 87, e-mail: turism@hallstahammar.se
Hemsida: http://www.camping.se/plats/U05

SIMLÄGER I KATRINEHOLM



Duveholmshallen

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

Helpension på sporthotellet "Tre Bollar" • Banhyra

Teorilokaler med AV-utrustning och video i Duveholmshallen

Allt till "Idrottspriser"

KATRINEHOLMS SPORTCENTRUM

FÖR YTTERLIGARE INFORMATION RING 0150-572 48.

SIMLÄGER I JÖNKÖPING

Fritid Jönköping erbjuder tre perfekta tränings-anläggningar för simläger

- Varmt vatten
- 50-metersbassänger
- Bra boende • Billiga priser

BRUNSTORPSBADET HUSKVARNA
ROSENLUNDSBADET JÖNKÖPING
ATTARPSBADET BANKERYD

SVENSKA TURISTFÖRENINGEN
Huskvarna Vandrarhem

JÖNKÖPINGS KOMMUN



VILLA BJÖRKHAGEN
Konferens & Turism

Förfrågning och bokning kontakta:
Fritid Jönköping, 036-10 70 32 Fax 036-10 77 30

Simhoppningens historia

SAMMANSTÄLLD AV TOIVO ÖHMAN

"Fader Bergvall" blev med tiden Svenska Simförbundets ordförande under 24 år, Internationella Simförbundets förste president och Europeiska Simförbundets förste president. Bergvall var med och bildade FINA 1908 och fick uppdraget att leda den grupp som utarbetade de första "riktiga" tävlings- och bedömningsreglerna i simhopp 1910. Det var ett mästerverk och i sin grundstruktur gäller samma regler än i dag.

Simhoppningens moderna historia är i högsta grad USAs historia och märkligt nog återförs vi för tredje gången till gänget från Strömbaden för att få förklaringen till USAs nästan totala världsdominana 1920-1968. Två av hopparna ur det gänget förälskade sig nämligen. SKK-flickan Greta Johansson, 1912 års OS-segrarinna, begick dödssynden att fatta tycke för en medlem i arvfienden Neptun, sjua i raka hopp 1912 Ernst Brandsten. De gifte sig och emigrerade till USA. Där etablerade sig Ernst som simhoppstränare vid Stanford University och därmed var Sveriges storhetstid i simhopp över. Brandsten benämns i alla sammanhang som "den amerikanska simhoppningens fader" och blev enormt framgångsrik.

I Antwerpen 1920 kunde Sverige bara hålla undan för Brandstens hoppare i vår gamla paradgren raka hopp, där göteborgarnen Arvid Wallman tog guldet framför ytterligare tre svenskar. Brandstens adepter tog hem åtta medaljer till USA, varav tre guld, och 1912 års kung loppan Adlerz fick nöja sig med silver i höga hopp. I damernas raka hopp blev Sveriges Eva Olivier bronsmedaljör.

I Paris 1924 tog USA fyra av fem guld och fram 1928 till och med 1952 tog USA samtliga OS-guld i alla hoppgrenar och praktiskt taget alla övriga medaljer. Bakom USA-framgångarna stod Brandsten och så småningom hans adept Mike Peppe, som blev tränare vid det främsta hoppuniversitetet genom tiderna, Ohio State University.

För de svenska OS-framgångarna efter 1920 och fram till andra världskriget svarade John Janson och Hjördis Töpel silver respektive brons i raka hopp i Paris 1924 och Laila Sjöqvist med brons i höga hopp 1928 i Amsterdam. 1930-talet gav ingen svensk OS-medalj.

EM avhölls första gången 1926 med Helge Öberg på silverplats och Eva Olivier på bronsplats i höga hopp. Vid EM 1927 tog Edmund Lindmark sviktsilver och Laila Sjöqvist högasilvret varefter Laila upprepade bedriften 1934 följd av Ann-Margret Nirling på samma plats vid EM 1938.



Lennart Brunnhage tog silver i höga hopp vid EM 1947

Vid efterkrigstidens första EM 1947 blev det dubbla EM-silver till Sverige genom SKKs Svante Johansson i svikt och hellenen Lennart Brunnhage i höga och det följde de upp i samma grenar vid London-olympiaden 1948 med en sjätteplats för Svante och en fjärdeplats för Lennart.

Vid EM 1954 fick Sverige "ärva" en storstjärna och därmed två silver i damernas svikt och höga. Det var danskan Birte Christophersen, bronsmedaljör i London-OS och dnbbel bronsmedaljör vid EM 1950, som gifte sig i Sverige med simhopparen Hans Hanson. Hon kom sedan att dominera svensk damhoppning ett 10-tal år med närmare 40 SM-tecken och ytterligare ett EM-brons 1958. Birte Hansson är tveklöst vår största simhopperska i modern tid innan en tös vid namn Ulrika gjorde entré.





Hjördis Töpel tog brons i raka hopp vid OS i Paris 1924

USA dominerade OS totalt från 1924 till 1956 då den sensationen inträffade att mexikanen Juaquin Capilla tog guldet i höga hopp och efterträdde USA-legenden Sammy Lee som vann grenen både 1948 och 1952. Legendarisk blev också Pat McCormick som dubbelsegrade 1956 precis som 1952 och med sina fyra OS-guld skrev in sig som den franska OS-hopperskan genom tiderna.

Nästa smäll för USA kom i Rom 1960 då en totalt okänd östtyska, Ingrid Krämer, kom från ingenstans och tog hem både svikt och höga i utklassningsstil. USA fick nöja sig med herrgulden men blev trots allt överlägset bästa nation. Än större simhoppshistorisk betydelse än Krämers genombrott fick dock den svikt som introducerades i Rom, Duraflex-svikten. Svikthoppningen revolutionerades genom övergången från träsvikter till sviktar av aluminium, som kastade mycket högre och därmed möjliggjorde större antal volter och skruvar.

I Tokyo 1964 återställde USA till viss del ordningen genom att inte bara ta hem herrgrenarna utan också återerövra damhöga. Ingrid Engel-Krämer fick nöja sig med sviktguldet och silvret i höga. Sverige som inte haft någon nämnvärd OS-framgång efter 1948 kunde glädja sig åt en femteplats på herrsvikten genom SKKs Göran Lundqvist. Två år senare visade en annan svensk herre framfötterna genom att ta EM-silvret i samma gren, Malmös Tord Anderson.

I Mexico-OS 1968 inledde den näst störste/främste manlige simhopparen genom tiderna, Italiens Klaus Dibiasi, sin olympiska segerrad genom att ta hem det första av sina tre OS-guld i höga hopp. Han fick också sviktsilvret. USA förlorade även ledarpositionen i damhöga för att aldrig mer återta den. Knallsensationen Milena Duchkova från Tjeckoslovakien vann. Tord Anderson följde upp EM-silvret och tog en hedersam sjundeplats på herrsvikten.

1969 blev simhoppshistorisk ur svensk synpunkt. Två okända göteborgskor, den äldsta 15 år, dubbelsegrade vid Enropacupen i svikthopp. Det var Gunnel Weinås duktiga adepter Ulrika Knape och Agneta Henrikson. Därmed inleddes en ny era i svensk simhoppning, Vi var på väg mot världstoppen igen.

Vi trodde bekräftelsen skulle komma vid EM 1970 men det blev en flopp. Något som däremot inte blev en flopp blev introduktionen av Swedish Cup i Ronneby samma år. Vi införde ett nytt tävlingssystem i simhopp där hopparna turnerade och slog ut varandra som i tennis. FINAs amerikanske hopp-

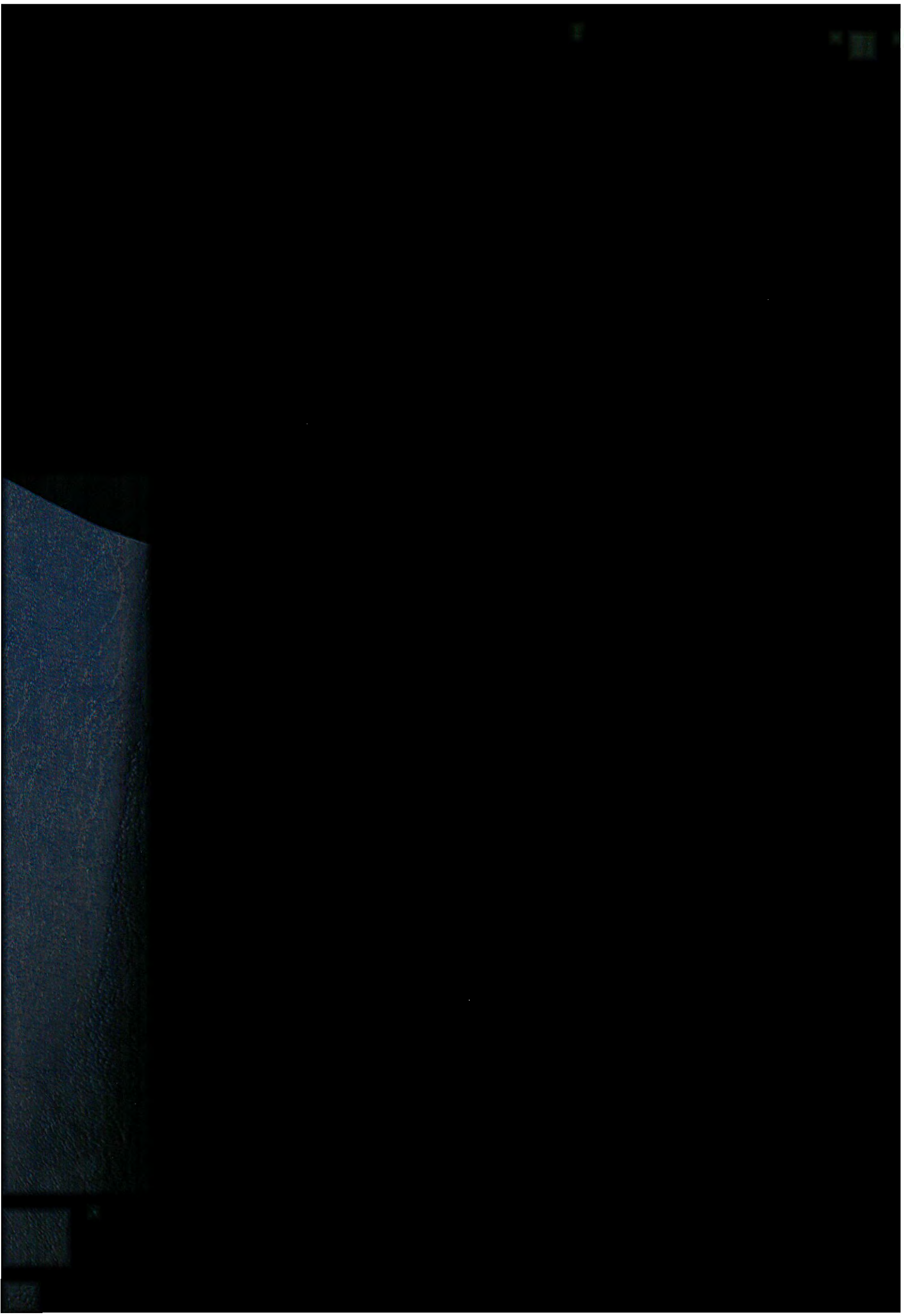




Foto: Nerikes Allehanda

Peter Kördel, chefstränare i Örebro, känner på hur det är att volta med en bil. Om trafikutbildningen säger han:
– Den var kanon! Det var oerhört nyttigt att köra på halkbanan och känna hur en minibuss reagerar vid en sladd.

Örebro Simallians trafikpolicy

Örebro Simallians arbetar för att förverkliga 0-visionen för trafiksäkerhet, att INGEN (0) skall dödas eller (svårt) skadas av/i trafiken i samband med ÖSA:s verksamhet. Detta innebär ett åtagande från ÖSA:s sida att verka för att aktiva, föräldrar och anställda inom ÖSA följer policyn.

Vid transporter som sker i föreningens regi:

- Skall föraren följa de hastighetsbestämmelser som gäller för den aktuella vägen. Därefter anpassa hastigheten efter väglaget! Tänk på att det är andras barn i bilen/bussen.
- Skall föraren och samtliga passagerare använda bilbälte. Fler personer än vad som finns bältanvisade platser skall inte färdas i fordonet.
- Skall föraren ha haft körkort i minst 24 månader (inget provkörkort) och ha genomgått halkutbildning för minibuss vid körning av minibuss.
- Skall fordonet vara godkänt av Svensk Bilprovning och ha godkända däck. (vinter som sommar)
- Skall för övrigt gällande trafikregler efterlevas.
- Skall passagerare underlätta för föraren så långt som möjligt (lugn miljö).
- Skall vid mörkercykling/åkning använda godkänd belysning och reflex.
- Alla aktiva, föräldrar och anställda skall uppmanas att använda cykelhjälm vid cykling eller åkning med inlines till och från aktiviteter anordnade av ÖSA.

Tänk på:

- Reflexer på barn som åker till och från träningarna.
- Vid resor bör en mobiltelefon finnas i varje bil om något skulle hända.
- Utrustningen i fordonen.
- Vid tveksamt väglag – eller andra svårigheter – starta inte eller avbryt.
- Extra kostnader kan vara små jämfört med om en olycka skulle inträffa.
- Åk i god tid för att undvika stress.
- Vid längre resor tänk på raster och ev. förarbyte.
- Stressa inte föraren.
- Våga vägra åka med någon som kör fort.

ÖSA kör säkert till tävlingen

Varje helg åker tusentals barn och ungdomar till tävlingar runt om i landet. Ofta gör man det i sk minibussar med plats för ca 9-10 personer. Tyvärr har man allt för ofta oerfarna förare, vilket också visat sig i olycksstatistiken. Bara under det senaste året har flera svåra olyckor inträffat med minibussar.

Det vill man i Örebro Simallians (ÖSA) sätta stopp för och har därför, i samarbete med NTF och SISU, genomfört en förarutbildning för tränare, ledare och föräldrar i föreningen.

Under hösten har Örebro Simallians i samarbete med SISU och NTF genomfört studiecirkeln "Säker vinnare" som är en trafikutbildning för föreningar. Det var ett drygt 20-tal som genomfört hela utbildningen - tränare, ledare, aktiva, styrelseledamöter och föräldrar har funnits med i arbetet. Orsaken till att man genomförde utbildningen var alla olyckor under vintern med minibussar och det faktum att klubben har en egen minibuss.

– Jag har försökt att få igång den här utbildningen i över två år, men jag var före min tid, men efter alla olyckor med minibussar var det ett lätt beslut för styrelsen, säger Harriet Bure, ÖSA, initiativtagare till utbildning.

– Jag tycker att man måste ta sitt ansvar som idrottsledare. Själv tog jag busskort för ett antal år sedan.

Eftersom simföreningar ofta kämpar med ekonomin körs ofta minibussar av ideella och orutinerade förare istället för att man hyr in buss och förare. Men det kan var ett farligt sätt att spara pengar. Att köra en minibuss är något helt annat än att köra personbil. Tyngdpunkten finns på ett helt annat ställe och bromssträckan är betydlig mycket längre. Dessutom kan det bli väldigt stökigt i en buss full av barn och ungdomar och det kan vara svårt att hålla koncentrationen på körningen.

– Utbildningen genomfördes i tre steg. Först kom NTF till ÖSA en kväll och pratade trafiksäkerhet, hastigheter, olyckor, bromssträckor och statistik. En intresseveckare för trafiksäkerhet! säger Harriet och fortsätter:

– Nästa kväll var vikt för eget arbete i grupper, där föreningen skulle ta fram sin trafikpolicy. Här gjorde alla deltagare ett fantastiskt fint arbete. Alla arbetade mycket seriöst och varje grupp redovisade sitt arbete inför de övriga. Av de inlämnade förslagen gjordes en sammanställning som sändes ut på remiss till deltagarna för ändringar och justeringar.

När policyn sedan var klar lämnades den till klubbstyrelsen som fick ta beslutet att den skulle gälla för föreningen

Kursen fortsatte sedan med bl.a. halkkörning med bil och minibuss, mer trafikinformation och besök i Säkerhetshallen allt detta på Ytongbanan.

– Intresset har varit stort från både NTF och SISU som bägge organisationerna har haft skribenter ute för att dokumentera vårt arbete. Nerikes Allahanda var också på plats på Ytongbanan för att skriva i sin trafikbilaga, berättar Harriet och fortsätter:

– Utvärderingarna från deltagarna har varit överväldigande. Vad nyttigt, tänk att hastigheterna betyder så mycket, vad roligt det var att köra på halkbanan och vad nyttigt.

Planer för uppföljning av det här arbete finns redan och i framtiden hoppas ÖSA att få med fler föräldrar i trafiksäkerhetsarbetet.

Bra är också att det är SISU och NTF som kör den här driven så det kostar ÖSA ingenting me rän fika, lokal och tid.

Roger Andersson på NTF Örebro vill dock poängtera att de som genomgått utbildningen inte är utbildade chaufförer men har fått en god vetskap om svårigheterna med att köra minibuss.

Petra Klinteryd på SISU i Örebro berättar att utbildningsmaterialet finns att rekvirera från det lokala SISU-kontoret för intresserade föreningar ute i landet.

Till Svenska Simförbundets styrelse

Vi är tränare för åtta härliga tjejer i åldern 13-15 år som simmar konstsim. För ett par veckor sedan var vi med på USM-finalen som arrangerades av Täby Sim. Vi hade tjejer med både i par, solo och lag i B-klassen, som är vår åldersklass. Hela året har laget tränat tillsammans för att bli så samspelta att vi ganska överlägset kunde kamma hem guldmedaljen. Nyckeln till vår framgång bestod i att vi har valt att skriva vårt lag på sex personer, fast vi är åtta i laget. Detta betyder att vi hela året har haft två reserver. Alla åtta tjejerna har flyttats runt på olika platser och vi har alltid haft fullt lag på träningarna. På alla USM-kvaltävlingar har olika uppsättningar av tjejer simmat i laget.

Att bestämma att två tjejer ska vara utanför laget var ingen lätt uppgift för oss. När vi först talade om för laget att vi skulle ha reserver var det många som blev arga på oss och en del hotade till och med att sluta. När de hade vant sig vid tanken på att vem som helst av alla åtta tjejerna kunde bli reserv, märkte vi stor skillnad på våra träningar. Alla skärpte och koncentrerade sig mycket mer. Alla kämpade helt plötsligt mycket hårdare, och allt berodde på att man verkligen ville ta en plats i laget.

Mindre än en vecka innan tävlingen i Täby tog vi det mycket svåra beslutet om vilka som skulle få simma på tävlingen. De två flickorna som blev reserver var naturligtvis mycket ledsna, men de förstod hur tätt det var och var fast beslutna om att ta en plats i nästa års lag istället.

För oss är det en självklarhet att vi är åtta stycken i vårt lag, oavsett vem eller hur många som simmade på USM-finalen. Men när vi lämnade in vår laguppställning på morgonen innan lagtävlingen fick vi beskedet från tävlingsledningen att Simförbundet bestämt att hela vårt lag inte kunde få medaljer, det var bara de som simmade som skulle få medaljer. Så inte nog med att våra reserver var ledsna över att inte få simma i laget, utan till råge på allt får de veta av tävlingsledningen och Svenska Simförbundet att de inte alls räknas in i laget. Hur kan man vara så småsint när det gäller barn och ungdomar? Hur talar man om en sån här sak för en 13-åring som tränat hårt hela året för att nå ett mål?

Vi förstår inte vad som ligger bakom ett sådant här beslut att inte reserver kan få någon medalj. Om man är orolig över att behöva gardera sig med för många medaljer till eventuella reserver, tycker vi att det är obefogat. Vi tror inte att någon tränare kommer att välja att ha fler än två reserver, och är man orolig ändå kan man väl gardera sig och säga att man inte får ha fler än två reserver. Inte i någon annan lagsport skulle man drömma om att inte låta hela truppen få medaljer. Vi tar en sport som vattenpolo som ett exempel, inte skulle man väl drömma om att låta en spelare vara utan medalj bara för att han/hon suttit på bänken en hel match?

Om vi tänker lite längre är det ju faktiskt de här tjejerna som tävlar på USM idag som kommer att vara Sveriges seniorlandslag i morgon. Våra tjejer har lärt sig att träna hårt från början, men ingen tycker om att slita om man aldrig får någon belöning för mödan.

Vi skulle vara tacksamma om vi fick svar på våra frågor om varför inte hela vårt lag kunde få medaljer på USM och om man har tänkt på att det är barn och ungdomar som vi har att göra med.

Vänliga hälsningar
Helen Svensson och Ulrika Westesson
Tränare för B-gruppen i konstsim SO2 Göteborg

Olle Kristensson svarar:

Grattis till framgångarna. Träning och teamwork har gett resultat.

Regler dessa regler. Jag håller med er. Det är taskigt när inte alla som på något sätt hjälpt laget inte får sin belöning.

Alla sporter har dock sina begränsningar när det gäller vem i ett lag som ska få medalj. Simningen ger bara dom simmar i lagkappsfinalen medalj, inte dom som bara simmade i försöken. Lagsporter har oftast ett minimikrav på att man ska ha deltagit i ett visst antal matcher. Rätt eller fel. Så är det.

Om det är en tröst pågår en översyn av bl.a. detta med vilka som ska få medalj. Att det fortsatt kommer att finnas vissa begränsningar är jag övertygad om men vet inte vilka.

Så ge inte upp. Förr eller senare får alla som är framgångsrika sin belöning.

Lycka till i fortsättningen,
Olle Kristensson, Ordförande i SSF

KLUBBEN HELSE SPORT FRITID

SWIM SHOP-CLUB

SWIMSHOP®

Med ett medlemskap sparar du flera hundralappar årligen!

- En baddräkt eller badbyxa från Swim Shop-katalogen till HALVA PRISET vid anmälan.
- Du får automatisk dig tillsänd Swim Shop-katalogerna.
- Du får 10 dagars kredit och slipper alla avgifter.
- Fraktfritt leverat vid beställning över 750:-
- Du får också specialerbjudande på aktuella artiklar till eget SWIM SHOP- CLUB pris.
- Medlemsavgiften kr 100:- uttages vid första köptillfället och gäller hela år 2000.

Klubben Sport & Fritid - Swim Shop
Box 25, 680 60 Sysslebäck
Telefon 0560 148 08 - Telefax 0560 105 15

ESSENUOTO®

ESSENUOTO
– för den kräsne simmaren
Italiensk design, kvalité och tillverkas för simmare i alla kategorier.

Vi finns till Ert förfogande på nedanstående adresser:

STELLA SWIMWEAR (Generalagent)
Tel: 08-588 232 20 Fax: 08-588 232 21
E-mail: stella.swimwear@ebox.tninet.se

MINERVA LILLA SIMSHOPEN:
Tel: 0240-150 94 Fax: 0240-156 94
Tingshusgatan 18, 771 31 Ludvika

BADSHOPEN AQ-VA-KUL
Tel: 040-23 64 50 Fax: 040-23 64 66
Regementsgatan 24, 211 42 Malmö

ALPIN & DYKSPORT
Tel. 08-31 94 94 Fax. 08-32 62 33
Sveavägen 61, 113 59 Stockholm

ERIKSDALSBADET SIMSHOPEN
Tel. 08-508 402 58 Fax. 08-508 402 69
Hammarby Slussväg 20, 118 60 Stockholm

Jens Johansson svårt sjuk



I Lissabon missnöjd EM-tia, strax utanför finalfältet.

Två veckor senare svävade bröstsimmaren Jens Johansson (bilden) mellan liv och död.

Medvetslös under nära ett dygn och vid uppvaknandet förlamad från huvudet och nedåt.

En mystisk virussjukdom hade satt sig på hjärnhinnan och i ryggmärgen.

– Man får vara glad att man lever, pustar Jens, fortfarande under läkarvård.

Det var under julhelgen som förkylningen i kombination med bihåleinflammation övergick i något mer akut och allvarligt.'

Sundsvallssimmaren, som firade jul hemma hos föräldrarna i Sollefteå, fördes till sjukhus.

Snart nog blev det transport till universitetssjukhuset i Umeå för specialistvård.

Där låg Jens under det uppmärksammade millennieskiftet, trött, delvis förlamad och med svåra smärtor.

Efter ytterligare någon vecka vände det hela, och sedan dess har han trillfrisknat sakta, men säkert.

Den fortsatta simkarriären är naturligtvis ett enda stort frågetecken.

– Men det viktigaste är ju att han blir helt frisk och utan framtida men, säger tränaren Hasse Bergqvist, som på grund av ovissheten med Jens valde att stanna hemma från avresan med landslaget till Australien 8 januari.

Tyresö Simsällskap har ca. 500 medlemmar med simmare från simlekis upp till SM-finalister. Klubben driver sedan 1997 även simhallen på entreprenad.

Tyresö kommun är beläget 1,5 mil sydost om Stockholm med bra kommunikationer, och ca. 38 000 invånare

Vi söker nu

HUVUDTRÄNARE

på deltid

Arbetsuppgifter:	Planering av träning, tävling och lägerverksamhet Ansvara för A-gruppens träning
Kvalifikationer:	Steg 3-utbildning eller erfarenhet av elitträning
Tillträde:	Senast 1 maj 2000

Ansökan med löne- eller ersättningsanspråk skickas senast
29 februari 2000
till TSS, c/o Häggström, Finkvägen 5, 135 53 TYRESÖ
eller per e-post: tss@mbox302.swipnet.se

Frågor besvaras av nuvarande huvudtränare,
Inger Häggström, förmiddagar 08-712 78 02 och
eftermiddagar 08-712 70 09 eller av
ordförande Richard Andersson 08-742 26 49.

Välkommen med din ansökan!

Besök gärna vår hemsida
www.tss.nu

Svenska Simförbundet
söker ny medarbetare till kansliet i Stockholm.

Ekonomiansvarig

Tjänsten innefattar bl.a. följande:

- Utveckling av adm. och ek. system
- Löner
- Löpande bokföring
- Ekonomisk uppföljning
- Budget och bokslutsarbete
- IT samordnare

Bakgrundskrav

- Ekonomisk utbildning på högskola eller motsvarande
- Erfarenhet av liknande arbetsuppgifter
- IT-kunskap
- Kunskap och förståelse om idrottsförbund/klubbars arbetssätt
- Målinriktad och ser utmaningar som något positivt

Kontakta Hans Chrunak för mer information. Tel. 08-605 63 89
Ansökan sänds till SSF, Idrottens Hus, 123 87 Farsta.
Senast den 15 februari.

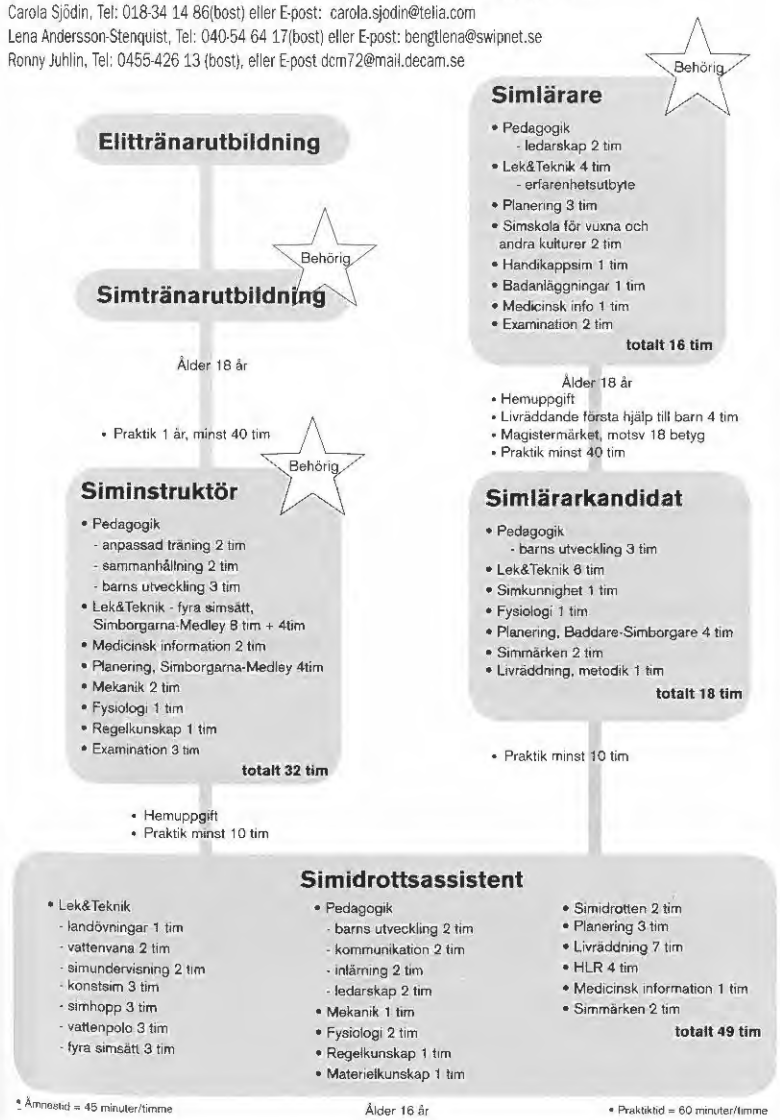
Utbildningskalender 2000

INFO

Simning, elit	21 –23 januari	Behörig simtränare del 1	Stockholm
	18-19 mars	Behörig simtränare del 2	Stockholm
	8-9 april	Behörig simtränare del 3	Stockholm
	19-21 maj	SK:s tränarkurs	Sundsvall
	20-22 oktober	SK:s tränarkurs	Stockholm
	13-16 november	Elittränarutbildning, steg 3	Stockholm
Regel	11-12 mars	Regelsymposium	
Hopp	5-6 februari	Nybörjartränarutbildning	Malmö
	mars	Meet Management System (MMS)-utbildning	Stockholm
	2-3 september	Grundträningsutbildning	
	21-22 oktober	Juniortränarutbildning	Jönköping
Polo	30-31 januari	Elitdomarkurs	Stockholm
Konstsim	3-4-5 mars	Kick-off	Jönköping
	6-7 maj	Domarkurs 4 (särskilt inbjudna)	Jönköping
	7-8 oktober	Domarkurs 3	Täby
Masters	25-27 februari	Mastersläger för simmare	Iggesund
	8-20 juni	Mastersläger för simmare	Barcelona
	11-12 november	Masterskonferens	
Motion	21-22 oktober	Vattengympakonferens	
Utbildning, övrigt	29 januari (för SDF-SSF)	Planeringskonferens, utbildning	Stockholm
	29-30 januari	Babysim introduktion, del 1	Stockholm
	18-19 mars	Babysim introduktion, del	Malmö
	25-26 mars	Seminarium för utbildare av simlärarkandidat/simlärare	Stockholm
	1-2 april	Behörig minisimsinstruktör	Malmö
	15-16 april	Babysim, instruktörskurs, del 2	Stockholm
	6-7 maj	Simlärarkandidat-/simlärar-utbildning	Stockholm
	27-28 maj	Babysim, instruktörskurs, del 2	Malmö
	oktober	Utbildarutbildning, babysim	
	6-8 oktober	Nordisk simlärarkonferens	Reykjavik
	6-8 oktober	Simidrott på lika villkor – för killar	
	13-15 oktober	Konferens för utbildare och utbildningsledare	
	11-12 november	Simlärarkandidat-/simlärar-utbildning	Stockholm
	24-26 november	Utbildarutbildning Simidrotts-assistent	
	(ej fastställd tid)	Siminstruktörsutbildning	(ej fastställd plats)

SSFs utbildning – simning

"Fr o m januari 2000 ska SDF och föreningar utbilda i enlighet med den nya utbildningsplanen för simning.
För vidare information kontakta simdistriktets utbildningsledare eller SSF:s utbildningskommitté:
Carola Sjödin, Tel: 018-34 14 86(bost) eller E-post: carola.sjodin@telia.com
Lena Andersson-Stenquist, Tel: 040-54 64 17(bost) eller E-post: bengtlena@swipnet.se
Ronny Juhlin, Tel: 0455-426 13 (bost), eller E-post dcm72@mail.decam.se



Kallelse till årsmöte

Gästriklands Simförbunds
årsmöte äger rum
onsdagen 15 mars 2000 kl 19.00.
Fjärran Höjderbadet i Gävle
Välkomna!

Hälsinglands Simförbunds
årsmöte äger rum
tisdagen den 28 mars 2000
Scandic Hotell Söderhamn kl. 19.00
Välkomna!

Medelpads Simförbunds
årsmöte äger rum
tisdagen den 29 februari 2000, kl 18.30.
Tullhuset, Strandgatan 2. Sundsvall
Välkomna!

Norrbottens Simförbunds
årsmöte äger rum
söndagen den 20 februari 2000, kl 12.00.
Möteslokalen, Pontusbadet i Luleå.
Dagordning enl stadgarna.
Välkomna!

Stockholms Simförbunds
årsmöte äger rum
onsdagen den 8 mars 2000, kl 18.30.
Nya Eriksdalsbadet
Välkomna!

Västsvenska Simförbundets
årsmöte äger rum
lördagen den 11 mars år 2000
Tid och plats meddelas senare
Eventuella motioner skall vara
Västsvenska Simförbundet tillhanda
senast den 15 februari.
Skickas till Valhallagatan 3,
412 51 Göteborg

INBJUDAN TILL INOMHUS-SM I SIMHOPP

2000 års inomhus-SM i svikthopp 1 och 3 m, höga hopp och synchro 3 m äger rum i Stockholm den 24-26 mars.

Anmälningstiden utgår fredagen den 10 mars och efteranmälningstiden utgår onsdagen den 22 mars kl. 12.00.

Separat inbjudan utsändes till hoppklubbarna.

INBJUDAN TILL ÖPPNA JSM SAMT NJM I KONSTSIM

2000 års öppna JSM och NJM i konstsim äger rum i Stockholm den 10-12 mars.

Anmälningstiden utgår fredagen den 25 februari och efteranmälningstiden utgår onsdagen den 8 mars kl. 12.00.

Separat inbjudan utsänd till konstsimklubbarna.

Inbjudan till öppna Svenska Mästerskapen i masterssimning 2000

Hudiksvalls Simsällskap inbjuder härmed till Öppna Svenska Mästerskapen i Masterssimning. Tävlingen är öppen för registrerade masterssimmare från Sverige och Världen i övrigt.

Tid
17 - 19 mars 2000

Tävlingsplats
Iggesundsbadet, Iggesund. 10 km söder om Hudiksvall. 25m bassäng med 6 banor.

Logi
Logi bokas i samband med anmälan på bifogad blankett eller via E-mail enligt ovanstående adress.

Mat
Lunch kommer att serveras både lördag och söndag på Iggesundsskolan i direkt anslutning till badhuset.

Meny:
Pris 65:-/måltid

Lördag	Söndag
Pastarätt	Fläskfilé med potatisgratäng

Beställes på bifogad blankett i samband med anmälan till tävlingen, även betalning göres i samband med anmälan.

Bankett
En bankett med mat, underhållning och dans kommer att arrangeras på Stadshotellet. Pris 225:-/kuvert. Betalas i samband med anmälan till tävlingen, se nedan. Anmälan till banketten göres på bifogad blankett och är bindande.
Meny: Exotisk Buffé

Transport
Om tillräckligt intresse finns kommer vi att ordna någon form av transport mellan Stadshotellet och Iggesundsbadet till självkostnadspris. Ange i samband med anmälan om ni är intresserade av transporthjälp och hur många som skall åka med.

Anmälan
Anmälan skall helst ske på diskett från simprogrammet GRODAN inkl. datautskrift eller på bifogad blankett. Kom ihåg att skriva anmälningstid för korrekt seedning.
Registreringsnummer skall alltid anges på Svenska simmare. Simmare som ej är registrerade kan göra en tillfällig registrering för detta tävlingstillfälle mot erläggande av 30:- i samband med anmälan.

Anmälningsavgift:
40:- / Individuell start
80:- / Lagkappslag
Anmälan skall vara oss tillhanda
senast den 28/2 2000.
Ej kompletta anmälningar kommer ej att godkännas

Lag uppställning inlämnas till SM-byrån senast 60 min före respektive tävlingspass start. Om det under tävlingarna uppkommer behov av att ändra åldersklass på lag p.g.a. individuella strykningar, betraktas detta som strykning och efteranmälan av nytt lag. Dubbel avgift skall erläggas till SM-byrån senast 60 min. före respektive tävlingspass start.
Efteranmälan mottages senast 2000-03-15 kl. 12.00 mot dubbel avgift. Se även lag anmälan.

Strykningar
För strykningar gäller svenska simförbundets regel nr. 305.
Strykningar skall göras senast kl. 20.00 på torsdagen för fredagens tävling och senast 30 minuter efter fredagens resp. lördagens tävling för lördag resp söndag.
OBS! Anmälningsavgift återbetalas ej! För sent inlämnad strykning belastas med 300 kr i straffavgift

Prisutdelning
Prisutdelning sker med 1 grens förskjutning, kort inmarsch föregår varje prisutdelning.
Mästerskapstecken delas ut till segrare enligt SSF regel nr.309.
Ett vandringspris kommer att utdelas för bästa manliga resp. kvinnliga prestation.

Upplysningar
Övrig information kan fås på tel. 0650-203 42 under kvällstid.

Tävlingstider

1	Fredag kl 18.00
2	Lördag kl 09.00
3	Lördag kl 15.00
4	Söndag kl 09.00

Insimning 1 tim före tävlingsstart.

Klassindelning
Åldern som gäller för klassindelning är den ålder som simmaren har den 31/12 2000.

Herrar och Damer
Individuellt

Klass				
	A 25-29	E 45-49	I 65-69	M 85-89
	B 30-34	F 50-54	J 70-74	N 90-
	C 35-39	G 55-59	K 75-79	
	D 40-44	H 60-64	L 80-84	

Lagkapp

Klass			
	A 100-119	C 160-199	E 240+
	B 120-159	D 200-239	

Grenordning
Grenarna 800 fr och 400 fr kommer att seedas efter anmälningstider och inte efter klasstillhörighet för att få intressantare och snabbare tävling.

Fredag 18.00			Lördag 09.00			Lördag 15.00			Söndag 09.00		
Nr	Gren		Nr	Gren		Nr	Gren		Nr	Gren	
1	200 me	D	5	50 fr	D	14	4x50 me	mix	21	100 fr	D
2	200 me	H	6	50 fr	H	15	100 me	D	22	100 fr	H
3	800 fr	D	7	100 br	D	16	100 me	H	23	50 br	D
4	800 fr	H	8	100 br	H	17	400 fr	D	24	50 br	H
			9	50 ry	D	18	400 fr	H	25	100 ry	D
			10	50 ry	H	19	4x50 fr	D	26	100 ry	H
			11	100 fj	D	20	4x50 fr	H	27	50 fj	D
			12	100 fj	H				28	50 fj	H
			13	4x50 fr	mix				29	4x50 me	D
									30	4x50 me	H

KVALTIDER och GRENORDNING

SUM-SIM (50m), Malmö, 14-16/7 2000

Fredag 14/7			25m	50m
1.	200 m medl	F 15/16	2.30,32	2.38,01
2.	100 m fritt	P 15/16	55,94	58,15
3.	100 m fritt	P 14 o.y	58,64	1.01,08
4.	100 m rygg	F 14 o.y.	1.11,57	1.15,15
5.	100 m bröst	F 15/16	1.18,21	1.21,03
6.	200 m bröst	P 15/16	2.37,15	2.43,80
7.	100 m fjäril	F 14 o.y.	1.09,76	1.13,15
8.	200 m fjäril	F 15/16	2.33,91	2.38,56
9.	100 m rygg	P 15/16	1.04,02	1.08,40
10.	400 m medl	P 14 o.y.	5.17,27	5.30,50
11.	400 m fritt	F 15/16	4.39,55	4.48,98
12.	100 m fjäril	P 15/16	1.02,56	1.05,13
13.	800 m fritt	F 14 o.y.	9.46,72	10.13,45
14.	1500 m fritt	P 15/16	17.53,00	18.18,00
15.	4x100 m fritt	P 14 o.y.	4.21,25	4.26,25
16.	4x100 m medl	P 16 o.y.	4.42,74	4.55,17
Lördag 15/7				
17.	200 m medl	P 15/16	2.18,73	2.26,46
18.	100 m fritt	F 15/16	1.00,72	1.02,99
19.	100 m fritt	F 14 o.y	1.02,26	1.04,87
20.	100 m rygg	P 14 o.y.	1.08,51	1.12,77
21.	100 m bröst	P 15/16	1.11,43	1.15,35
22.	200 m bröst	F 15/16	2.49,15	2.54,41
23.	100 m fjäril	P 14 o.y	1.06,82	1.09,80
24.	200 m fjäril	P 15/16	2.22,83	2.28,70
25.	100 m rygg	F 15/16	1.09,13	1.13,03
26.	400 m medl	F 14 o.y.	5.28,47	5.40,47
27.	400 m fritt	P 15/16	4.21,52	4.32,15
28.	100 m fjäril	F 15/16	1.07,90	1.10,55
29.	1500 m fritt	P 14 o.y.	18.27,10	19.10,00
30.	800 m fritt	F 15/16	9.34,65	9.58,00
31	4x100 m fritt	F 14 o.y.	4.26,00	4.31,20
32.	4x100 m medl	P 16 o.y	4.20,98	4.31,00
Söndag 16/7				
33.	200 m frisim	F 15/16	2.11,70	2.17.15
34.	200 m frisim	P 15/16	2.02,32	2.08,90
35.	200 m medl	F 14 o.y	2.32,95	2.40,90
36.	200 m medl	P 14 o.y.	2.27,17	2.33,25
37.	400 m medl	F 15/16	5.20,25	5.35,00
38.	400 m medl	P 15/16	5.04,90	5.15,15
39.	100 m bröst	F 14 o.y.	1.19,29	1.23,63
40.	100 m bröst	P 14 o.y.	1.14,99	1.19,27
41.	200 m rygg	F 15/16	2.29,78	2.38,20
42.	200 m rygg	P 15/16	2.19,42	2.27,00
43.	400 m fritt	F 14 o.y	4.44,27	4.57,20
44.	400 m fritt	P 14 o.y.	4.33,05	4.46,64
45.	4x100 m fritt	F 16 o.y.	4.12,80	4.21,00
46.	4x100 m fritt	P 16 o.y.	3.53,21	4.02,60
47.	4x100 m medl	F 14 o.y.	5.04,09	5.09,22
48.	4x100 m medl	P 14 o.y.	5.03,61	5.08,24

KVALPERIOD: 1999-07-01 – 2000-06-29

Senaste föreningsbytarna

Namn	Klubb	Ny klubb	Tävlingsklar
Emma Wallin	Bollnäs SS	Söderhamns SS	1999-12-22
Per Krebbs	Kungälvs SS	Solna SS	2000-01-12
Andreas Johansson	S 02	Göteborgs Sim	2000-01-12
Therese Albinsson	S 02	Göteborgs Sim	2000-01-12
Annie Billborg	S 02	Göteborgs Sim	2000-01-12
Andreas Edvardsson	S 02	Göteborgs Sim	2000-01-12
Elin Palmnäs	S 02	Göteborgs Sim	2000-01-12
Anna Reuterberg	S 02	Göteborgs Sim	2000-01-13
Sissela Bruksås	S 02	Göteborgs Sim	2000-01-14
Veronica Rykowska	Ludvika SS	ÖSA	2000-01-14
Cathrine Candle	S 02	Göteborgs Sim	2000-01-15
Cecilia Andersson	Söderhamns SS	Gävle SS	2000-01-16

JSM-KVALTIDER 2000

	FLICKOR			POJKAR		
FRISIM	**Yards**	**25 m**	**50 m**	**Yards**	**25 m**	**50 m**
50 m	24,26	27,55	28,30	21,83	24,48	25,50
100 m	53,51	59,54	1.00,86	46,97	53,50	55,50
200 m	1.54,12	2.09,78	2.12,69	1.45,86	1.58,62	2.04,47
400 m	5.11,00*	4.33,41	4.40,16	4.48,36*	4.15,19	4.24,84
800/1500 m	10.41,54*	9.30,89	9.42,93	16.51,84*	17.07,29	17.40,19
4x50 m (ej ute)	-	1.52,41	1.55,12	-	1.39,19	1.41,91
4x100 m (ej ute)	-	4.05,57	4.12,15	-	3.40,35	3.48,79
4x200 m (ej ute)	-	8.59,35	9.11,68	-	8.07,38	8.19,39
RYGGSIM						
50 m	28,41	31,57	33,11	25,58	28,43	29,86
100 m	1.00,85	1.07,65	1.10,51	53,81	1.00,79	1.04,80
200 m	2.11,56	2.27,51	2.32,90	1.58,00	2.12,94	2.21,52
BRÖSTSIM						
50 m	31,72	35,09	36,33	28,32	31,07	32,27
100 m	1.06,84	1.15,31	1.18,87	1.00,80	1.08,37	1.11,31
200 m	2.22,76	2.43,37	2.50,10	2.12,88	2.31,08	2.38,13
FJÄRILSIM						
50 m	26,67	29,80	30,25	23,69	26,51	27,41
100 m	59,92	1.06,26	1.07,22	53,70	59,20	1.01,22
200 m	2.12,68	2.28,62	2.31,51	2.00,38	2.15,98	2.20,74
MEDLEY						
100 m	-	1.08,55	-	-	1.01,93	-
200 m	2.10,39	2.27,20	2.31,85	1.59,77	2.14,13	2.19,99
400 m	4.43,89*	5.17,24	5.24,25	4.17,02	4.49,08	5.01,52
4x50 m (ej ute)	-	2.04,87	2.09,23	-	1.51,59	1.55,23
4x100 m (ej ute)	-	4.34,32	4.42,13	-	4.06,24	4.11,18

Kvalperiod: Ute (50m): 1999-07-01-2000-07-05 Inne (25m): 1999-11-06-2000-11-15
* = Kvaltider för 400/500/1000/1650 yards

Rekordbestämmelser för MASTERS

Svenskt rekord (SR)

Sändes in av den arrangerande klubben till Svenska Simförbundet inom 21 dagar.

- Rekordanmälan noteras på en speciell blankett, SSF "REKORDANMÄLAN".
- Tävlar man som enskild utomlands, gäller samma regel, fast man måste själv se till att anmälan blir insänd till SSF.

Europarekord (ER)

Sändes in av den arrangerande klubben till Svenska Simförbundet inom 14 dagar.

- Rekordanmälan noteras på en speciell blankett LEN "EUROPEAN RECORD APPLICATION FORM MASTERS SWIMMING", som ifylles av lokalarrangören och skickas till SSF för underskrift och som sedan vidarebefordrar denna till LEN. Anmälan ska vara inne hos LEN senast 30 dagar efter tävling.
- Tävlar man som enskild utomlands, gäller samma regel, fast man måste själv se till att anmälan blir insänd till SSF.
- Rekord noterade vid Europamästerskap godtas och noteras automatiskt.
- Europarekord kan sättas i 25 m och 50 m bassäng vid MASTERS nations-, europa- och världsmästerskapstävlingar.

Världsrekord (VR)

Sändes in av den arrangerande klubben till Svenska Simförbundet för underskrift inom 30 dagar. Därefter sänder SSF tillbaka handlingarna och klubben sänder dessa till FINA senast 60 dagar efter tävlingen.

- Rekordanmälan noteras på en speciell blankett, FINA "MASTERS SWIMMING WORLD RECORD APPLICATION FORM", som ifylles av lokalarrangören.
- Kopia av passet eller födelseattesten (för att säkerställa rätt ålder).
- Kopia av tidremsan.
- Tävlar man som enskild utomlands, gäller samma regel, fast man måste själv se till att handlingarna blir insända till SSF och efter påskrift, sända dessa till FINA.
- Rekord noterade vid Världsmästerskap godtas och noteras automatiskt.
- Världsrekord kan sättas på alla utlysta tävlingar.
- Adress: FINA Office, Avenue de Beaumont 9, 1012 Lausanne, Switzerland
  Fax: 41-21-312 66 10

Svenska Simförbundets Masters- och Motionskommitté

Johanna och Jonas vet det mesta om varann



Visst är Johanna Sjöberg, Södertälje SS och Jonas Åkesson ett strävsamt par i simmarkretsar. Nu står det helt klart att de vet de mesta om varandra också. De vet i alla fall så pass mycket att det räckte till en klar seger i tävlingen "Tre par i leken" i det populära TV-programmet Söndagsöppets säsongsfinal strax före jul 1999.

INFO

Grand Prix 1

INBJUDAN Grand Prix 1 2000 8-9 april i Göteborg.

Tävlingen gäller som uttagning för ungdomslandslaget till Akropolis Meet, Grekland, 12-14 maj

TÄVLINGSPLATS:
Valhallabadet, 50m, 8 banor

ARRANGÖR: S 02

TÄVLINGSTIDER:

	Försök	Finaler
Lördag 8/4	10.00	17.00
Söndag 8/4	10.00	17.00

ANMÄLAN:
Anmälan skall vara S 02 tillhanda senast 24 mars under adress: S 02, Valhallagatan 3, 412 51 Göteborg eller via fax: 031-20 79 92
Anmälan kan också skickas via diskett (Grodan).
Varje gren inleds med ett heat för kval till ungdomslandslaget. Uttagningen kommer att baseras på förmiddagsresultaten. Kvaltider behöver ej uppnås för deltagande i ungdomskvalheatet.

KVALTIDER:
Se nedan
Kvaltiderna skall vara uppnådda under tiden 99-03-11—00-03-23
OBS! Grenar som går i direktfinal (400 medley, 800/1500 frisim) omräknas från 25m banetider till 50m tider.
Övriga grenar seedas tiderna in oavsett om tiden är noterad i 25:a eller 50:a, sist placeras ev yardstider.

ANMÄLN. AVGIFT:
80:-/anmälan inbetalas på S 02:s postgiro nr: 41 957-2 samtidigt med anmälan.

SIMSÄTTSKATEGORIER:
* Frisim sprint 50/100 och 200m
* Frisim distans 400/800/1500m
* Ryggsim 50/100/200m
* Bröstsim 50/100/200m
* Fjärilsim 50/100/200m
* Medley 200/400m

GP-KVALTIDER 2000

	DAMER			HERRAR		
FRISIM	**Yards**	**25 m**	**50 m**	**Yards**	**25 m**	**50 m**
50 m	24,26	27,55	28,30	21,83	24,48	25,50
100 m	53,51	59,54	1.00,86	46,97	53,50	55,50
200 m	1.54,12	2.09,78	2.12,69	1.45,86	1.58,62	2.04,47
400 m	5.11,00*	4.33,41	4.40,16	4.48,36*	4.15,19	4.24,84
800/1500 m	10.41,54*	9.30,89	9.42,93	16.51,84*	17.07,29	17.40,19
4x50 m (ej ute)	-	1.52,41	1.55,12	-	1.39,19	1.41,91
4x100 m (ej ute)	-	4.05,57	4.12,15	-	3.40,35	3.48,79
4x200 m (ej ute)	-	8.59,35	9.11,68	-	8.07,38	8.19,39
RYGGSIM						
50 m	28,41	31,57	33,11	25,58	28,43	29,86
100 m	1.00,85	1.07,65	1.10,51	53,81	1.00,79	1.04,80
200 m	2.11,56	2.27,51	2.32,90	1.58,00	2.12,94	2.21,52
BRÖSTSIM						
50 m	31,72	35,09	36,33	28,32	31,07	32,27
100 m	1.06,84	1.15,31	1.18,87	1.00,80	1.08,37	1.11,31
200 m	2.22,76	2.43,37	2.50,10	2.12,88	2.31,08	2.38,13
FJÄRILSIM						
50 m	26,67	29,80	30,25	23,69	26,51	27,41
100 m	59,92	1.06,26	1.07,22	53,70	59,20	1.01,22
200 m	2.12,68	2.28,62	2.31,51	2.00,38	2.15,98	2.20,74
MEDLEY						
100 m	-	1.08,55	-	-	1.01,93	-
200 m	2.10,39	2.27,20	2.31,85	1.59,77	2.14,13	2.19,99
400 m	4.43,89*	5.17,24	5.24,25	4.17,02	4.49,08	5.01,52
4x50 m (ej ute)	-	2.04,87	2.09,23	-	1.51,59	1.55,23
4x100 m (ej ute)	-	4.34,32	4.42,13	-	4.06,24	4.11,18

POÄNGBERÄKNING:
Poäng erhålles i två av tre grenar (den sämsta grenen tas bort automatiskt) vid resp. deltävling. För frisim distans räknas dock poängen i båda loppen. Poängfördelningen är följande:

1:a plats:	10 poäng
2:a plats:	7
3:e plats:	5
4:e plats:	3
5:e plats:	2
6:e plats:	1

Om en simmare noterar svenskt rekord erhålles 3 poäng i bonus. Vid ev. delad plats ex. 2:a plats, så slås poängen ihop för 2:a och 3:e plats och divideras, resp. simmare erhåller då 6 poäng.
Om en simmare stryker sig till final erhålles inga poäng.
Resp. simmare får tillgodoräkna sig poäng från 4 deltävlingar (av totalt 6) oavsett om resp. deltävling är i 25:a eller 50 m bassäng.

PRISPENGAR:
De tre sammanlagt bästa simmarna i resp. kategori erhåller prispengar efter det att alla deltävlingarna är genomförda enligt följande:
1:an 10.000:-
2:an 5.000:-
3:an 2.500:-
Om en simmare slår svenskt rekord utgår en bonus på 1.000:-, motsvarande för europarekord är 2.000:- och för världsrekord 3.000:-

INFO:
Information om hotell, biluthyrning m.m. skickas ut av S 02 till klubbarna.

UPPLYSNINGAR:
S 02:s kansli, tel: 031-20 67 32

KOMMANDE GRAND PRIX:
- Deltävling 2: 13-14 maj i Västerås (50m)
- Deltävling 3: 1-4 juni i Jönköping (50m) - även EM/EJM-kval
- Deltävling 4: 19-20 augusti i Örebro (50m)
- Deltävling 5: 28-29 oktober i Trelleborg (25m)
- Deltävling 6: 24-26 november i Malmö (25m) - även EM-kval

GRENORDNING:

Lördag 8/4 (försök och final)		**Söndag 9/4**	
1. 100 m frisim	herrar	17. 100 m frisim	damer
2. 200 m frisim	damer	18. 200 m frisim	herrar
3. 50 m bröstsim	herrar	19. 50 m bröstsim	damer
4. 100 m bröstsim	damer	20. 100 m bröstsim	herrar
5. * 400 m medley	herrar	21. * 400 m medley	damer
6. 100 m fjärilsim	damer	22. 100 m fjärilsim	herrar
7. 100 m ryggsim	herrar	23. 100 m ryggsim	damer
8. 50 m ryggsim	damer	24. 50 m ryggsim	herrar
9. 200 m fjärilsim	herrar	25. 200 m fjärilsim	damer
10. 200 m medley	damer	26. 200 m medley	herrar
11. 400 m frisim	herrar	27. 400 m frisim	damer
12. 50 m frisim	damer	28. 50 m frisim	herrar
13. 200 m bröstsim	herrar	29. 200 m bröstsim	damer
14. * 800 m frisim	damer	30. *1500 m frisim	herrar
15. 50 m fjärilsim	herrar	31. 50 m fjärilsim	damer
16. 200 m ryggsim	damer	32. 200 m ryggsim	herrar

* direktfinal, "finalheatet" (de 8 bästa anmälda simmarna) simmas i finalpasset.

EM I SIMNING (25)
Lissabon 9-12 december, 1999

DAMER

50m FRISIM DAMER

1	ALSHAMMAR Therese	SWE 77	24.09
2	KAMMERLING Anna-Karin	SWE 80	24.90
2	ROLPH Sue	GBR 78	24.90
4	MEISSNER Katrin	GER 73	24.93
5	SHEPPARD Alison	GBR 72	25.00
6	DRAXLER Judith	AUT 70	25.47
7	SHCHERBA Hanna	BLR 82	25.50
8	POPTCHENKO Elena	BLR 79	25.63

100m FRISIM DAMER

1	ALSHAMMAR Therese	SWE 77	52.80
2	ROLPH Sue	GBR 78	53.26
3	VOELKER Sandra	GER 74	53.34
4	MORAVCOVA Martina	SVK 76	54.09
5	BARAVOVSKAIA Natalia	BLR 79	54.70
6	SVAHNSTRÖM Malin	SWE 80	54.73
7	PICKERING Karen	GBR 71	55.09
8	GROOT Chantal	NED 82	56.26

200m FRISIM DAMER

1	MORAVCOVA Martina	SVK 76	1:56.28
2	LILLHAGE Josefin	SWE 80	1:57.15
3	BARAVOVSKAIA Natalia	BLR 79	1:57.33
4	LEGG Karen	GBR 78	1:57.50
5	PICKERING Karen	GBR 71	1:57.79
5	JACOBSEN Mette	DEN 73	1:57.79
7	SZALAI Silvia	GER 75	1:57.93
8	SVAHNSTRÖM Malin	SWE 80	1:58.18

400m FRISIM DAMER

1	KLOCHKOVA Jana	UKR82	4:05.12
2	BARAVOVSKAIA Natalia	BLR79	4:06.13
3	SZALAI Silvia	GER75	4:06.48
4	LILLHAGE Josefin	SWE80	4:07.50
5	PECHANOVA Jana	CZE81	4:10.40
6	LEGG Karen	GBR78	4:10.78
7	HORNER Vicki	GBR76	4:11.20
8	DAFNIS Artemis	GRE83	4:12.05

800m FRISIM DAMER

1	KLOCHKOVA Jana	UKR82	8:22.37
2	RIGAMONTI Flavia	SUI81	8:25.82
3	HENKE Jana	GER73	8:28.09
4	COLLINGS Sarah	GBR78	8:29.04
5	STOCKBAUER Hannah	GER82	8:34.50
6	BARDINA Angels	ESP80	8:38.03
7	SMART Caroline	GBR82	8:40.25
8	BOURRE Ingrid	FRA76	8:45.05
10	Ann Berglund	SWE	8.38,82

4x50m FRISIM DAMER

1	SWEDEN	1:38.45
2	GERMANY	1:39.21
3	GREAT BRITAIN	1:39.93
4	BELARUS	1:41.99
5	DENMARK	1:42.21
6	ITALY	1:42.25
7	GREECE	1:46.33
8	SWITZERLAND	1:46.71

50m FJÄRILSIM DAMER

1	KAMMERLING Anna-K	SWE 80	25.64
2	SJÖBERG Johanna	SWE 78	26.42
3	JACKSON Nicola	GBR 84	27.17
4	DUFOUR Fabienne	BEL 81	27.29
5	UHLE Marietta	GER 80	27.45
6	GROOT Chantal	NED 82	27.50
7	FOOT Caroline	GBR 65	27.57
8	PAIVINEN Marja	FIN 71	27.60

100m FJÄRILSIM DAMER

1	SJÖBERG Johanna	SWE 78	57.73
2	JACOBSEN Mette	DEN 73	59.11
3	SKOU Sophia	DEN 75	59.80
4	JAEKE Katrin	GER 73	1:00.34
5	JEDRZEJCZAK Otylia	POL 83	1:00.37
6	BOROCHOVSKI Vered	ISR 84	1:00.39
7	JACKSON Nicola	GBR 84	1:00.47
8	UHLE Marietta	GER 80	1:00.48

200m FJÄRILSIM DAMER

1	JACOBSEN Mette	DEN 73	2:06.87
2	SJÖBERG Johanna	SWE 78	2:08.62
3	SKOU Sophia	DEN 75	2:09.33
4	JAEKE Katrin	GER 73	2:09.45
5	PEDDER Margaretha	GBR 80	2:09.56
6	JEDRZEJCZAK Otylia	POL 83	2:09.57
7	GARCIA Mireia	ESP 81	2:11.08
8	DUMITRU Kathrin	GER 80	2:13.80

50m RYGGSIM DAMER

1	VOELKER Sandra	GER 74	27.31
2	JIVANEVSKAIA Nina	ESP 77	28.24
3	BUSCHSCHULTE Antje	GER 78	28.35
4	SANTOS Maria Carlos	POR 78	28.71
5	HLAVACKOVA Ilona	CZE 77	28.81
6	KOPATCHENIA Anna	BLR 80	28.93
7	SLAPSAK Ursa	SLO 72	29.10
8	KEJZAR Alenka	SLO 79	29.13

100m RYGGSIM DAMER

1	JIVANEVSKAIA Nina	ESP 77	59.87
2	BUSCHSCHULTE Antje	GER 78	1:00.08
3	PRICE Sarah	GBR 79	1:00.88
4	SEXTON Katy	GBR 82	1:00.89
5	KOIVISTO Anu	FIN 80	1:01.03
6	NYVLTOVA Alena	CZE 82	1:01.40
7	KEJZAR Alenka	SLO 79	1:01.42
8	STARINK Brenda	NED 74	1:02.10

200m RYGGSIM DAMER

1	BUSCHSCHULTE Antje	GER 78	2:08.11
2	JIVANEVSKAIA Nina	ESP 77	2:09.47
3	HETZER Nicole	GER 79	2:09.62
4	KEJZAR Alenka	SLO 79	2:10.38
5	MICIUL Aleksandra	POL 82	2:11.10
6	KOIVISTO Anu	FIN 80	2:11.83
7	KISS Annam?ria	HUN 81	2:11.92
8	DON-DUNCAN Helen	GBR 81	2:12.01

50m BRÖSTSIM DAMER

1	BAKER Zoe	GBR 76	31.40
2	KOVACS Agnes	HUN 81	31.49
3	SCHAEFER Janne	GER 81	31.95
4	IGELSTRÖM Emma	SWE 80	32.02
5	LEPREST D	FRA 77	32.10
5	BONDARENKO Svitlana	UKR 71	32.10
7	KEJZAR Natacha	SLO 76	32.21
8	LISCHKA Vera	AUT 77	32.24

100m BRÖSTSIM DAMER

1	BECUE Brigitte	BEL 72	1:08.15
2	KOVACS Agnes	HUN 81	1:08.30
3	IGELSTRÖM Emma	SWE 80	1:08.74
4	BONDARENKO S	UKR 71	1:08.78
5	PULFRICH Silvia	GER 78	1:08.82
6	BOGOMAZOVA Elena	RUS 82	1:09.24
7	BAKER Zoe	GBR 76	1:09.43
8	KING Jaime	GBR 76	1:09.92

200m BRÖSTSIM DAMER

1	POLESKA Anne	GER 80	2:24.78
2	KOVACS Agnes	HUN 81	2:25.41
3	BECUE Brigitte	BEL 72	2:26.82
4	KING Jaime	GBR 76	2:27.14
5	BREMOND Karine	FRA 75	2:29.03
6	KARN Simone	GER 78	2:29.99
7	CZAPLICKI Agata	SUI 83	2:30.00
8	FISCHER Elvira	AUT 78	2:31.01

100m MEDLEY DAMER

1	MORAVCOVA Martina	SVK 76	1:00.78
2	MEHLHORN Annika	GER 83	1:01.82
3	KEJZAR Natacha	SLO 76	1:02.16
4	WHEWELL Sarah	GBR 80	1:02.47
5	KEJZAR Alenka	SLO 79	1:03.05
6	HLAVACKOVA Ilona	CZE 77	1:04.67
7	MILLER Terrie	NOR 78	1:05.15
8	HLAVACKOVA Yvetta	CZE 75	DQ.

200m MEDLEY DAMER

1	KLOCHKOVA Jana	UKR82	2:09.08
2	MORAVCOVA Martina	SVK76	2:09.25
3	ROLPH Sue	GBR78	2:11.29
4	MEHLHORN Annika	GER83	2:12.60
5	HETZER Nicole	GER79	2:13.42
6	KEJZAR Natacha	SLO76	2:14.81
7	NORDENSTAM Sara	SWE83	2:14.88
8	GERVY Yseult	BEL79	2:17.51

400m MEDLEY DAMER

1	KLOCHKOVA Jana	UKR 82	4:34.07
2	HETZER Nicole	GER 79	4:37.47
3	CERNA Hana	CZE 74	4:37.74
4	KLENZ Sabine	GER 74	4:41.42
5	BECERRA Lourdes	ESP 73	4:42.64
6	CORNER Rachael	GBR 81	4:42.90
7	NORDENSTAM Sara	SWE 83	4:45.50
8	VIVES Roser	ESP 84	4:46.52

4x50m MEDLEY DAMER

1	SWEDEN	1:49.47
2	GERMANY	1:49.87
3	GREAT BRITAIN	1:51.64
4	CZECH REPUBLIC	1:52.91
5	RUSSIA	1:55.20
6	FRANCE	1:55.81
7	SWITZERLAND	1:58.44
8	GREECE	2:01.09

HERRAR

50m FRISIM HERRAR

1	FOSTER Mark	GBR 70	21.71
2	V. D. HOOGENBAND Pieter	NED 78	21.79
3	VISMARA Lorenzo	ITA 75	21.83
4	NYSTRAND Stefan	SWE 81	22.01
5	MILOSEVIC Milos	CRO 72	22.29
6	WOUTERS Thierry	BEL 79	22.35
7	BOHLER Christophe	SUI 74	22.37
8	KALINOVSKI Dmitri	BLR 72	22.38

100m FRISIM HERRAR

1	V. D. HOOGENBAND Pieter	NED 78	47.20
2	FRÖLANDER Lars	SWE 74	47.86
3	NOVY Karel	SUI 80	48.44
4	KUNZELMANN Stephan	GER 78	48.54
5	MANKOC Peter	SLO 78	48.93
6	ROUKHLEVITCH Oleg	BLR 74	48.97
7	ZASTROW Mitja	GER 77	49.21
8	PIMANKOV Denis	RUS 75	49.28
10	NYSTRAND Stefan	SWE	49,16

200m FRISIM HERRAR

1	V. D. HOOGENBAND Pieter	NED 78	1:44.34
2	ROSOLINO Massimiliano	ITA 78	1:45.22
3	HERBST Stefan	GER 78	1:46.09
4	SINCLAIR Edward	GBR 80	1:46.22
5	CARSTENSEN Jacob	DEN 78	1:46.45
6	MEADOWS Gavin	GBR 77	1:47.33
7	ARNARSON Orn	ISL 81	1:47.89
8	BRUCK Yoav	ISR 72	1:47.90

400m FRISIM HERRAR

1	ROSOLINO Massimiliano	TA78	3:42.00
2	HOFFMANN Jorg	GER70	3:42.88
3	SALTER James	GBR76	3:43.48
4	CARSTENSEN Jacob	DEN78	3:44.16
5	SINCLAIR Edward	GBR80	3:44.49
6	HVIID Frederik	ESP74	3:47.12
7	HERBST Stefan	GER78	3:50.27
8	BURDA Vlastimil	CZE75	3:50.92

1500m FRISIM HERRAR

1	CHERVYNSKIY Igor	UKR 81	14:42.05
2	HOFFMANN Jorg	GER 70	14:45.71
3	EDO Teo	ESP 79	14:59.43
4	FAULKNER Adam	GBR 81	15:03.80
5	CARSTENSEN Jacob	DEN780	15:13.81
6	BOGGIATTO Alessio	ITA 81	15:15.05
7	BURDA Vlastimil	CZE 75	15:21.31
8	VIDAL Daniel	ESP 79	15:22.50

4x50m FRISIM HERRAR

1	SWEDEN	1:27.12
2	GERMANY	1:27.76
3	NETHERLANDS	1:27.95
4	GREAT BRITAIN	1:28.09
5	RUSSIA	1:29.39
6	CROATIA	1:29.40
7	SWITZERLAND	1:29.95
8	FRANCE	1:30.82

50m FJÄRILSIM HERRAR

1	MILOSEVIC Milos	CRO 72	23.35
1	FROLANDER Lars	SWE 74	23.35
3	HARD Jere	FIN 78	23.81
4	RUPPRATH Thomas	GER 77	23.84
5	KARLO Tomislav	CRO 70	23.95
6	FRIEDRICH Fabian	GER 80	24.02
7	VALIMAA Tero	FIN 78	24.41
8	BORUCKI Robert	POL 77	24.53

100m FJÄRILSIM HERRAR

1	FRÖLANDER Lars	SWE 74	51.19
2	HICKMAN James	GBR 76	51.43
3	SYLANTYEV Denys	UKR 76	52.01
4	CARLSSON Daniel	SWE 76	52.49
5	AARTSEN Stefan	NED 75	52.52
6	POLIAKOV Anatoli	RUS 80	53.53
7	WEINERT Andre	GER 79	53.67
8	VALIMAA Tero	FIN 78	53.91

200m FJÄRILSIM HERRAR

1	HICKMAN James	GBR 76	1:53.52
2	RUPPRATH Thomas	GER 77	1:54.43
3	SYLANTYEV Denys	UKR 76	1:54.86
4	AARTSEN Stefan	NED 75	1:55.94
5	HANSKI Vesa	FIN 73	1:58.10
6	GALIC Dominik	CRO 75	1:58.59
7	PEDERSEN Bo	DEN 81	1:58.77
8	GABRILO Luka	SUI 81	1:58.96

50m RYGGSIM HERRAR

1	ZERAVICA Miro	CRO 72	24.70
2	KARLO Tomislav	CRO 70	24.72
3	HALGASCH Sebastian	GER 80	24.79
4	WILLEY Neil	GBR 76	24.89
5	LAURENTINO Nuno	POR 75	25.11
6	RUPPRATH Thomas	GER 77	25.15
7	WILANT Przemyslan	POL 77	25.16
8	BUYUKUNCU Derya	TUR 76	25.72

100m RYGGSIM HERRAR

1	ARNARSON Örn	ISL 81	53.13
2	BUYUKUNCU Derya	TUR 76	53.17
3	NICOLAYCHUK Volodymyr	UKR 75	53.27
4	DRIESEN Steffen	GER 81	53.29
5	WILANT Przemyslan	POL 77	53.66
6	HALGASCH Sebastian	GER 80	53.67
7	ALESHIN Evgueni	RUS 79	54.11
8	MASKOVIC Ante	CRO 79	54.24

200m RYGGSIM HERRAR

1	ARNARSON Örn	ISL 81	1:54.23
2	LETZIN Jirka	GER 71	1:55.19
3	RUCKWOOD Adam	GBR 74	1:55.25
4	NICOLAYCHUK Volodymyr	UKR 75	1:55.52
5	SANCHEZ Jorge	ESP 77	1:57.04
6	MEDVESEK Blaz	SLO 80	1:57.25
7	MACHOVIC Miroslav	SVK 76	1:57.29
8	ALESHIN Evgueni	RUS 79	1:57.67

50m BRÖSTSIM HERRAR

1	WARNECKE Mark	GER 70	27.10
2	LISOGOR Oleg	UKR 79	27.37
3	SLOUDNOV Roman	RUS 80	27.38
4	ISAKSSON Patrik	SWE 73	27.59
5	NOWAKOWSKI Bjoern	GER 74	27.79
6	LUTOLF Remo	SUI 80	27.85
7	COUTO Jose	POR 78	27.86
8	KRAYEVSKYY Dmytro	UKR 72	28.12
10	JOHANSSON Jens	SWE	28.05

100m BRÖSTSIM HERRAR

1	SLOUDNOV Roman	RUS 80	58.85
2	ISAKSSON Patrik	SWE 73	59.32
3	COUTO Jose	POR 78	59.70
4	LISOGOR Oleg	UKR 79	59.71
5	FIORAVANTI D	ITA 77	1:00.23
6	MALEK Daniel	CZE 73	1:00.57
7	LUTOLF Remo	SUI 80	1:00.79
8	KOLONKO Rene	GER 81	1:01.10

200m BRÖSTSIM HERRAR

1	PERROT Stephan	FRA77	2:07.82
2	COUTO Jose	POR78	2:09.98
3	WHITEHEAD Adam	GBR80	2:10.98
4	GOUKOV Alexandre	BLR72	2:11.76
5	GUSTAVSSON Magnus	SWE80	2:12.03
6	MALEK Daniel	CZE73	2:12.09
7	FIORAVANTI Domenico	ITA77	2:12.18
8	LISOGOR Oleg	UKR79	2:12.34

100m MEDLEY HERRAR

1	KRUPPA Jens	GER 76	53.93
2	MANKOC Peter	SLO 78	54.27
3	WOUDA Marcel	NED 72	54.38
4	HICKMAN James	GBR 76	55.01
5	ROSOLINO Massimiliano	ITA 78	55.33
6	HANSKI Vesa	FIN 73	55.85
7	LIECHTI Lorenz	SUI 75	56.07
8	ANDERSEN Jakob	DEN 77	56.30

200m MEDLEY HERRAR

1	WOUDA Marcel	NED72	1:56.45
2	LETZIN Jirka	GER71	1:58.23
3	ROSOLINO Massimiliano	ITA78	1:58.57
4	KELLER Christian	GER72	1:59.09
5	MANKOC Peter	SLO78	1:59.28
6	COLE Michael	GBR78	2:01.29
7	HVIID Frederik	ESP74	2:01.33
8	CABELLO Brenton	ESP81	2:01.42

400m MEDLEY HERRAR

1	HVIID Frederik	ESP74	4:08.85
2	LETZIN Jirka	GER71	4:09.85
3	HALIKA Mickey	ISR78	4:12.25
4	EDO Teo	ESP79	4:12.78
5	WINDISCH Michael	AUT76	4:14.22
6	BATHAZI Istvan	HUN78	4:14.94
7	PLATEL Yves	SUI77	4:15.07
8	BOGGIATTO Alessio	ITA81	4:19.48

4x50m MEDLEY HERRAR

1	SWEDEN	1:36.00
2	GERMANY	1:36.56
3	GREAT BRITAIN	1:36.78
4	RUSSIA	1:37.85
5	FINLAND	1:38.59
6	CROATIA	1:38.60
7	NORWAY	1:39.18
8	PORTUGAL	1:39.23

SSFs Millennium-märke säljer bra

Totalt är 14.050 märken sålda till 98 beställare per den 18 januari 2000

Hoogie är på G

Holländaren Pieter van den Hoogenband simmade fort vid de holländska mästerskapen (50 m). På 100 fritt blev tiden så pass bra som 48.35. Det är den näst snabbaste tiden någonsin på sträckan, bara Popov har simmat snabbare, 48,21. Europarekord blev det på dubbla distansen med 1.46.58. Elva hundradelar bättre än Giorgio Lambertis tid från 1989. Hoogie vann också 50 fritt (22.33) och 50 fjäril (23.96).

Klim under 52

Michael Klim blev förste man att simma under 52 sekunder på 100 fjäril i lång bana. Vid en solosimning i Canberra, Australien, i december slog han till med tiden 51.81.

Ian och Penny bäst 1999

Ian Thorpe, Australien, blev för andra året i rad utnämnd till "Årets bästa manliga simmare i världen 1999" av den amerikanska tidningen Swimming World. Penny Heyns, Syd-Afrika tog hand om damtiteln. Penny har tidigare fått titel 1996.

Spitz och Fraser seklets bästa

Samma tidning, Swimming World, har också utnämt seklets främsta simmare. Inte oväntat gick titlarna till amerikanen Mark Spitz och australiensiskan Dawn Fraser.

Första VM i vaksimning

Har du lagt på dig några extra värmande kilon under julen. Då kanske VM i vaksimning kan vara något att tänka på. Det första Världsmästerskapet i denna något udda gren kommer att äga rum i Helsingfors, Finland, helgen 26-27 februari.

JSM (25)
Lund 2-5 december, 1999

FLICKOR

50 m FRISIM FLICKOR

1.	Cathrin Carlzon	83 5228 Södertörns	26.38
2.	Annica Löfstedt	82 5457 Örebro	26.46
3.	Linnea Tossavainen	81 5478 Södertälje	26.61
4.	Caroline Steffensen	84 7076 Trelleborgs	26.91
5.	Marianne Lionell	83 5480 Södertälje	26.94
	Emma Pålsson	82 6929 Trelleborgs	26.94
7.	Jenny Redlund	81 8691 Malmö	27.11
8.	Sussi Olsson	82 5767 Höganäs	27.41

100 m FRISIM FLICKOR

1.	Ida Mattsson	85 8093 Triton	56.84
2.	Jenny Redlund	81 8691 Malmö	57.02
3.	Annica Löfstedt	82 5457 Örebro	57.06
4.	Linnea Tossavainen	81 5478 Södertälje	57.42
5.	Cathrin Carlzon	83 5228 Södertörns	57.68
6.	Emma Pålsson	82 6929 Trelleborgs	57.96
7.	Jessica Lidström	81 7065 Neptun	58.16
8.	Marianne Lionell	83 5480 Södertälje	58.79

200 m FRISIM FLICKOR

1.	Ida Mattsson	85 Triton	2:01.12
2.	Ann Berglund	84 Jönköpings	2:01.51
3.	Mia Ydfors	84 Neptun	2:02.04
4.	Jenny Redlund	81 Malmö	2:02.43
5.	Annelie Andersson	82 Neptun	2:03.86
6.	Cathrin Carlzon	83 Södertörns	2:04.92
7.	Linda Erlandsson	83 Malmö	2:05.84
8.	Eva Berglund	84 Jönköpings	2:05.88

400 m FRISIM FLICKOR

1.	Ida Mattsson	85 8093 Triton	4:16.12
2.	Annelie Andersson	82 5380 Neptun	4:16.52
3.	Ann Berglund	84 5117 Jönköping	4:16.54
4.	Charlotta Svensson	82 6535 Lödde	4:23.99
5.	Eva Berglund	84 5116 Jönköping	4:24.09
6.	Mia Ydfors	84 7066 Neptun	4:24.11
7.	Linn Akkad	82 7145 Malmö	4:26.16
8.	Frida Wallin	83 5034 Malmö	4:35.84

800 m FRISIM FLICKOR

1.	Ann Berglund	84 5117 Jönköping	8:44.82
2.	Annelie Andersson	82 5380 Neptun	8:55.35
3.	Helen Lidman	83 7323 Danderyd	8:56.95
4.	Linn Akkad	82 7145 Malmö	9:05.86
5.	Hanna Gustavsson	83 8554 Osby	9:15.53
6.	Carin Andersson	81 6083 Ystad	9:15.57
7.	Frida Wallin	83 5034 Malmö	9:18.39
8.	Sofie Mikiasson	84 6418 Södertörns	9:19.54

4x50 m FRISIM FLICKOR

1.	Södertälje	0 9999 Södertälje	1:46.05
2.	Trelleborg	0 9999 Trelleborgs	1:46.11
3.	Neptun	0 9999 Neptun	1:47.14
4.	Mkk	0 9999 Malmö	1:48.77
5.	Jönköpings	0 9999 Jönköpings	1:48.86
6.	Södertörns	0 9999 Södertörns	1:49.05
7.	Ran	0 9999 Ran	1:50.54
8.	SKK	0 9999 Stockholms	1:51.05

4x100 m FRISIM FLICKOR

1.	Neptun		3:51.79
2.	Mkk		3:54.46
3.	Södertälje		3:55.44
4.	Trelleborg		3:56.18
5.	Jönköpings		3:56.26
6.	Södertörns		3:57.61
7.	Kalmar		4:00.83
8.	Ran		4:03.17

4x200 m FRISIM FLICKOR

1.	Mkk	0 9999 Malmö	8:24.75
2.	Neptun	0 9999 Neptun	8:26.11
3.	Jönköping	0 9999 Jönköpings	8:26.74
4.	Södertörn	0 9999 Södertörns	8:34.23
5.	Trelleborg	0 9999 Trelleborgs	8:36.30
6.	Spårvägen	0 9999 Spårvägen	8:44.21
7.	Ystad	0 9999 Ystads	8:44.24
8.	Kalmar	0 9999 Kalmar	8:51.36

50 m FJÄRILSIM FLICKOR

1.	Annica Löfstedt	82 5457 Örebro	28.22
2.	Lena Hallander	82 5678 Malmö	28.26
3.	Jennie Lindh	84 8047 Kalmar	28.29
4.	Sussi Olsson	82 5767 Höganäs	28.40
5.	Linnea Tossavainen	81 5478 Södertälje	28.51
6.	Cecilia Andersson	83 7242 Söderhamns	28.80
7.	Anna Hällkvist	81 5811 Klippans	29.15
8.	Maria Tegfrd	81 6793 S 71	29.16

100 m FJÄRILSIM FLICKOR

1.	Annica Löfstedt	82 5457 Örebro	1:02.63
2.	Lena Hallander	82 5678 Malmö	1:02.70
3.	Mia Broden	83 5665 Falu	1:02.86
4.	Sussi Olsson	82 5767 Höganäs	1:03.56
5.	Emma Pålsson	82 6929 Trelleborg	1:04.03
6.	Sabina Marcus	82 7064 Neptun	1:04.54
7.	Anna Hällkvist	81 5811 Klippan	1:04.68
8.	Jenny Redlund	81 8691 Malmö	1:04.69

200 m FJÄRILSIM FLICKOR

1.	Mia Brodin	83 Falu	2:16.28
2.	Lena Hallander	82 Malmö	2:16.72
3.	Sussi Olsson	82 Höganäs	2:21.39
4.	Erika Nilsson	82 Södertörns	2:21.43
5.	Annika Selmkvist	82 Jönköpings	2:22.92
6.	Emma Pålsson	82 Trelleborgs	2:23.43
7.	Jenny Lööf	82 Ystads	2:25.12
8.	Karin Comstedt	82 Neptun	2:27.40

50 m RYGGSIM FLICKOR

1.	Cecilia Blom	83 6794 S 71	30.12
2.	Jennie Lindh	84 8047 Kalmar	30.33
3.	Ida Mattsson	85 8093 Triton	30.36
4.	Martina Svensson	81 5140 Göteborg Sim	30.54
5.	Jenny Johansson	81 7827 Oskarshamns	30.69
6.	Karin Aspengren	82 7887 Umeå	30.88
7.	Carin Möller	83 8039 Kalmar	30.95
8.	Annica Löfstedt	82 5457 Örebro	31.04

100 m RYGGSIM FLICKOR

1.	Cecilia Blom	83 S 71	1:03.67
2.	Charlotta Svensson	82 Lödde	1:04.08
3.	Eva Berglund	84 Jönköpings	1:04.50
4.	Martina Svensson	81 Göteborg Sim	1:04.62
5.	Rebecca Persson	85 Karlshamns	1:05.76
6.	Carin Möller	83 Kalmar	1:05.84
7.	Karin Aspengren	82 7887 Umeå	1:05.85
8.	Ann Berglund	84 Jönköpings	1:10.42

200 m RYGGSIM FLICKOR

1.	Charlotta Svensson	82 6535 Lödde	2:15.46
2.	Martina Svensson	81 5140 Göteborg Sim	2:16.40
3.	Eva Berglund	84 5116 Jönköping	2:16.77
4.	Cecilia Blom	83 6794 S 71	2:17.36
5.	Helen Lidman	83 7323 Danderyd	2:19.42
6.	Carin Möller	83 8039 Kalmar	2:20.21
7.	Rebecca Persson	85 6226 Karlshamn	2:20.43
8.	Hanna Gustavsson	83 8554 Osby	2:23.13

50 m BRÖSTSIM FLICKOR

1.	Jessika Granlund	82 S 77	32.95
2.	Caroline Drab	85 Poseidon	33.30
3.	Sophie Vellner	86 Västerås	33.76
4.	Emma Gustafsson	83 Växjö	33.80
5.	Maria Brantemark	85 Södertörns SS	33.85
6.	Hanna Eriksson	84 Södertälje SS	33.90
7.	Emma Mertanen	81 Skäret SS	34.06
8.	Johanna Nyysti	84 SKK	34.20

100 m BRÖSTSIM FLICKOR

1.	Jessika Granlund	82 6817 S 77	1:11.41
2.	Emma Gustafsson	83 5352 Växjö	1:11.73
3.	Caroline Drab	85 9999 Poseidon	1:12.05
4.	Linnea Tossavainen	81 5478 Södertälje	1:12.53
5.	Sara Nordenstam	83 5570 Skäret	1:12.72
6.	Sophie Vellner	86 7121 Västerås	1:12.96
7.	Hanna Eriksson	84 5481 Södertälje	1:13.24
8.	Malin Fredriksson	86 8050 Kalmar	1:15.17

200 m BRÖSTSIM FLICKOR FINAL

1.	Linnea Tossavainen	81 5478 Södertälje	2:32.49
2.	Emma Gustafsson	83 5352 Växjö	2:32.65
3.	Malin Fredriksson	86 8050 Kalmar	2:34.43
4.	Michaela Lind	81 6092 Danderyd	2:36.94
5.	Jenni Svensson	82 5041 Kristianstad	2:37.53
6.	Kim Ödin	85 7078 Trelleborg	2:37.68
7.	Johanna Groth	86 6472 Gävle	2:39.39
8.	Malin Thulin	82 7477 Klippan	2:40.34

100 m MEDLEY FLICKOR

1.	Linnea Tossavainen	81 Södertälje	1:04.23
2.	Ann Berglund	84 Jönköpings	1:04.51
3.	Ida Mattsson	85 Triton	1:04.61
4.	Sara Nordenstam	83 Skäret	1:05.00
5.	Teresia Gimholt	83 S 77	1:06.55
6.	Emma Petersson	81 Växjö	1:06.58
7.	Emma Ekstrand	82 Jönköping	1:06.97
8.	Matilda Forsström	83 Malmö	1:07.44

200 m MEDLEY FLICKOR

1.	Ida Mattsson	85 8093 Triton	2:18.01
2.	Mia Ydfors	84 7066 Neptun	2:19.29
3.	Ann Berglund	84 5117 Jönköping	2:21.63
4.	Jenny Redlund	81 8691 Malmö	2:22.01
5.	Matilda Forsström	83 5162 Malmö	2:22.43
6.	Jessika Granlund	82 6817 S 77	2:23.56
7.	Malin Fredriksson	86 8050 Kalmar	2:23.66
8.	Emma Petersson	81 8804 Växjö	2:24.79

400 m MEDLEY FLICKOR

1.	Ann Berglund	84 5117 Jönköpings	4:50.76
2.	Eva Berglund	84 5116 Jönköpings	4:54.17
3.	Teresia Gimholt	83 6302 S 77	4:58.63
4.	Helen Lidman	83 7323 Danderyd	4:59.54
5.	Hanna Gustavsson	83 8554 Osby	5:02.48
6.	Malin Fredriksson	86 8050 Kalmar	5:03.43
7.	Kim Ödin	85 7078 Trelleborg	5:06.55
8.	Linn Akkad	82 7145 Malmö	5:09.41

4x50 m MEDLEY FLICKOR

1.	Kalmar		1:58.95
2.	Södertälje		1:58.99
3.	Mkk		1:59.16
4.	Neptun		2:00.80
5.	Jönköping		2:00.86
6.	Trelleborg		2:01.18
7.	Västerås		2:01.58
8.	Klippan		2:02.84

4x100 m MEDLEY FLICKOR

1.	Trelleborg	0 9999 Trelleborg	4:18.85
2.	Mkk	0 9999 Malmö	4:19.59
3.	Jönköpings	0 9999 Jönköping	4:21.20
4.	Kalmar FLICKOR	0 9999 Kalmar	4:21.25
5.	Södertörns	0 9999 Södertörn	4:22.78
6.	Västerås	0 9999 Västerås	4:24.65
7.	Skäret	0 9999 Skäret	4:28.07
8.	Neptun	0 9999	4:28.49

POJKAR

50 m FRISIM POJKAR

1.	David Andreasson	81 3285 Mölndal	23.09
2.	Jonas Tilly	84 3463 Trelleborgs	23.20
3.	Per Nylen	82 3122 Norrköpings	23.45
4.	Reidar Spångberg	82 1826 Solna	23.62
5.	Marcus Andersson	81 0914 Västerås	23.71
6.	Patrik Johansson	82 9999 Poseidon	24.12
7.	Daniel Westman	82 0451 Spårvägen	24.21
8.	Magnus Kjellberg	84 0452 Spårvägen	24.32

100 m FRISIM POJKAR

1.	Jonas Tilly	84 3463 Trelleborg	51.14
2.	David Andreasson	81 3285 Mölndal	51.39
3.	Torbjörn Kock	82 2758 Triton	51.58
4.	Marcus Andersson	81 0914 Västerås	51.61
5.	Daniel Svensson	82 1008 Åhus	52.05
6.	Patrik Johansson	82 9999 Poseidon	52.46
7.	Petter Lundmark	81 0193 Norrköping	52.52
8.	Krister Hansson	82 2254 Lödde	53.14

200 m FRISIM POJKAR

1.	Marcus Andersson	81 0914 Västerås	1:52.72
2.	Dan Cornelius	81 0775 Neptun	1:52.78
	Torbjörn Kock	82 2758 Triton	1:52.78
4.	Jonas Tilly	84 3463 Trelleborg	1:52.92
5.	Peter Edvardsson	81 3500 Neptun	1:53.87
6.	Erik Pönni	84 1377 Jönköping	1:54.08
7.	Petter Lundmark	81 0193 Norrköping	1:54.75
8.	Daniel Westman	82 0451 Spårvägen	1:55.87

400 m FRISIM POJKAR

1.	Hannes Kohnke	81 0025 Malmö	3:59.90
2.	Dan Cornelius	81 0775 Neptun	4:01.64
3.	Torbjörn Kock	82 2758 Triton	4:03.57
4.	Patrik Knudsen	81 9999 Väsby	4:04.78
5.	Peter Edvardsson	81 3500 Neptun	4:06.61
6.	Johan Claar	84 2231 Jönköping	4:07.14
7.	Fredrik Olsson	81 1292 Hudiksvall	4:08.75
8.	Sebastian Nyström	82 0315 Väsby	4:11.42

1500 m FRISIM POJKAR

1.	Johan Sundqvist	82 0134 Jönköping	15:57.85
2.	Hannes Kohnke	81 0025 Malmö	16:06.04
3.	Fredrik Olsson	81 1292 Hudiksvall	16:06.40
4.	Patrik Knudsen	81 9999 Väsby	16:21.47
5.	Johan Claar	84 2231 Jönköping	16:23.69
6.	Janne Kindgren	81 2780 Norrköping	16:26.49
7.	Kristoffer Svensson	83 0323 Helsingborg	16:30.42
8.	Dan Lisai	82 4712 Tureberg	16:32.96

4x50 m FRISIM POJKAR

1. Södertörns	0 9999 Södertörn	1:33.35
2. Norrköping	0 9999 Norrköping	1:34.09
3. Neptun Lag 1	0 9999 Neptun	1:35.07
4. Ran	0 9999 Ran	1:36.46
5. Spårvägen	0 9999 Spårvägen	1:36.53
6. Södertälje	0 9999 Södertälje	1:36.92
7. Poseidon	0 9999 Poseidon	1:37.06
8. Triton	0 9999 Triton	1:37.42

4x100 FRISIM POJKAR

1. Norrköping	0 9999 Norrköpings	3:26.69
2. Södertörn	0 9999 Södertörns	3:28.57
3. Spårvägen	0 9999 Spårvägen	3:29.08
4. Neptun	0 9999 Neptun	3:29.61
5. Lödde	0 9999 Lödde	3:31.71
6. Södertälje	0 9999 Södertälje	3:33.68
7. Poseidon	0 9999 Poseidon	3:34.07
8. Triton	0 9999 Triton	3:35.58

4x200 m FRISIM POJKAR

1. Norrköping	0 9999 Norrköping	7:38.66
2. Neptun Lag 1	0 9999	7:41.06
3. Spårvägen	0 9999 Spårvägen	7:43.73
4. Väsby	0 9999 Väsby	7:50.58
5. Jönköpings	0 9999 Jönköping	7:53.29
6. Lödde	0 9999	7:55.46
7. Triton	0 9999 Triton	7:57.37
8. Mkk	0 9999 Malmö	8:00.58

50 m FJÄRILSIM POJKAR

1. David Andreasson	81 3285 Mölndal	24.71
2. Björn Lundin	82 2255 Lödde	25.35
3. Marcus Andersson	81 0914 Västerås	25.43
4. Hans Brickner	82 0084 Västerås	25.58
5. Johan Norling	82 2594 Neptun	25.65
6. Johan Karlsson	82 0304 Järfälla	25.68
7. Jonas Tilly	84 3463 Trelleborgs	26.00
8. Lars Olhed	81 2769 Triton	26.27

100 m FJÄRILSIM POJKAR

1. David Andreasson	81 3285 Mölndal	54.99
2. Hans Brickner	82 0084 Västerås	55.67
3. Björn Lundin	82 2255 Lödde	55.83
4. Marcus Andersson	81 0914 Västerås	55.90
5. Daniel Svensson	82 1008 Åhus	57.13
6. Lars Olhed	81 2769 Triton	57.24
7. Johan Lund	82 0818 Trollhättan	57.78
8. Øyvind Spångberg	81 3004 Solna	57.79

200 m RYGGSIM POJKAR

1. Jens Petersson	83 1837 SKK	2:03.89
2. Gustavo Kertzscher	81 1167 Ystad	2:04.74
3. Torbjörn Kock	82 2758 Triton	2:05.61
4. Peter Segerlund	82 1847 Väsby	2:05.82
5. Martin Harlenbäck	83 2756 Triton	2:06.90
6. Kristoffer Sjöstedt	81 0580 Södertälje	2:07.30
7. Tobias Abrahamsson	81 0881 Kalmar	2:08.17
8. Gregor Brunmar	82 2770 Lödde	2:08.32

200 m FJÄRILSIM POJKAR

1. Lars Olhed	81 2769 Triton	2:04.88
2. Øyvind Spångberg	81 3004 Solna	2:05.49
3. Hans Brickner	82 0084 Västerås	2:07.17
4. Johan Sundqvist	82 0134 Jönköping	2:08.13
5. Dan Lisai	82 4712 Tureberg	2:10.27
6. Martin Harlenbäck	83 2756 Triton	2:10.49
7. Johan Lund	82 0818 Trollhättan	2:11.54
8. Axel Hellström	81 1155 Umeå	2:13.99

50 m RYGGSIM POJKAR

1. Niklas Peterson	81 0807 Elfsborg	26.52
2. Per Nylen	82 3122 Norrköping	26.79
3. Peter Segerlund	82 1847 Väsby	26.90
4. Jens Petersson	83 1837 SKK	26.97
5. Johan Ljungman	81 264 Södertörn	27.31
6. Lars Olhed	81 2769 Triton	27.47
7. Kristoffer Persson	81 1170 Ystad	27.53
8. Gustavo Kertzscher	81 1167 Ystad	27.80

100 m RYGGSIM POJKAR

1. Jens Petersson	83 1837 SKK	56.99
2. Niklas Peterson	81 0807 Elfsborg	57.03
3. Peter Segerlund	82 1847 Väsby	57.12
4. Gustavo Kertzscher	81 1167 Ystad	58.45
5. Johan Ljungman	81 264 Södertörn	58.68
6. Per Örlander	82 0508 Upsala	58.87
7. Gregor Brunmar	82 2770 Lödde	59.01
8. Per Nylen	82 3122 Norrköping	59.64

50 m BRÖSTSIM POJKAR

1. C-G Eriksson Björn	81 1572 Gävle	28.91
2. Joakim Bjärmark	82 0481 Örebro	29.79
3. Mattias Öhman	82 1930 Sundsvalls	30.12
4. Erik Dorch	83 2784 Linköping	30.16
5. Jonatan Wik	81 2312 Spårvägen	30.23
6. Nicky Lukic	81 0144 Linköping	30.28
7. Per Ångquist	81 0505 Umeå	30.33
8. Gabriel Linton	82 0488 Örebro	30.57

100 m BRÖSTSIM POJKAR

1. David Gustavsson	82 3522 Norrköping	1:03.07
2. C-G Eriksson Björn	81 1572 Gävle	1:03.67
3. Joakim Bjärmark	82 0481 Örebro	1:04.53
4. Dag Jönsson	81 1916 S 71	1:04.79
5. Gabriel Linton	82 0488 Örebro	1:05.50
6. Mattias Öhman	82 1930 Sundsvall	1:05.84
Jonatan Wik	81 2312 Spårvägen	DSQ
Nicky Lukic	81 0144 Linköping	DSQ

200 m BRÖSTSIM POJKAR

1. Dag Jönsson	81 1916 S 71	2:18.48
2. C-G Eriksson Björn	81 1572 Gävle	2:19.07
3. David Gustavsson	82 3522 Norrköping	2:20.90
4. Johan Sundqvist	82 0134 Jönköping	2:21.60
5. Dan Hellström	84 9999 Poseidon	2:23.08
6. Gabriel Linton	82 0488 Örebro	2:23.12
7. Per Ångquist	81 0505 Umeå	2:25.07
8. Sebastian Geijer	82 0510 Upsala	2:25.68

100 m MEDLEY POJKAR

1. David Gustavsson	82 3522 Norrköping	57.26
2. David Andreasson	81 3285 Mölndal	57.60
3. Nicky Lukic	81 0144 Linköping	58.73
Erik Dorch	83 2784 Linköping	58.73
5. Jonatan Wik	81 2312 Spårvägen	59.26
6. Johan Norling	82 2594 Neptun	59.61
7. Dag Jönsson	81 1916 S 71	1:00.03
8. Gustaf Bergström	82 1194 Sunnerbo	1:00.33

200 m MEDLEY POJKAR

1. David Gustavsson	82 3522 Norrköping	2:06.42
2. Erik Dorch	83 2784 Linköpings	2:06.95
3. Torbjörn Kock	82 2758 Triton	2:07.89
4. Jonatan Wik	81 2312 Spårvägen	2:08.86
5. Gustaf Bergström	82 1194 Sunnerbo	2:09.36
6. Dag Jönsson	81 1916 S71	2:09.78
7. C-G Eriksson Björn	81 1572 Gävle	2:11.30
8. Nicky Lukic	81 0144 Linköping	2:11.56

400 m MEDLEY POJKAR

1. Johan Sundqvist	82 0134 Jönköping	4:29.39
2. Hannes Kohnke	81 0025 Malmö	4:33.00
3. Dag Jönsson	81 1916 S 71	4:35.60
4. Janne Kindgren	81 2780 Norrköping	4:36.71
5. Fredrik Olsson	81 1292 Hudiksvall	4:37.25
6. Axel Hellström	81 1155 Umeå	4:38.76
7. Magnus Key	82 1192 Sunnerbo	4:39.28
8. Gustaf Bergström	82 1194 Sunnerbo	4:40.55

4x50 m MEDLEY POJKAR

1. Södertörns	0 9999 Södertörns	1:45.67
2. Norrköping	0 9999 Norrköpings	1:46.19
3. Triton	0 9999 Triton	1:46.46
4. Spårvägen	0 9999 Spårvägen	1:47.39
5. Neptun	0 9999 Neptun	1:47.47
6. Jönköpings	0 9999 Jönköpings	1:47.78
7. Poseidon	0 9999 Poseidon	1:48.66
Uppsala	0 9999 Upsala	DSQ

4x100 m MEDLEY POJKAR

1. Södertörn	0 9999 Södertörns	3:51.22
2. Norrköping	0 9999 Norrköpings	3:51.23
3. Lödde	0 9999 Lödde	3:54.25
4. Spårvägen	0 9999 Spårvägen	3:55.21
5. Jönköping	0 9999 Jönköpings	3:57.29
6. Poseidon	0 9999 Poseidon	3:58.57
Triton P	0 9999 Triton	DSQ
Uppsala	0 9999 Uppsala	DSQ

JULTÄVLINGEN

Vi tackar alla som deltog i vår jultävling i jul numret av Simsport
Rätt tipsrad skulle se ut så här:
1-X, 2-1, 3-2, 4-X, 5-2, 6-1, 7-X, 8-X, 9-2, 10-X, 11-X, 12-2, 13-1
V hittade en som lyckats pricka in alla rätt och det var Ture Wilund i Stockholm. Grattis!

NORDISKA J-MÄSTERSKAPEN (25)
Uddevalla 11-12 december, 1999

FLICKOR

50 m FRISIM FLICKOR

1. Ida Mattsson	85 Sverige	26.99
2. Caroline Steffensen	84 Sverige	27.11
3. R. Ragnarsdottir	84 Island	27.47

100 m FRISIM FLICKOR

1. Ida Mattsson	85 Sverige	57.50
2. Caroline Steffensen	84 Sverige	57.93
3. Stine Bagge	84 Danmark	59.75

200 m FRISIM FLICKOR

1. Ida Mattsson	85 Sverige	2:03.18
2. Mia Ydfors	84 Sverige	2:03.42
3. Paulina Ryynänen	84 Finland	2:05.85

400 m FRISIM FLICKOR

1. Mia Ydfors	84 Sverige	4:21.01
2. Ida Mattsson	85 Sverige	4:25.40
3. Paulina Ryynönen	84 Finland	4:28.44

800 m FRISIM FLICKOR

1. Hanna Himanen	84 Finland	9:21.95
2. Susanna Laihanen	85 Finland	9:24.10
3. Betsy M Eskeland	84 Norge	9:34.42

4x100 m FRISIM FLICKOR

1. Sverige	3:52.11
2. Danmark	3:59.17
3. Finland	4:03.16

4x200 m FRISIM FLICKOR

1. Sverige	8:24.84
2. Danmark	8:40.36
3. Finland	8:46.67

50 m FJÄRILSIM FLICKOR

1. Jennie Lindh	84 Sverige	28.88
2. Gabriella Fagundez	85 Sverige	30.00
3. Louise Örnstedt	85 Danmark	30.41

100 m FJÄRILSIM FLICKOR

1. Gabriella Fagundez	85 Sverige	1:03.97
2. Jennie Lindh	84 Sverige	1:04.00
3. Mervi Manninen	85 Finland	1:07.52

200 m FJÄRILSIM FLICKOR

1. Julie Hjorth-Hansen	84 Danmark	2:21.18
2. Linda Knutsson	85 Sverige	2:24.03
3. Gabriella Fagundez	85 Sverige	2:26.65

50 m RYGGSIM FLICKOR

1. Louise Örnstedt	85 Danmark	29.58
2. Jennie Lindh	84 Sverige	30.47
3. Berit Aljand	85 Estland	30.69
5. Mia Ydfors	84 Sverige	30.84

100 m RYGGSIM FLICKOR

1. Louise Örnstedt	85 Danmark	1:02.58
2. Elisa Lilja	84 Finland	1:04.11
3. Eva Berglund	84 Sverige	1:04.56
5. Rebecca Persson	85 Sverige	1:06.20

200 m RYGGSIM FLICKOR

1. Louise Örnstedt	85 Danmark	2:16.05
2. Eva Berglund	84 Sverige	2:17.28
3. Rebecca Persson	85 Sverige	2:22.09

100 m BRÖSTSIM FLICKOR

1. Anne-M Gullbrandsen	84 Norge	1:12.72
2. Iris Edda Heimisdottir	84 Island	1:13.16
3. Hanna Eriksson	84 Sverige	1:14.06

50 m BRÖSTSIM FLICKOR

1. Anne-M Gullbrandsen	84 Norge	33.77
2. Caroline Drab	85 Sverige	33.94
3. Maria Brantemark	85 Sverige	34.15

200 m BRÖSTSIM FLICKOR

1. Iris Edda Heimisdottir	84 Island	2:33.30
2. Kim Ödin	85 Sverige	2:37.63
3. Anne-M Gullbrandsen	84 Norge	2:39.61
4. Hanna Eriksson	84 Sverige	2:40.53

200 m MEDLEY FLICKOR

1. Julie Hjorth-Hansen	84 Danmark	2:20.50
2. Caroline Steffensen	84 Sverige	2:22.22
3. Mia Ydfors	84 Sverige	2:23.66

400 m MEDLEY FLICKOR

1. Julie Hjorth-Hansen	84 Danmark	4:53.48
2. Eva Berglund	84 Sverige	4:56.56
3. Kim Ödin	85 Sverige	5:04.34

4x100 m MEDLEY FLICKOR

1. Sverige	4:16.92
2. Danmark	4:21.07
3. Finland	4:31.16

POJKAR

50 m FRISIM POJKAR

1. Per Nylin	82 Sverige	23.67
2. Reidar Spångberg	82 Sverige	23.89
3. Ilkka Poutanen	82 inland	24.26

100 m FRISIM POJKAR

1. Torbjörn Kock	82 Sverige	52.46
2. Per Nylin	82 Sverige	52.77
3. Ilkka Poutanen	82 Finland	53.25

200 m FRISIM POJKAR

1. David Gustavsson	82 Sverige	1:53.79
2. Joseph Quinlan	82 Danmark	1:55.05
3. Kasper Hansen	82 Danmark	1:55.77
4. Torbjörn Kock	82 Sverige	1:56.14

400 m FRISIM POJKAR

1. Christian Oldenburg	83 Danmark	4:03.31
2. Torbjörn Kock	82 Sverige	4:04.93
3. Jonas N Ravn	83 Norge	4:08.28
9. Johan Sundqvist	82 Sverige	4:12.95

1500 m FRISIM POJKAR

1. Christian Oldenburg	83 Danmark	16:04.12
2. Jens Antonsen	82 Danmark	16:08.57
3. Johan Sundqvist	82 Sverige	16:17.70

4x100 m FRISIM pojkar

1. Sverige	3:26.15
2. Finland	3:29.80
3. Danmark	3:30.94

4x200 m FRISIM POJKAR

1. Sverige	7:37.52
2. Danmark	7:39.65
3. Finland	7:48.77

50 m FJÄRILSIM POJKAR

1. Björn Lundin	82 Sverige	25.69
2. Hans Brickner	82 Sverige	25.94
3. Alexander Hetland	82 Norge	26.11

100 m FJÄRILSIM POJKAR

1. Björn Lundin	82 Sverige	56.14
2. Hans Brickner	82 Sverige	56.57
3. Teemu Kettunen	82 Finland	56.64

200 m FJÄRILSIM POJKAR

1. Teemu Kettunen	82 Finland	2:06.42
2. Hjörtur Mar Reynisson	83 Island	2:07.92
3. Emil Eriksen	83 Danmark	2:08.57
5. Hans Brickner	82 Sverige	2:09.32
6. Daniel Halldén	83 Sverige	2:13.68

50 m RYGGSIM POJKAR

1. Matti Mäki	82 Finland	26.88
2. Peter Segerlund	82 Sverige	27.16
3. Per Nylin	82 Sverige	27.17

100 m RYGGSIM POJKAR

1. Matti Mäki	82 Finland	57.05
2. Jens Pettersson	83 Sverige	57.98
Jens Antonsen	82 Danmark	57.98
4. Peter Segerlund	82 Sverige	58.17

200 m RYGGSIM POJKAR

1. Jens Antonsen	82 Danmark	2:04.07
2. Joseph Quinlan	82 Danmark	2:04.64
3. Matti Mäki	82 Finland	2:06.15
4. Peter Segerlund	82 Sverige	2:06.98

50 m BRÖSTSIM POJKAR

1. Joakim Bjäremark	82 Sverige	30.15
2. Alexander Hetland	82 Norge	30.17
3. Mattias Öhman	82 Sverige	30.50

100 m BRÖSTSIM POJKAR

1. David Gustavsson	82 Sverige	1:05.10
2. Alexander Hetland	82 Norge	1:05.15
3. Joakim Björemark	82 Sverige	1:05.86

200 m BRÖSTSIM POJKAR

1. Erlend Söreide	82 Norge	2:23.81
2. Vladimir Labzin	83 Estland	2:24.06
3. Johan Sundqvist	82 Sverige	2:29.24

200 m MEDLEY POJKAR

1. Jens Antonsen	82 Danmark	2:04.96
2. David Gustavsson	82 Sverige	2:06.31
3. Erik Dorch	83 Sverige	2:08.62

400 m MEDLEY POJKAR

1. Jens Antonsen	82 Danmark	4:25.56
2. Tor Andre Hestholm	82 Norge	4:34.26
3. Johan Sundqvist	82 Sverige	4:35.71
8. Daniel Halldén	83 Sverige	4:48.34

4x100 m MEDLEY POJKAR

1. Sverige	3:48.38
2. Danmark	3:54.52
3. Norge	3:56.35



Chrunaks chrönika

Det är nu det svåra börjar

Avslutningen på 1900-talet, blev för svensk simning en fest som förgyllde ingången i det nya millenniumet för oss sim- och idrottstokiga.

Efter festen i Hongkong med VM-guld, världsrekord och en hel del annat som glimmade, följde Johanna Sjöberg upp med att bli total Världscupsvinnare i fjärilsim.

Sommaren blev som en dröm.

Först Anna Karin Kammerlings världsrekord på 50 fjärilsim och sedan Johannas Europarekord på dubbla distansen, allt detta på SM i Halmstad som i alla andra avseende också blev en fest.

Avresan till Istanbul var länge en fråga om att fara eller inte fara, allt i ett perspektiv av vilken fara det skulle vara, att fara dit.

De turkiska arrangörerna gjorde ett fantastiskt fint EM. Inga incidenter och en bevakning som var lika omfattande som osynlig.

Med det vill jag säga att vi både förstod och i viss mån såg bevakningen, men den sköttes på ett mycket diskret sätt.

Vi tackade för gästfriheten med att göra vårt bästa EM någonsin.

Läs resultatlistan och njut.

Hösten blev ett enda leende.

Simförbundet blev Årets Idrottsförbund. Eriksdalsbadet nya fantastiska bassäng invigdes på "riktigt" med Grand Prix.

Tessan kom, sågs och visade lite av vad som komma skulle.

December avslutade året, århundradet, årtusendet, men också ett simmarår, genom att i Lissabon fullkomligt explodera i framgång.

Man har förmodligen en viss mängd känslor inom sig, för glädje och sorg.

Denna gången tog glädjemängden slut långt innan det var dags för mig att hålla mästerskapets avslutande samling.

En mer förvirrad och osammanhängande sammanfattning av en tävling går inte att göra.

Mitt inre var i total förvirring och matchade elegant mitt tal.

Vi hade sett svenska simningar som var superba. Tessans världsrekord i frisim, inte av denna värld. Anna-Karins världsrekord i fjärilsim var rena slakten. Tjejernas världsrekord i lagkapp en uppvisning och mycket, mycket mera.

Väl hemma blev sedan Johanna Sjöberg utsedd till årets kvinnliga idrottare, Tessan var allt från TV-kommentator till bara läcker på bild.

Det är lätt att i ett sådant här inferno av framgång och lycka, tappa bort sig och tro att det bara är att "flyta" vidare.

Som tur är, så är det inte så enkelt.

Det är nu det svåra börjar. Det är nu vår stora utmaning har startat. Det är nu det gäller att snabbt återfå fokus mot VM i Aten och OS i Sydney.

Det är nu det gäller att vara ödmjuk inför uppgiften och inse att varje träningspass behöver bli ytterligare lite bättre.

När vi står på startpallarna i Sydney, i slutet av september, så räknas inte det vi gjorde i Lissabon, utan bara det som vi har gjort efter Lissabon.

Men man kan säga:"Det vi har gjort i Lissabon, i Istanbul, i Hongkong och på andra platser under 1999, det kan ingen ta ifrån oss".

Hans Chrunak







Samarbete på flera plan

Som ett led i att ge företaget en tydlig profil använder sig Svenska Spel av sponsring, vilket även kan beskrivas som *samarbetets sköna konst.*

Vi kan marknadsföra vårt företag och våra produkter på en rad olika områden samtidigt som vår samarbetspartner får ökade resurser till sin verksamhet.

En omfattande sponsorverksamhet har inriktats på idrott, eftersom det är ett naturligt inslag i vår sportspelsverksamhet. Avtalen skrivs i allmänhet på förbundsnivå.

Även inom kulturområdet är Svenska Spel en av landets största sponsorer.

Genom bland annat sponsoraktiviteter visar Svenska Spel att det är ett företag som engagerar sig på flera publika samhällsområden.

SVENSKA SPEL

www.svenskaspel.se

VING

Är du med i en förening som behöver mer pengar?



Allt fler ideella klubbar och föreningar har upptäckt att Stora ReseLotteriet är ett av de effektivaste sätten att snabbt få in pengar till verksamheten. Många klubbar drar ofta lätt in 30–40.000 kronor på några veckor. Vings "Stora ReseLotteriet" passar för alla föreningar. Du får hela lotteriet i ett färdigt paket: fria lotter med ert namn, fri leverans, fri rådgivning, vinstplan och tillståndsblanketter.

☐ *Ja, vi vill gärna förbättra vår ekonomi!*
Skicka informationsfolder om Vings lättsålda "Stora ReseLotteriet"

☐ *Vi vill också veta mer om* Vings tränings- och utbildningsresor för idrottsföreningar

☐ *Vi vill ha* broschyren Vings Grupp- och Konferensresor

Föreningens namn

Kontaktperson

Adress

Postnummer Postadress

Posta kupongen till "Stora ReseLotteriet", Ving, 105 20 Stockholm. Skriv FRISVAR på kuvertet så slipper du betala porto. Du kan också faxa kupongen: 08-555 130 91 eller ringa 08-555 130 54.