SIMNING • SIMHOPP • KONSTSIM • VATTENPOLO

Sim SPORT

Svenska EM-truppen klar

Vilken typ av tränare har du?

SM SLUTSPEL I POLO

SKK bäst igen!



FÖRENING I FOKUS

Vi kollar in Landskrona SS – sommarens SM-arrangör

GP I SIMNING

Svenska simmarna på rekordjakt

SVENSKA SIMFÖRBUNDETS OFFICIELLA TIDNING NR 4 –2000 PRIS 35 KR



The new HYAX...
...when you've got the need for speed!

Lane 4

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

Innehåll

6 **SM i Landskrona**
Landskrona SS laddar för sitt sjunde SM-arrangemang. Joakim Dahl heter hemmafavoriten.

9 **GP/EM-kval**
Emma Igelström satte två nya svenska rekord i samma lopp när EM kvalet avgjordes i Jönköping.

10 **SKK vann polo-SM**
För 62a gången stod Stockholms Kappsimningsklubb som slutsegrare i polo-SM.

16 **SM i konstsim**
Karolina Gustavsson dominerade stort när SM i konstsim arrangerades i hennes hemmabassäng i Växjö.

18 **Hur är din tränare?**
Simsport fortsätter med sin grävande journalistik. Nu granskar vi tränarskråret lite närmare.

22 **Tränarkonferens**
Individuell träning var det genomgående temat vid vårens simtränarkonferens i Sundsvall. BI a berättade Anna-Karin Kammerling om sin träning.











Sim SPORT

Det börjar hetta till!

Visst börjar det märkas att OS kommer allt närmare. Från hela världen rapporteras det in tider och resultat i världsklass. Men våra svenska simmarstjärnor står sig bra i konkurrensen. För dem är det först och främst EM och SM i sommar som gäller innan man tar sig an "The Big One" i september.
För oss andra är det kanske ett motionslopp eller att lära sig simma som är sommarens stora mål.

Simsport önskar simmare på alla nivåer en skön sommar!



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: SM-vinnarna i polo – SKK
Foto: Per Matsson

Simsport ansvarar ej för insänt obeställt material

Vill du prenumerera?
En helårsprenumeration kostar 280:-.
Sätt in pengarna på postgironr: 188 78 08-2
tillsammans med namn och adress.

Nästa Simsport kommer vecka 32-33

Svenska Simförbundet

Officiell ledare

Finns feghetens riddare inom simidrottens familj?

Sommaren kom fort i år. Björken är i blom och har man problem med pollen önskar man kanske att vintern vore här. Man får inte alltid välja!

Som att få eller inte få e-post eller att man ofrivilligt "hängs" ut på någons hemsida. Det fria ordet har alltid varit viktigt att värna. Så viktigt att vi har rätt att uttala oss om det vi inte gillar. Vi kan nästan uttrycka oss hur vi vill, det är en demokratisk rättighet. Men det finns regler. Det skrivna ordet omger sig med en mängd regler. Bryter man dessa kan man räkna med straffpåföljd.

Ordet etik används i många olika sammanhang och oftast ihop med ordet moral. Etik står för kunskap om sedligt/gott/ont och moral för själva innebörden av sedlighet. Svårt? Javisst! Därför har våra etikregler utvecklats under många år och baserar sig i stort på vad vi i vårt samhälle anser vara rätt och riktigt. Sedvänjan förenar gruppen (hela samhället) eller gruppen simidrott och det är här som gruppens åsikter formas om rätt eller fel. Utan denna förenande sedelära skulle gruppen inte överleva.

Vad händer då om någon eller några bryter mot dessa regler och döljer sig bakom Internetvärldens anonymitet? Jo, man utsätter gruppen för hot och kanske också i en oönskad krissituation. Själva utsätter man sig för risken att frysas ut eller helt enkelt uteslutas.

Anonymiteten gör säkert att många ser det som en chans att kringgå sina normala uppfattningar om rätt eller fel, ont eller gott. Informations- och yttrandefriheten får en felaktig innebörd bara för att några vill spränga gränsen till det förbjudna och hoppas att inte bli upptäckt.

PUL (Personuppgiftslagen) anger bl.a vad som får och inte får publiceras på nätet;

§1 Syftet med denna lag är att skydda människor mot att deras personliga integritet kränks genom behandling av personuppgifter.

Att förtala (ärekränkning) människor faller dock fortsatt under Brottsbalken.

Under vintern utsattes ett antal personer verksamma inom simidrotten för påhopp och förtal som inte hör hemma i idrotten eller någonstans i vårt samhälle. Fegheten dolde sig bakom anonymitetens mörka skynke. Genom att kringgå samhällets regler för etik och moral utsatte man många för obehagligheter och mobbing som naturligtvis inte ska gå oförmärkt förbi. Skulle dessa fegheters riddare tillhöra simidrottens familj finns det ingen plats för deras ursäkter eller löften om att det inte ska upprepas.

Adjöss till fortsatt medlemskap!

Våra etikregler finns skrivna i Simidrotten Vill, och det känns angeläget att föreningsledare och aktiva på alla nivåer sätter sig ned och diskuterar HUR man bäst jobbar med dessa frågor i föreningen. Och utifrån dessa samtal skapa egna etikregler i föreningen!! Men gör det nu. Internet växer med 8 sidor/sekund!



Olle Kristensson
Ordförande i Svenska Simförbundet

Sven-Åke ny på kansliet

Sven-Åke Gustavson (bilden) är den som ska ta hand om förbundets ekonomi på kansliet. Simsport ställde några frågor för att lära känna honom bättre:



När tillträde du din tjänst?
–Jag tillträdde min tjänst 6 mars 2000.

Var och när är du född?
– Jag är född i Eskilstuna 25 januari 1954.

Var bor du?
– I Fogdö ca. 1,5 mil utanför Strängnäs.

Familj?
– Jag är gift med Christina och har fyra barn (23 år, 19 år, 13 år och 9 år).

Utbildning?
– Jag har förutom 9-årig grundskola gått två år på fackskola med inriktning på ekonomi. Dessutom har jag gått en hel del kurser i mitt tidigare jobb inom Posten.

Vad har du arbetat med tidigare?
– Efter skolan jobbade jag som kontorist på en industri i Eskilstuna. Åren mellan 1978 - 1999 var jag anställd på Posten. Först arbetade jag som postkassör, därefter som postmästare. De senaste fem åren arbetade jag som privatekonom.

Egen simbakgrund?
–Jag har ingen egen simbakgrund.

Har du barn som simmar?
– Samtliga mina barn har varit aktiva som simmare. I nuläget är det dock bara min 9-åring som simmar aktivt.

Andra idrottsliga meriter?
– jag har varit ungdomsledare sedan jag var 14 år. Sedan 1992 har jag varit chefstränare i Strängnäs Simsällskap. Jag har också suttit i Strängnäs Simsällskaps styrelse sedan 1990.

Har du tagit simborgarmärket i år?
– Nej tyvärr har tiden inte räckt till.

Maud Uddman slutar



Maud Uddman (bilden) slutar sin anställning på Svenska Simförbundet. I hela 23 år har Maud varit anställd på Simförbundets kansli. I början arbetade hon som chefssekreterare men har på senare tid ägnat sig åt förbundets förlags- och försäljningsverksamhet.

Kerstin Egerblom – ny i simkommittén

Kerstin Egerblom blir ny utbildningsansvarig i SK. Kerstin kommer att leda en utbildningsgrupp som kommer att arbeta med utbildning inom SK. Gruppen kommer att ha ett första möte i juni där de närmaste årens utbildningsverksamhet ska planeras. Gruppen håller just nu på att sättas samman och kommer att presenteras inom kort.
Kerstin har ett mångårigt förflutet inom Svenska Simförbundet. Under åren 1980 -89 arbetade hon på SSF:s kansli som utbildningskonsulent och de senaste åren har hon varit ordförande i valberedningen. Kerstin är också steg-3 utbildad som simtränare.
Kerstin är sedan flera år egen företagare och arbetar som konsult och utbildare inom IT-sektorn.

Sim SPORT PROVA PÅ SIMSPORT!

3 tidningar för 49:90

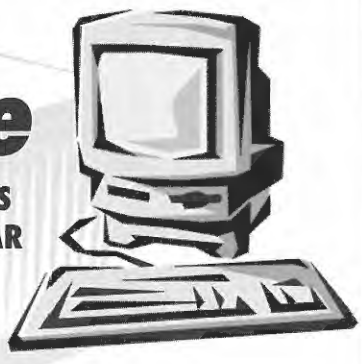
Sätt in pengarna på postgiro nr. 188 78 08-2.
Före den 30 juni. Glöm inte namn och adress.
Erbjudandet gäller nya prenumerationer i Sverige.

SVENSKA SIMFÖRBUNDETS OFFICIELLA TIDNING

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

Landskrona redo för SM

Landskrona Simsällskap var i början av sin historia mer inriktat mot simundervisning än tävlingsidrott. Nu hoppas man dock att hemmasonen Joakim Dahl ska plocka hem en eller annan medalj när ute-SM arrangeras i Citadellbadet 20-23 juli.

Landskrona Simsällskap (LS) bildades den 7 juli 1906 men lades ner 1910. Det första året var 66 medlemmar registrerade. Simsällskapet startade på nytt den 23 maj 1916. Heiman Bresky hette initiativtagaren till att LS startade igen 1916. Han var en av de drivande krafterna bakom LS utveckling och arbetade i styrelsen i många år. Redan de första året efter nystarten började simundervisningen och 1917 ansöktes hos stadsfullmäktige om ekonomiskt bidrag till simskolan mot att LS gav undervisning åt minst 100 folkskolebarn.



Pensé Andersén är Landskronas mest framgångrika simmerska, hittils. 1980 satte hon, som första Landskronasimmare, svenskt rekord på 200 rygg.

Just simundervisningen var det viktiga för föreningen och det tog många år innan tävlingsverksamheten blev stor i föreningen. Per-Gunnar Bresky, son till Heiman och tidigare ordförande i föreningen minns:

– Landskrona Simsällskap har alltid arbetat för att öka simkunnigheten hos stadens invånare. LS hade i början av seklet högst simkunnighet i hela landet och på 30-40-talet låg vi i topp i landet vad gällde sålda simborgarmärken.

> **Landskrona Simsällskap har alltid arbetat för att öka simkunnigheten hos stadens invånare.**

Den starke mannen bakom denna satsning på simkunnighet var "Simborgargeneralen" Enar Petersson. Det var också Enar som var initiativtagare till byggandet av Citadellbadet, årets SM-arena. Tyvärr avled Enar innan bygget var klart 1967.

Landskrona Simsällskap har alltid ansett sig kunna bedriva simundervisning mer rationellt än kommunen. Ett stort nederlag var därför kommunens beslut 1974 att själv organisera simundervisningen. Numera bedriver dock LS simundervisning för fullt.

LS engagerade sig tidigt i jämställdhetsdebatten och redan i första mötesprotokollet 1916 beslöt att även damer skulle äga rätt att ingå som medlemmar i simsällskapet, något som var mycket ovanligt för simsällskap och idrottsföreningar på den tiden. En kvinnlig medlem ingick även i föreningens första styrelse. 1918 anställdes en kvinnlig simlärarinna och det bestämdes att en styrelsemedlem måste vara kvinnlig. Den regeln slopades dock 1923.

1928 och ett par år framåt arrangerades årliga öresundssimningar. Distansen var 18 km och segertiden det första året blev 6 timmar och 51 minuter.

Året efter, 1929, börjar tävlingsverksamheten komma igång på allvar. Det anordnades bla klubbtävlingar och DM för juniorer i Landskrona och LS erövrar två mästerskap, nämligen 100m frisim av Bengt Wihlborg på 1.17,3 och 200m bröstsim av Inga-Lisa Pettersson på 4.10,09.

1950 fick LS sin första skånska mästarinna i höga hopp genom Hjördis Nordin. Men samma år försvann även Lustbåtshamnen där Landskrona Simsällskap hade bedrivit mycket av sin verksamhet. Det gjorde att man inte hade någonstans att träna och tävla, vilket, var en stor förlust för simsällskapet.

1956 finns i alla fall LS för första gången representerat på SM. Det var Landskronaflickan Kerstin Svensson som simmade 100m frisim.

1967 invigs så det nya badet som fick namnet Citadellbadet. I samband med invigningen arrangerar LS sitt första svenska mästerskap. Arrangemanget var mycket lyckat och redan två år senare får LS förtroendet att arrangera SM en andra gång. Stärkta av dess båda arrangemang annordnar LS 1971 en TV-gala där bland annat Gunnar Larssons antagonist, Hans Fassnacht passade på att sätta världsrekord. Så nog är bassängen snabb alltid.

Året efter får LS sin första Sum-Sim vinnare genom Lena Svensson som vinner 100m bröstsim vid riksfinalen i Linköping.

1973 invigs Läktarbadet där LS fortfarande bedriver sin verksamhet under vintern. Byggandet av Läktarbadet gör att LS kan börja växa till en riktigt stor förening och 1976 har LS för första gången mer än 1.000 medlemmar

1978 arrangerar LS åter SM-tävlingar och har sitt mest framgångsrika år som tävlingsförening. LS tar medaljer i både ute och inne-SM. Och i Pensé Andersén får LS sin första svenska mästarinna när hon vin-

i Citadellbadet



1967 arrangerade Landskrona Simsällskap sitt första SM i Citadellbadet, i sommar är det dags igen.

ner 200m ryggsim vid inne-SM i Malmö. LS kommer också för första gången bland de 10 bästa klubbarna på ett SM. Detta år tar Landskrona Simsällskap fler mästerskapspoäng än alla tidigare år tillsammans. LS hade för första gången ett lag som blir skånska mästarinnor, detta på 4x200 m frisim. Det blev också ett svenskt rekord vi RM i lagkapper.

LS fick också sin första tränare på landslagsuppdrag genom, den då ganska okände, Hans Chrunak.

Pensé fortsatte att utvecklas och 1980 slog Pensé svenskt rekord på 200 rygg i landskampen mellan Sverige och Storbritannien. Tiden skrevs till 2.20,43. Det var det första individuella svenska rekord som en LS simmare slagit

1986 får LS sin simsällskapet första manliga SM-finalisti Toni Westerholm. Toni arbetar nu som kanslist och ansvarig för crawl- och medleyskolan i föreningen.

1988 anställs den nuvarande chefstränaren Pär Lindell.

1989 arrangerar LS än en gång en gång SM-tävlingar, men når inga större framgångar för egen del.

Det dröjer ända till 1998 innan LS är med och slåss om SM medaljerna. Det är då Joakim Dahl som tar 4 silver och två brons på inne-SM i Kristianstad. Joakim blir också LS förste manlige svenske mästare när han vinner 200 fjäril vid utomhus-SM i Sundsvall.

Numera har Joakim fått sällskap av dnktiga Gabriella Fagundez i jakten på SM medaljer.

I år har Joakim bl a blivit 10a på 100 fjäril vid VM i Aten i mars och Gabriella tog silver på samma distans vid 6-nationers i Grünstadt, Tyskland, i april.

”Vi hoppas att många vill se simstjärnorna live”

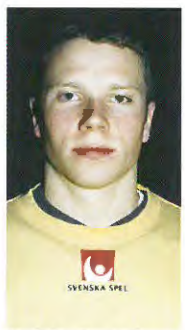
Landskrons Simsällskap arbetar nu för högtryck med att förbereda SM-tävlingarna. Till SM-general har klubben utsett John Gartsjö. John har sedan åtta månader tillbaka arbetat på heltid med SM arrangemanget.

– Det här är första gången jag är med och arrangerar ett SM, säger John och fortsätter:

– Jag tycker att vi har god koll på det mesta. Framförallt har vi god framförhållning.

En förutsättning för arrangemanget har kommunens stöd varit. Landskrona kommun har därför lovat att, istället för de ordinarie omklädningsrummen, ställa upp bodar med fräschare omklädningsrum, toaletter, duchar mm. Dessutom har startbryggan reparerats. Inne på tävlingsområdet kommer ett mattält med kapacitet för 300 matgäster att ställas upp.

– Vi hoppas på en hel del publik. EM går ju bara tre veckor före SM. Får Sverige stora framgångar där vill nog många ta chansen att se simstjärnorna ”live” i Citadellbadet. Det är dessutom bara två månader kvar till OS när SM avgörs. Det borde öka intresset kring tävlingen, avslutar John.



Joakim Dahl är Landskronas Simsällskaps största medaljhopp inför hemmatävlingarna. Vid VM i Aten i mars blev Joakim 10a på 100 fjäril.

”Jag tycker det är kul att göra simmare bättre”

När Landskronas chefstränare Per Lindell kom till föreningen 1988 kom han till en förening i kris. Kris så till vida att man inte hade några som helst framgångar i tävlingsbassängen.

Ja, läget var uselt! Landskrona kom sist i Skånes lägsta division av seriesim, minns Per som tidigare i sin karriär hade arbetat som tränare i mer framgångsrika föreningar som Helsingborg och Kristanstad

Men Per misströstade inte inför uppgiften utan såg det istället som en utmaning att förbättra läget för föreningen.

– För mig personligen spelar det inte så stor roll vilken nivå simmarna som jag coachar är på. Jag tycker det är kul att göra simmare bättre, att få dem att överträffa sig själva oavsett vilken nivå de simmar på.

Någon egen karriär som elitsimmare har Per inte.

– Nej, men jag har tränat så pass att jag kan alla fyra simsätt i alla fall, försäkrar han.

Per har också haft landslagsuppdrag.

– Ja, 1993 var jag med som tränare i ungdomslandslaget, men jag kände direkt att det inte var min grej. Jag vill träna ungdomar som jag känner och har en djupare relation till. Jag tycker det är svårt att få den relationen till simmare som man bara träffar på landslagsuppdrag.

Trots att Per är chefstränare i Landskrona så arbetar han inte med simträning på heltid.



Per Lindell

- Kom till föreningen 1988
- Ungdomslandslagstränare 1993
- Delägare i ett it-företag

Bosse om SM i Citadellbadet:

– Någon målsättning att kunna placera sig bra i klubbstriden har vi inte. Vi ska inrikta oss på bra individuella prestationer

– Nej, jag är också delägare i ett it-företag där jag arbetar halvtid med olika utbildningar. Jag tycker att det passar mig bra att inte bara arbeta med simning. Hade jag varit yngre hade jag nog satsat på en heltidsanställning. Nu tränar jag bara elitgruppen som består av ca tio simmare däribland Landskronas båda toppnamn inför hemma -SM i juli, Joakim Dahl och Gabriella Fagundez.

– Gabriella är ett superlöfte, berömmer Per och fortsätter:

– Jag blir inte förvånad om hon överraskar i en SM-final i sommar. Annars är EJM det stora målet för Gabriella i sommar. Gabriella som är född 1985 blev så sent som i april silvermedaljös på 100 fjäril vid 6-nationers i Tyskland och fick mycket beröm av ungdomarnas förbundskapten Martina Aronsson.

Joakim Dahl är Landskronas stora medaljhopp inför hemma-SM. Joakim som vid inne-SM i Stockholm i vintras överraskade och simmade till sig en VM-biljett.

– Jocke har simmat i USA i fyra år nu och är därmed klar med sina studier vid Iowa State University där han pluggat kriminalpsykologi, berättar Per och fortsätter:

– Hans stora mål är i sommar är att kvalificera sig till EM i Helsingfors, men visst finns OS också med i bilden även om det är tuff konkurrens på 100 fjäril som är Joakims specialdistans, men, men vem vet...

Landskrona har också kvalat in ett herrlag i både frisim och medley.

– Det är faktiskt första gången i LS snart 100-åriga historia som vi har ett herrlag med på SM, berättar Per.

De historiska grabbarna är Joakim Dahl, Paolo Fagundez, David Söderstjärna och Christian Johansson.

Någon målsättning att kunna placera sig bra i klubbstriden har inte Per.

– Nej, med en så liten trupp får vi inrikta oss på bra individuella prestationer, avslutar Per Lindell.

LANDSKRONA SIMSÄLLSKAP
– föreningen där Hans Chrunak startade sin karriär

Landskrona Simsällskap är föreningen där Svenska Simförbundets, Förbundsdirektör, Hans Chrunak, startade sin karriär inom simningen.

– Ja, jag blev medlem redan som femåring och var sedan med i föreningen tills jag flyttade till Malmö. Då var jag 32 år, säger Hans som gärn minns tiden i Kallbadhuset.

– När jag började simma fick vi träna i en bassäng som var byggd nere i hamnen. ”Kallis” (Kallbadhuset) och Landskrona Simsällskap var mitt liv när jag var liten. Mamma arbetade i kassan på badet och pappa var materialförvaltare så det var naturligt att man var på badet hela sommaren.

Men som simmare skördade Hans inga större framgångar.

– Nej, det enda som kan liknas vid en framgång i vattnet är att jag faktiskt tog ett brons i Skånes polo-DM i min ungdom.

Det är ju som ledare Hans har gjort sig ett namn. Redan 1965 började han som ledare för crawlkurser i simsällskapet och vid sjutton års ålder blev han invald i Landskronas simsällskaps styrelse.

Som tränare arbetade han i föreningen ända till 1980 då han flyttade till Malmö. Det var alltså Hans som tog fram föreningens mest framgångsrika simmerska, hittills, Pensé Anderssen.

När Hans lämnade föreningen 1980 för Malmö följde också Pensé med.

Inför SM i Landskrona säger Hans:

– Landskrona Simsällskap har alltid varit en engagerad simborgarförening. Även om föreningen aldrig har tillhört landets bästa simklubbar så har den alltid varit en bra arrangörsförening med flera fina SM-tävlingar bakom sig.



Hans Chrunak, f d Landskronatränare.

GP 2 VÄSTERÅS 13-14 MAJ

Stefan och Martin i rekordform



Stefan Nystrand går från klarhet till klarhet. Vid GP 2 i Västerås satte han nytt svenskt rekord med 22,54 på 50 fritt och simmade dubbla distansen på 49,90 d v s under OS-kvalgränsen.

– Nu är det OS-final som gäller för mig, sa Stefan efter loppen.

Det tidigare rekordet satte Lars-Ove Jansson i Göteborg 1990.

– Jag hade egentligen tänkt kvala in till OS vid GP-tävlingarna i Jönköping men nu kan jag koncentrera mig på att träna i stället.

På 50 meter fick till och med Lars Frölander se sig slagen av den gänglige killen från Södertörn.

En som var mycket nöjd med Stefans framfart i Västeråsbassängen var förbundskapten Hans Chrunak.

– Stefan har enorm talang. Han kan bli "leading king" i svensk herrsimning långt efter OS i Aten 2004, sa Chrunak.

Men Hans Chrunak var nöjd även med Lars Frölanders prestationer i Västerås. Lars gjorde 54.01 på 100 meter fjäril och 23.08 på 50 fritt.

– Bra tider av honom med tanke på den träningsperiod han är i, menade Chrunak.

En annan som också visade att storformen är på väg var Malmö KKs **Martin Gustavsson** som i Lögaängsbadet satte nytt svenskt rekord på 200 bröst med 2.16,87.



– Mycket bra, men det krävs en putsning med två sekunder vid GP-tävlingarna i Jönköping om några veckor för att Gustavsson ska ta en individuell OS-biljett på 200 meter bröst, kommenterade Chrunak.

Och visst har Martin mer att ge.

– Med den starten (under 1.05) borde jag ha gjort 2.14, men jag kroknade. Jag är inte toppad ännu, säger Martin.

Martin vann även 50 och 100 meter i GP-simningarna

Fyra svenskar har simmat under 50 sekunder på 100 fritt:

1. Lars Frölander Sundsvalls SS 49,40 -99
2. Tommy Werner Karlskrona SS 49,60 -90
3. Stefan Nystrand Södertörn SS 49.90 -00
4. Anders Holmertz Motala SS 49,94 -90

VICTORIA-STIPENDIAT 2000

Två svenska rekord av Alshammar i Wien



Det blev två nya svenska rekord för **Therese Alshammar** i tävlingen Austria 2000 (50 m) i Wien i slutet av april.

25.21 på 50m fritt innebar att hon putsade sitt eget svenska rekord från mars månad, med 8/100 sekund.

Med 55.41 på 100 m fritt slog Tessan till med ännu ett svenskt rekord. Det var en putsning med 14 hundradelar av Louise Jöhnkes gamla rekord.

Vid tävlingar i Esbjerg satte **Mette Jacobsen**, Danmark, nytt europarekord på 200 fjäril (25 m) med 2/100 s. Det nya rekorded lyder 2:06.50.

GP 2/EM-KVAL JÖNKÖPING 1-4 JUNI

Två svenska rekord av Emma Igelström – i samma lopp

Spårvägens Emma Igelström (bilden) gjorde något så ovanligt som att sätta två nya svenska rekord i samma lopp när EM-kvalet avgjordes i Jönköping. Det var på 100 bröst som Emma slog till med en öppningsfemtia på 32,25, sex hundradelar snabbare än Maria Östlings rekord från EM i Istanbul -99. I mål blev tiden 1.10,43 även den under den gamla rekordnoteringen. I finalen på 50 bröst förbättrade Emma sitt rekord till 32,23.

För tävlingens comeback svarade Sundsvallssimmaren Jens Johansson. Jens var i vintras allvarligt sjuk men kunde ändå säkra en EM-biljett genom att göra 28,78 på 50 bröst. Vann gjorde svenske rekordhållaren Patrik Isaksson på 28,74.

Övriga prestationer:

Sara Nordenstam, Väsby, raderade ut Sofia Krafts 15 år gamla svenska rekord på 400 medley när hon simmade i mål på 4.50.08. Sara satte också ett nytt svenskt juniorrekord på halva distansen med 2.17,51.

I försöken på 50 fjäril slog **Dan Lindström**, Trelleborg, också ett gammalt rekord. Jan Karlsson hade den gamla rekordnoteringen från 1994 på 24,27. Dans nya rekord är tre hundradelar snabbare. I finalen fick han dock ge sig av Väsbys **Daniel Carlsson**.

I damernas frisim visade **Louise Jöhncke**, Södertörn, att hon är i god form. Seger på både 50 och 100 fritt på mycket bra tider.

Johanna Sjöberg är säker under minuten på 100 fjäril. I Jönköping landade hon på 59,86.

Halva distansen vanns av **Anna-Karin Kammerling** på fina 26,97, en tid som placerar henne på tredje plats i världsrankingen.



Therese Alshammar deltog inte i Tävlingen och **Lars Frölander** fick lämna återbud sedan han sträckt sig i sätesmuskeln under första dagens försökspass.

EM-truppen till Helsingfors

Damer	Herrar
Therese Alshammar, Neptun	Daniel Carlsson, Väsby
Emma Igelström, Spårvägen	Lars Frölander, Sundsvall
Camilla Johansson, Trelleborg	Martin Gustavsson, Malmö
Louise Jöhncke, Södertörn	Patrik Isaksson, Västerås
Anna- Karin Kammerling, Sundsvall	Jens Johansson, Sundsvall
Josefin Lillhage, Väsby	Petter Lindh, Jönköping
Ida Mattsson, Triton	Dan Lindström, Trelleborg
Sara Nordenstam, Väsby	Anders Lyrbring, Mölndal
Johanna Sjöberg, Södertälje	Stefan Nystrand, Södertörn
Sandra Steffensen, Trelleborg	Johan Nyström, Sundsvall
Sofia Svensson, Poseidon	Mattias Ohlin, Trelleborg
Lotta Wänberg, Malmö	Johan Wallberg, Neptun
Maria Östling, Södertörn	

GP i Jönköping var också kval till EJM i Dunkerque, Frankrike, uttagna är:

Flickor: Ida Mattsson, Mia Ydfors, Jennie Lindh,Caroline Steffensen, Denise Helgesson, Eva Berglund, Kim Ödin, gabriella Fagundez, Ann Berglund, Mariel Andersson

Pojkar: Björn Lundin, Peter Segerlund, Per Nylin, David Gustavsson, Petter Stymne, Hans Brickner, Joakim Bjärmark, Reidar Spångberg, Daniel Westman, Jens Pettersson

MARE NOSTRUM MONACO 20-21 MAJ
SPEEDO SUPER GRAND PRIX I SHEFFIELD 26-28 MAJ

Världsrekord av Inge de Bruijn, svenskt rekord av Isaksson



Inge de Bruijn

Anna-Karin Kammerling har inte längre världsrekordet på 50 fjäril i lång bana. Det har i stället Inge de Bruijn, Holland. Vid **Mare Nostrum**tävlingarna i Monaco sänkte hon Anna-Karins rekord med 0,46 sekunder till 25.83. Bara en timme senare satte hon också nytt europarekord på dubbla distansen med 57,96. Fort gick det också på 100 fritt för Inge. 54.59 är bara 2 hundradelar över Van Amsicks Europarekord.Inge har under en längre tid inte tävlat så mycket internationellt men är nu tillbaka snabbare än någonsin. Nytt europarekord satte också Ungerns Agnes Kovacs på 50 bröst. den nya rekordtiden skrevs till 31.34 nio hundradelar bättre än Storbrittaniens Zoe Bakers gamla notering.

Patrik Isaksson visade även i Monaco att han är i slag. Nytt svenskt rekord med 1.02.86 i försöken på 100 bröst. Tyvärr blev det närmare halvsekunden långsammare i finalen. där Patrik slutade trea.

Daniel Carlsson, Väsby, jagar även han OS-biljett och var snabbast i försöken med 54.20 på 100 fjäril. Men 13 hundradelar långsammare simning i finalen gav även det en tredjeplats

Vid **Speedo Super Grand Prix** i Sheffield 26-28 maj slog Patrik Isaksson till med ännu ett svenskt rekord på 100 bröstsim när han vann på 1.02,37. Det var en förbättring med 49/100 s av hans veckogamla rekord från Monaco. Patrik förbättrade även sitt egna rekord på 50 bröstsim till 28,44.

Daniel Carlsson slog i försöken personligt rekord på 100 fjäril med 53,82. I finalen gick det ett par tiondelar långsammare när han var tvåa på 54,02 efter britten James Hickman.

Inge de Bruijn, Holland, fortsatte i Sheffield sin världsrekordjakt. På tre dagar satte hon fyra nya världsrekord. Först tangerade hon rekordet på 50 fritt på 24.51. Det sattes av kinesiskan Le Jingyi vid VM i Rom 1994. Sedan putsade hon sitt veckogamla rekord från Monaco på 50 fjäril från till 25.64.

På 100 fjäril krossade hon sedan Jenny Thompsons (USA) rekord med över en sekund. Den nya rekordtiden skrevs till fantastiska 56,69. Inges sista rekord för denna helg kom på 100 fritt där Le Jingyi än en gång fick släppa ett rekord ifrån sig. Inges nya rekordtid blev 53.80, vilket var 21 hundradela snabbare än Le Jingyi.

Vid de holländska mästerskapen i början av juni förbättrade hon rekordet ännu en gång på 50 fjäril till 24,48. Fortsätter Inge de Bruijn att slå rekord i samma fart som hon gjort de senaste veckorna har hon säkert slagit ett par till efter denna tidnings pressläggning.



Patrik Isaksson

SVENSKA MÄSTARE – SKK
1. Mats Gustavsson
2 Dennis Lundqvist
3. Claudio Tonesccu
4.Stefan Lundqvist
5. Erik Axelsson
6. Mats Lennerthson
7. Christer Ljungqvist
8. Peter Harmat
9. Tomo Durovic
10. Roger Lundqvist
11. Oliver Djordjevic
12. P-O Andersson
13 Marijan Spernjak
14. Fredrik Koncsik
Coach: Lars Fjärrstad

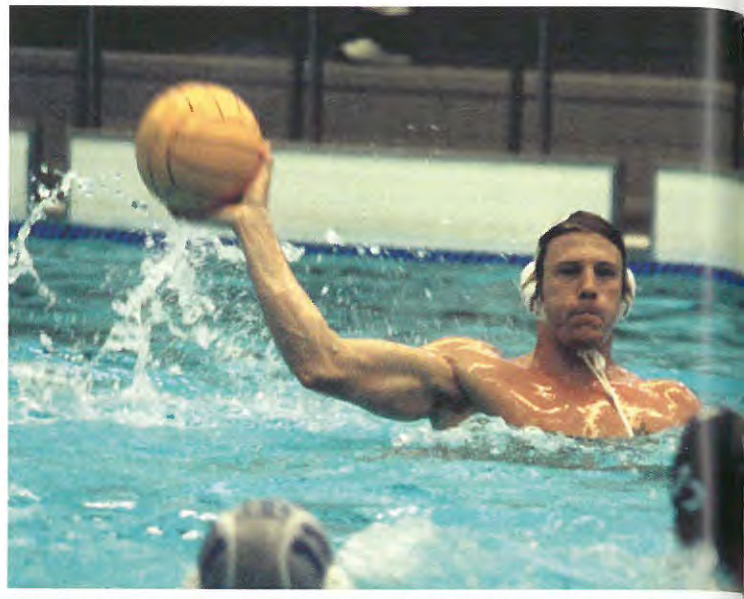


2:A – HELLAS
1 Magnus Stangenberg
2. Mikael Axelsson
3. Otto Pukk
4. Pontus Lidbringk
5. Daniel Witschard
6. Magnus Egerblom
7. Hannes Reneby
8. Johan Wallenberg
9. Mikael Heimer
10 Conny Forsgren
11. Ola JUtner
12. Claes Jutner
13. Peter Heimer
14. David Dahlman
Coach: Bo Jutner



3:A POLISEN
1. Yassir Ibrahim
2. Christian Sommer
3. Patrik Morsten
4. Zvonko Markovic
5. Holger Bierman
6. Oskar Thiel
7. Patrik Wallgren
8. Andreas Hartzell
9. Henrik Sjöberg
10. Patrik Svensson
11. Martin Nutt
12. Henrik Skoglöf
13. Isvor Radovic
14. Johan Wallentin
Coach: P Morsten

4:A RONNEBY
1. Paul Lidström
2. Gabor Harmat
3. Pehr Andersson
4. Erik Lindström
5. Roger Fasth
6. Ulf Palmqvist
7. Ola Håkansson
8. Andreas Roos
9. Bert Svensson
10. John Persson
11. Andreas Skoglund
12. John Karlsson
13 Roger Sjösten
Coach: Bert Svensson







Tufft och hårt i SM-finalen i polo men

ÄNNU EN GÅNG VAR

Det blev som väntat seger för SKK i vattenpolons SM-slutspel i Eriksdalsbadet. Men finalmotståndarna Hellas bjöd på tuffare motstånd än väntat och endast uddamålet skilde finallagen efter full tid. Resultatet blev 7-6 till SKK.

SM-RESULTAT

Semifinal 1
Hellas - Ronneby SS 15-2

Semifinal 2
SKK - Polisen 11-7

Match om 3e pris
SPIF - Ronneby 10-4

Final
SKK - Hellas 7-6

Och med finalsegern över Hellas säkrade Stockholms Kappsimningsklubb (SKK) sin 62a SM-titel sedan starten 1906.

Men segern satt långt inne. Finalmotståndaren Hellas var laddade inför finalen och tänkte inte ge bort någon seger.



I fjol spelades final i bäst av tre matcher. Hellas förlorade då i två raka matcher (9-7, 8-5).

– Jag tycker det är bra att SM-finalen avgörs i en match, säger Hellas tränare Bo Jutner och fortsätter:

– Jag tror att vi har en bra chans att ta SKK i år. Vi har ett lättare och mer vältränat lag än SKK. Kan vi bara simma dem trötta och sätta våra målchanser så ska det nog gå vägen.

Nu räckte Hellas alltså inte till i år heller men Hellas bjöd på fint motstånd och höll matchen igenom jämna steg med SKK i målprotokollet. När Magnus Stangenberg i Hellasmålet gjorde en paradräddning i slutet av matchen och Daniel Witschard kort därefter reducerade SKKs ledning till 6-7 steg stämningen i hallen. Med 15 sekunder kvar fick Hellas iväg ett skott som träffade.....ribban!

Så nära var Hellas en förlängning och möjlig seger. Nu får Hellas istället ta nya tag och komma igen nästa år.

– Det var onödigt tajt, tyckte SKK tränaren Lars Fjärrstad och fortsatte:

– Vi skulle ha avgjort matchen i ett mycket tidigare skede.

– Det var en skön seger, men Hellas spelade bra. Vi borde ha agerat mycket tuffare. Ger man Hellas lillfingret så är dom där och huggger direkt, sa en av Hellas tongivande spelare Erik Axelsson.

Det som till slut fällde avgörandet var SKKs större rutin och tyngd. Men ska SKK ta ett 63e guld nästa år så kommer en skärpning att krävas.

I matchen om tredje pris möttes Stockholmspolisen och Ronneby.

Ronneby som i semifinalen förlorade mot Hellas med 15-2 hoppades kunna göra en bättre insats mot Polisen.

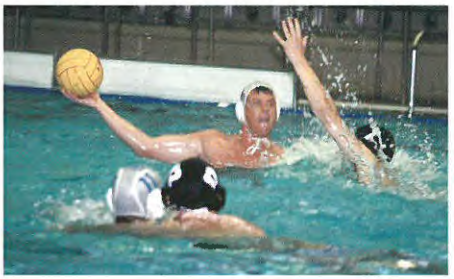
– Vårt problem är att vi endast har en liten 25-metersbassäng att träna i. Så när vi kom-













Stora grabbar Oskar Thiel, Polisen, Johan Nilsson, SK Ran.

Fem fick "Stora grabbars märke"

I samband med årets finalspel i vattenpolo delades också "Stora grabbars märke ut till fem polospelare.
De fem som förtjänat märket är:

Peter Harmat ..... Ronneby
Roger Lundqvist ..... SKK
Johan Nilsson ..... SK Ran
Otto Pukk ..... Hellas
Oskar Thiel ..... Polisen

SKK BÄST

mer till Stockholm och spelar på en fullstor plan får vi svårt att hålla ihop laget, menade Ronnebys tränare Bert Svensson.

Stockholmspolisen fick spela match om tredje pris efter att ha förlorat mot SKK med 11-7 i sin semifinal.

– Vi tog in några "pensionerade" polospelare i semifinalen och dom spelade förvånansvärt bra. Men tyvärr räckte vi inte till mot SKK. Mot Ronneby räknar jag dock inte med att vi ska ha några problem, sa Polisens spelande tränare Patrik Morsten segervist inför matchen.



Och några större problem gav inte Ronneby Polisen. Matchen var jämn i en period sedan drog Polisen ifrån och vid full tid stod det 8-1 till Polisen i målprotokollet. Hade inte Paul Lindström i Ronnebymålet spelat så bra som han gjorde kunde målskillnaden blivit ännu större. Och om Polisen visade skärpa i skotten var oskärpan i Ronnebys skott påfallande.

– Vi fick alldeles för långt mellan lagdelarna, kommenterade Bert Svensson förlusten.

Tidigare år har finalspelet avgjorts i bäst av tre matcher men i år avgjordes samtliga finalmatcher undet en och samma helg och på samma ställe (Eriksdalsbadet). Semifinalerna spelades på fredagen och finalen och matchen om tredje pris spelades på lördagen.

Detta är en nyordning som kommit för att stanna. Det skapar mer cupkänsla i slutspelet och kan på sikt också öka publikintresset.

Text & foto: Per Matsson

KLUBBEN
HELSE SPORT FRITID

SWIM SHOP-CLUB

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.

SWIMSHOP®

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

Examensdax för svensk polo



I månadsskiftet maj-juni firar svensk polo traditionsenligt sina examensdagar. SM-och JSM-slutspel, UPPTRAMP CUP och dubbellandskamper för damlandslaget mot Danmark utgör kulmen på ett intensivt verksamhetsår, där både elit och nybörjare får en chans att visa upp vad de har lärt sig under året. Även om vi inte får några skolbetyg i egentlig mening, finns det anledning att i detta sammanhang summera verksamhetsåret och kanske också blicka lite framåt mot de kommande åren.

Fjärrstads funderingar

Ser vi rent sportsligt på årets Elitserie och Allsvenska är det ingen tvekan om att standarden har sjunkit. Endast SKK och Hellas förfogar över seniorlag, som kan erbjuda publiken spännande och välspelade polomatcher på relativ hög nivå. Övriga lag har inte alls kunnat hänga med i utvecklingen och målskillnader på 10-15 mål lagen emellan hör inte till ovanligheterna. Det positiva i sammanhanget är att i de flesta lag spelar ofta mycket unga spelare och förhoppningsvis ser vi resultatet av detta ungdomsarbete om några år.

På landslagsnivån finns det också anledning att känna oro. Träningsarbetet i klubbarna bedrivs i alltför hög utsträckning på spelarnas villkor vilket betyder att både kvantitet och kvalitet blir lidande. Framför allt saknas en målinriktad styrketräning för våra landslagskandidater. Underlägsenheten i närkamper framför både det egna och motståndarnas mål är stor och avslöjades obarmhärtigt i förlustmatchen mot England i North Sea Cup. Även om det finns anledning att klaga på förbundets fördelning av resurserna till de olika idrotterna, finns det heller inget försvar för den bristande egna satsningen bland klubbar och spelare, när det gäller den grundläggande vardagsträningen.

Vårt damlandslag har i lugn och ro och med svenska mått mätt stora resurser fått förbereda sig för B-EM i Odense. I gruppen möter vi Storbritannien, Portugal och Vitryssland. Minst en andraplats och vägen ligger öppen för kval om platser till A-EM i mars 2001. En het sommar väntar våra polodamer.

I skrivande stund håller våra juniorer och ungdomar som bäst på med förberedelserna för JSM och Upptramp Cup. Även om inte standarden är tillräckligt hög ännu, har den nya satsningen lett till att ungdomarna har börjat spela polo i betydligt yngre åldrar än tidigare, är mer fombara och står under tränartillsyn 3-4 år tidigare än under 80-och 90-talen.

För att utbilda både spelare och tränare arrangerar PK ett nordiskt sommarläger med fem spelare och tränare från varje land under ledning av en av världens bästa tränare, Giannis Giannouris från Atén. Det är vår övertygelse att detta initiativ, som skall bli årligen återkommande, kommer att betyda mycket för utvecklingen av svensk och nordisk vattenpolo.

När vi ändå är inne på framtiden vill jag ta tillfället i akt att informera i korthet om den långtidsplan PK har överlämnat till styrelsen för perioden 2001-2004.

Mål 2001-2004
Gemensamt...
att verka för förnyelse och utveckling av vattenpolosporten i Sverige

att verka för en framgångsrik rekrytering av nya föreningar, ledare och spelare

att verka för att genom goda idrottsliga prestationer höja sportens status och därigenom exponeringen av vattenpolosporten hos allmänhet och medier

att all ungdomsverksamhet bedrivs i åldersanpassad, pedagogisk verksamhet, som skapar intresse och känsla för kamratskap, laganda och rent spel

att verka för en förbättrad ekonomi och i takt med idrottsliga framgångar öka intresset för sponsorstöd till våra landslag

(Seniorer)
att arrangera och delta i B-EM år 2002 och där hamna bland de sex bästa

att år 2004 delta i B-EM och där hamna bland de tre bästa

(Damer)
att år 2002 delta i B-EM och där hamna bland de fyra bästa

att år 2004 delta i B-EM och där hamna bland de två bästa

(Juniorer och ungdom)
att år 2002 och 2004 via kval kvalificera sig EJM-slutspel

att år 2001 och 2003 via kval kvalificera sig till UEM-slutspel

HUR NÅR VI MÅLEN? VERKSAMHETSPLAN ÅR 2001-2004
att genom utbildning verka för en kompetenshöjning bland ledare, tränare och domare

att verka för ett ökat internationellt utbyte på klubb-och landslagsnivå så att träningen på hemmaplan blir meningsfull och utvecklande

att genom en stabil ekonomi få möjlighet att gradvis ersätta ledare, tränare och spelare för inkomstbortfall genom landslagsuppdrag

att på viss tid engagera utländska tränare inför viktiga turneringsuppdrag

att på alla nivåer höja träningskvantiteten och -kvaliteten

att åter göra vattenpolon till en året-runt-sport och förverkliga planerna på gemensamma SM-tävlingar under sommaren

UTBILDNINGSINSATSER
att genomföra planerad stegutbildning för ledare, tränare och domare

att i högre grad öka samarbetet med övriga bollsporters utbildningsansvariga och delta i relevanta kurser-kursavsnitt

att delta i LEN och FINA utbildningsprogram för tränare och domare

att verka för att vattenpolosporten ingår i Fryshusets friskoleverksamhet och därigenom få tillgång till tränings-och utbildningskompetens på högsta nivå

att upprätthålla det inledda internationella samarbetet med "Nordic Water Polo Youth Camp" med inbjudna gästtränare

att verka för att svensk polo fortfarande går i spetsen för utvecklingen på IS-området

att införa och bedriva småplansspel i Knatteligor för barn i åldern sju till tio år

PK har också uttryckt sin plan i ekonomiska termer. För att kunna genomföra dessa planer och uppnå uppställda mål krävs en betydligt förbättrad ekonomi. Detta steg kan inte tas från ett år till ett annat, men polosporten måste få så stora resursförstärkningar att vi via förbättrade resultat och massmedieexponering också kan höja vår självfinansiering med hjälp av sponsorer och annonsförsäljning.

Det är PK och Polosveriges förhoppning att förbundsstyrelsens genomgripande reform- och förändringsarbete också kommer att innefatta vattenpolosporten.

Lars Fjärrstad, Ordf Polokommittén

Våtdräkten gör Sten-Åke till en vinnare

Det finns engagerade långloppssimmare och så finns det Sten-Åke Gustavsson. Vid 40 års ålder avverkar han 6-7 långlopp per säsong och vad säger man om Sten-Åkes bedrift förra sommaren då han simmade tre långlopp under samma helg.

– Jo, det blev lite jobbigt på slutet men det gick ändå ganska bra, säger Sten-Åke som i år tror att han endast ska köra två lopp samma helg.

Bäst gick det annars i Thynässimningen förra sommaren där Sten-Åke var först i mål efter de dryga fyra kilometrarna. Thynässimningen var också officiellt långlopps-SM. Men eftersom Sten-Åke använde våtdräkt gick SM-titeln i stället till Alexander Ström, Norrköping.

På Vansbrosimningen blev det en hedrande nionde plats med tiden 32,45 på tre kilometer.

Hur kommer det sig att du kan hålla så jämna steg med dina, många gånger, hälften så gamla konkurrenter?



Sten-Åke Gustavsson, hängiven långloppssimmare från Köping.

– Jag tror att det faktum att jag använder våtdräkt gör att jag har lättare att hänga med. Jag tror att jag som ofta har sämre teknik än mina yngre konkurrenter tjänar mer på att använda våtdräkt. Den ger mig ett bättre vattenläge och minskar kroppens motstånd i vattnet. Jag skulle aldrig ha en chans att hänga på en simmare som Mikael E Rosen om vi skulle tävla utan våtdräkt i bassäng. Sedan har jag ju skaffar mig en hel del rutin, säger Sten-Åke som i fjol simmade Vansbrosimningen för 21a gången.

Men det räcker inte med att bara ta på sig våtdräkten. Sten-Åke tränar också målmedvetet.

– Det brukar bli fyra till fem pass i veckan. Jag simmar de fles-

Forts nästa sida.

Du har väl inte tänkt att windsurfa i Vansbro?

Försäljning och uthyrning av
ORCA, AQUAMAN –
RIKTIGA våtdräkter för simning
Vi finns på mässan!

SUBITO

micha@subito.o.se
Dammgrensv. 16, 433 70 Sävedalen
Tel 0705-64 33 64 eller 0705-64 51 66 Fax 031-336 79 03

Nyköpings Simsällskap inbjuder till

ÅSIMNINGEN & Gästabudssimningen

ÅSIMNINGEN arrangeras söndagen den 6 augusti kl 13.00

Distans:	2.700 m i Nyköpingsån
Anmälan:	200 kr sätts in före den 20/7 på postgiro: 16 19 37-8 Nyköpings SS, ange Åsimningen. Efteranmälan kan göras på samma postgiro fram till den 27/7. Efteranmälningsavgift:100 kr.
Info:	Bror-Erik Karlsson tel 0155-28 37 94 (mellan kl 18-19)

GÄSTABUDSSIMNINGEN arrangeras söndagen den 20 augusti.

Jubileumstävling

Distanser:	100 meter i samtliga simsätt + 4x100 frisim mixed (2 flickor, 2 pojkar)
Anmälan:	Görs med grodanprogrammet på diskett 3,5" eller på SSFs anmälningslista senast 7/8. på adress: Nyköpings SS, Ortvägen 7, 611 65 Nyköping e-mail: g.palmgren@telia.com
Startavgift:	30 kr/ind. start och 60 kr/lagstart
Klasser:	A (84-tid) B (85-86) C (85-86) D (84-sen)
Info:	Bror-Erik Karlsson tel 0155-28 37 94 (efter 19) eller NSS kansli 0155-28 96 17
Priser:	Ett rikt prisbord finns samt ett vandringspris till bästa förening som dessutom får ett JUBILEUMSPRIS i form av fri startavgift till Nyckelsim 2001 (max 25 simmare).

GULLMARS-SIMMET 2000

6 augusti

Distans:	Fiskebäckskil - Lysekil ca 2200 m Tävlingsklasser start kl 11.00 Motionsklass start kl 11.10 Åldersgräns 15 år och uppåt
Startavgift:	300:-
Anmälan:	Startavgift insättes på pg 710606-5 senast 21/7 ange namn, ålder, tävlingsklass.

För ytterliggare upplysningar
Ring Petra Nyqvist 0523-138 41, kvällstid
Göran Olausson 0523-105 47, dagtid

Välkomna att simma över Sveriges enda riktiga fjord

LYSEKILS SIMSÄLLSKAP

Sjötorp - pärlan vid
Vänern och Göta Kanal

Göta Kanal SIMMET

29 juli år 2000

I år finns flera
distanser att välja på:
7.200 meter
1.500 meter
650 meter

Ytterligare upplysningar lämnas av
Stellan Johansson, tel 0501-511 66 eller
Lars Hellgren, tel 0501-500 35

ARRANGÖR - FÖRENINGARNA I SJÖTORP
www.sjotorp.nu

Forts nästa sida.

ta passen på morgonen innan jag går till jobbet. Passen brukar ligga på ca 3 - 4.000 meter. För det mest tränar jag själv men ibland kör jag med A-gruppen i Köpings SS. Jag har väldigt bra träningsmöjligheter här i Köping och kan i stort sett träna när jag vill.

Jag försöker att lägga in ett eller annat styrkepass också. Från september fram till masters-SM i mars försöker jag köra mer farttträning för att kunna göra bra tider på 100 och 400 fritt. Men efter masters-SM blir det mycket nötande av långa simpass.

Sten-Åke hade också en karriär som simmare på 70-talet men meriterna inskränker sig till ett par DM-tecken.

– Jag är nog inte mycket långsammare nu som 40-åring än jag var för 20 år sedan, menar Sten-Åke.

I sommar blir det nog också 6 – 7 långlopp för Sten-Åke, bland annat SM i öppet vatten i Trollhättan.

– Jag tycker det är lite tokigt av Simförbundet att lägga SM i öppet vatten samtidigt med Ute-SM i Landskrona. Det gör ju det näst intill omöjligt för arrangörerna att få några av de bästa simmarna att ställa upp. Men och andra sidan ökar väl mina chanser till en bra placering, avslutar Sten Åke.

Per Matsson

EXEMPEL UR STEN-ÅKE GUSTAVSSONS TRÄNINGSDAGBOK

Morgonpass 1 - kl 06.00
400 insim
4 x(6x100 fritt, 3 x 100 Arm med paddlar s.1,30, 100 ben)
100 bad
tot: 4.500 m

Morgonpass 2 - kl 06.00
500 insim
400 ben
100 medley
500 arm med paddlar, 5 x 100 fritt s.1.30
400 arm med paddlar, 4 x 100 fritt s.1.30
300 arm med paddlar, 3 x 100 fritt s.1.30
200 arm med paddlar, 2 x 100 fritt s.1.30
100 arm med paddlar, 1 x 100 fritt s.1.30
tot: 4.000 m

Kvällspass 1 - 19.30
500 inim
4 x 300 Arm med paddlar s 4.15
400 ben
4 x 100 fritt s 1.30
1500 fritt (tid ca: 18.45 – 18.55)
4 x 25 fritt s. 20 sek
100 bad
tot: 4.200 m

Trollhättans Simsällskap arrangerar söndagen 23 juli 2000 kl 10.30

KANALSIMMET

I ÅR MED SM/JSM-STATUS



Loppet simmas i Trollhätte kanal under Fallens Dagar som är ett stort Kultur- o Turistevenemang.

SM/JSM-klassen
DAM O HERR är 3 km start kl 10.30. Minålder 14 år

Motionsklassen
DAM O HERR är 600 m start kl 10.45. Minålder 12 år

Start och målgång för samtliga klasser sker i anslutning till Simhallen Älvhögsborg.

Utöver medaljer delas plaketter ut till alla deltagare.

För mer info om Fallens Dagar se: www.trollhattan.se

Anmälningsavgift SM/JSM
200 kr före 26/6,
400 kr fr o m 27/6.

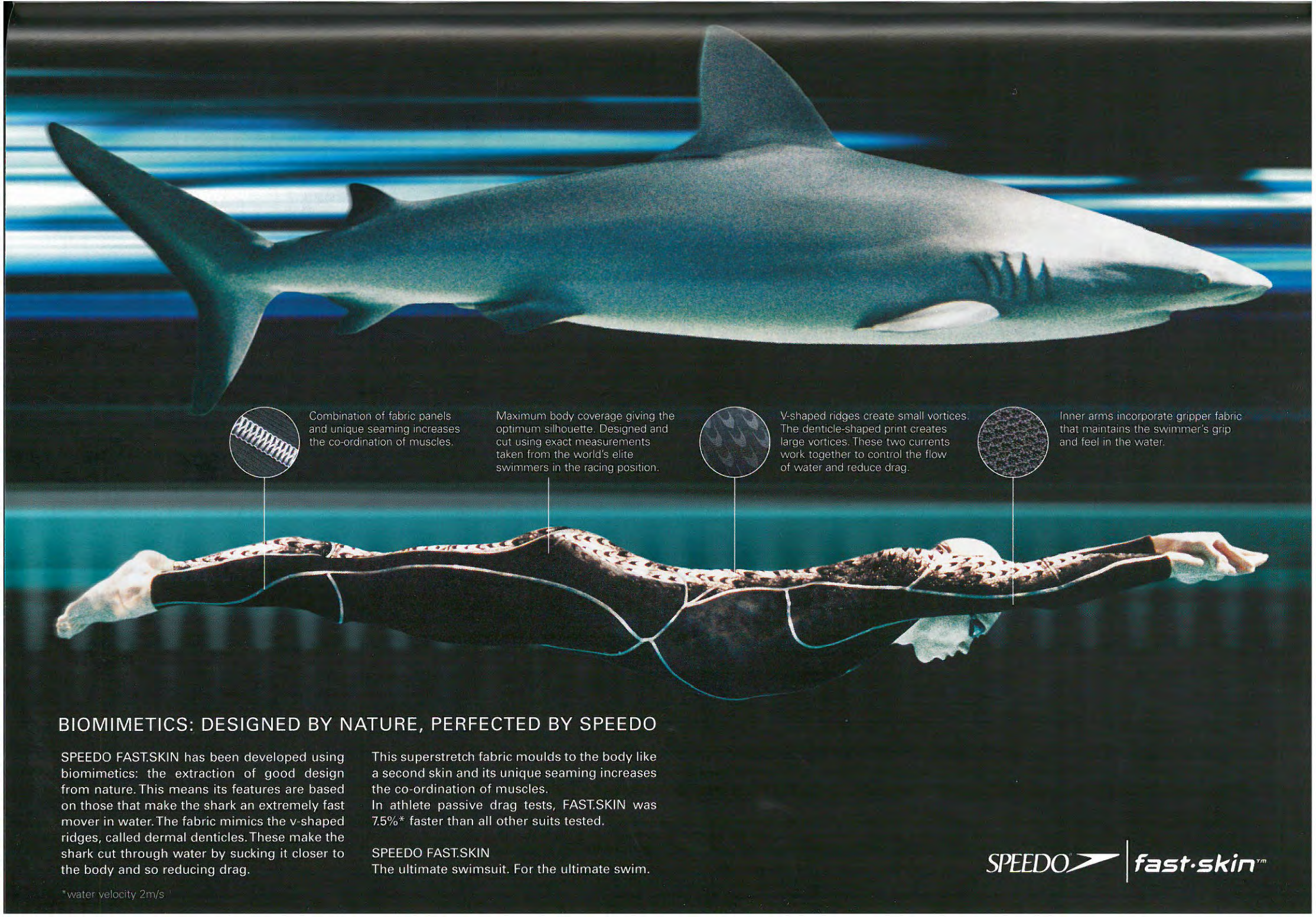
Anmälningsavgift Motionsklass
100 kr före den 14/7,
200 kr fr o m 15/7.

Anmälan sker genom att sätta in startavgiften på TSS postgiro 27 97 39 - 7.
Ange tävlingsklass, ålder och ev klubb.

Anmälan till samtliga klasser kan också göras mellan 7.30 – 8.30 tävlingsdagen på TSS kansli som finns i Simhallen Älvhögsborg.

Bekräftelse om anmälan sker på vår hemsida där också ytterligare information finns om tävlingen.
ADRESS.
http://w1.520.telia.com/~u52004823/tss.htm
Hemsidan nås enklast via Svenska Simförbundets hemsida www.svenskidrott.se/simning/ *(klicka på föreningar)*.
TSS KANSLI TEL 0520-42 65 60 FAX 0520-177 25
E-post: tss@telia.com

SJÖFARTSVERKET
Trollhätte kanals sjötrafikområde



BIOMIMETICS: DESIGNED BY NATURE, PERFECTED BY SPEEDO

SPEEDO FAST.SKIN has been developed using biomimetics: the extraction of good design from nature. This means its features are based on those that make the shark an extremely fast mover in water. The fabric mimics the v-shaped ridges, called dermal denticles. These make the shark cut through water by sucking it closer to the body and so reducing drag.

This superstretch fabric moulds to the body like a second skin and its unique seaming increases the co-ordination of muscles.
In athlete passive drag tests, FAST.SKIN was 7.5%* faster than all other suits tested.

SPEEDO FAST.SKIN
The ultimate swimsuit. For the ultimate swim.

*water velocity 2m/s

SPEEDO | fast·skin™

Karolina ohotad på toppen



Karolina Gustavsson och Linda Örtengren, Växjö SS, segrade i par vid SM i konstsim men fick hårt motstånd av...



Helene Bromander och Åsa Gidsäter, S02.

Favoriterna höll när SM i konstsim avgjordes i simhallen i Växjö. Två segrar gick till hemmasimmaren Karolina Gustavsson, i solo och i par tillsammans med kompisen Linda Örtengren.

Det var världsklass på Karolins och Lindas finalsimning, kommenterade domaren Inger Lindholm.

Växjöparet består egentligen av tre(?) tjejer med Emma Ivarsson som den tredje länken. Emma simmade i försökstävlingen.

Detta konstsimspar är så pass bra att det är kvalificerat för OS. Men SOK har beslutat att inte skicka några konstsimmare till Sydney eftersom man bedömer att de inte har någon finalchans.

– Ett mycket märkligt beslut, man borde ha väntat med beslutet till efter EM, tycker konstsimmarnas förbundskapten Eva Svensson.

Tvåa i partävlingen kom Åsa Gidsäter och Helene Bromander, S 02, som bara tränat i 6 veckor på sitt program.

Karolina och Linda blev så sent som förra sommaren 12a vid EM i Istanbul. Karolina blev dessutom 12a i solo vid samma tävling.

Åsa och Helene, som har fått hjälp med koreografin av ukrainskan Irina Pilipchok, gjorde också en mycket fin finalsimning

I solotävlingen tog Karolina sin tredje raka SM-titel. Silvret delade Åsa Gidsäter och Emma Ivarsson systerligt på. Tjejerna slutade på exakt tusendels poäng, något som är mycket ovanligt.

Lite längre ner i resultatlistan hittar vi konstsimningens framtid. Fina insatser gjordes av Ida Hammarlund och Hanna Gustavsson (Karolins syster). Båda är födda -84 och alltså bara 16 år gamla men visar redan att de är på gång. Ida slutade på en åttonde plats och Hanna blev nia.

I lagtävlingen vanns av Täby före Jönköping och Neptun.

För det Internationella inslaget stod ett antal finska konssimmerskor.

SM-tävlingarna var ett fint arrangemang där enda missräkningen var den låga publiksiffran.



Cecilia Englen



Linda Teng

Konstsimstävling i Düsseldorf 4-6 maj

Det arrangerades en juniortävling i Düsseldorf dit Sverige skickade de två bästasolisterna från JSM, Cecilia Englen och Linda Teng.

På figurtävlingen under torsdagen placerade sig Linda teng på 30:e plats och Cecilia Englen på 39:e plats av 72 startande. Under lördagen hölls solotävlingen där Cecilia placerade sig på en 10:e plats. Vilket innebar att hon simmade upp sig två placeringar.

Tyvärr kunde inte Linda medverka i solotävlingen på grund av sjukdom.

I tävlingen deltog aktiva från Israel, Holland, Slovakien, Österrike, Belgien, Poland, Bulgarien, Tyskland och Sverige.

RESULTAT

Figurtävling

1. Sevan Roll, Israel,	76,985
2. Esme Louiws, Holland,	75,892
3. Rachel Louiws, Holland,	75,340
30. Linda Teng, Sverige,	67,677
39. Cecilia Englen,	65,961

Solotävlingen

1. Sevan Roll, Israel,	81,675
2. Stephanie Gillisse, Holland,	78,933
3. Kitty Zonderop, Holland,	77,443
39. Cecilia Englen,	70,361

RESULTAT SM

SOLO,FINAL

1. Karolina Gustavsson	Växjö SS	87,933
2. Emma Ivarsson	Växjö SS	84,867
3. Åsa Gidsäter	S 02	84,867
4. Sara Melander	Täby Sim	80,400
5. Lisa Andersson	Jönköping	78,400
6. Cecilia Englén	Växjö SS	76,133
7. Annica Smith	S 02	75,800
8. Ida Hammarlund	Jönköping	72,667
9. Hanna Gustavsson	Växjö SS	70,933
10. Ida Östlin	Jönköping	69,667
11. Ida Björkestam	Täby Sim	69,200
12. Annika Wiktorin	SK Neptun	66,267

PAR, FINAL

1. VäxjöSS	88,933
Karolina Gustavsson	
Linda Örtengren	
Emma Ivarsson	
2. S 02 par 1	84,333
Åsa Gidsäter	
Helene Bromander	
3. Jönköping par 2	73,000
Pernilla Johansson	
Ida Hammarlund	
4. Jönköping par 1	72,933
Lisa Andersson	
Ida Östlin	
5. Täby Sim par 1	69,933
Malin Kleve	
Sabine Saracco	

LAG,FINAL

1. Täby Sim	71,400
Ida Björkestam	
Malin Kleve	
Sabine Saracco	
Shanty Agoes	
Vendy Lymeus	
Stina Olsson	
2. Jönköping	69,333
Lisa Andersson	
Ida Östlin	
Ida Hammerlund	
Pernilla Johansson	
3. SK Neptun	61,667
Anna Wictorin	
Anna Raczko	
Linda Teng	
Getrud Hagqvist	



Det här är något för andra simklubbar ute i landet att ta efter.



FOTO: PATRIK LEONARDSSON 070-622 61 21

Simundervisningen blev bryggan

mellan SK Laxen och kommunalt fastighetsbolag

I ett lyckat samarbete mellan Simklubben Laxen och kommunens bostadsbolag, HFAB, fick ifjol 120 ungdomar från det invandrartäta bostadsområdet Andersberg chansen att gå i simskola.

Andersberg är ett bostadsområde i Halmstad med en mycket stor del invandrare. Närmare bestämt är 55 procent av hyresgästerna första eller andra generationens invandrare.

Området har under längre tid dragits med ett dåligt rykte berättar divisionschefen för Andersberg, Göran Boman.

– Det finns många arbetslösa och bidragsberoende i området och ohälsan är påtaglig.

Detta beslutade HFAB att göra något åt. Med inspiration från ett kandensiskt projekt som kallades "Stödjande miljö" togs kontakter med skola, landsting, polis, kyrka och olika idrottsföreningar.

– Vi kände helt enkelt att något radikalt måste göras för att få ordning på bostadsområdet. Vi kallade projektet "Bryggan".

– Det var i detta skede vi kom i kontakt med SK Laxens ordförande Jan-Olof Svensson.

SK Laxen ville ha sponsorhjäp inför ute-SM ifjol. På HFAB var man mycket positiv men ville ha ett större samarbete.

Resultatet blev att man undersökte intresset för simskoleundervisning i Andersbersskolan.

120 barn anmälde sig och saken var klar.

Samarbetet gick ut på att HFAB ställde upp med halva simskoleavgiften. SK Laxen såg till att barnen kom till och från simstadion och de fick simundervisning. I år kommer HFAB att ta hand om bussningen till och från simstadion

– Även resorna är nyttiga för barnen. De ger barnen en chans att komma ut och träffa nya kompisar, berättar Michael Bengtsson, förvaltare på Andersberg och fortsätter:

– Reaktionerna på projektet har varit väldigt positiva både från barn och föräldrar. Vi hoppas att projektet kan utökas i år och att ännu fler anmäler sitt intresse för simundervisningen

– Samarbetet med HFAB har varit enormt positivt även för oss, kommenterar Jan-Olof och fortsätter:

– Det här är något för andra simklubbar ute i landet att ta efter.

– Det ger dels ett ekonomiskt tillskott med 120 extra ungar i simskolan men det ger oss också goodwill i kommunen samt en större rekryteringsbas till våra träningsgrupper, vilket är nog så viktigt. Man vet ju aldrig var en världsmästare dyker upp.

Totalt har SK Laxen cirka 1.100 barn och ungdomar i simskola varje sommar.

Camilla Torbjörnsson som är simskoleansvarig i SK Laxen tycker inte att det är någon skillnad på att undervisa invandrarbarn kontra att undervisa svenska barn.

– De flesta barn kan ju svenska flytande och lär sig fort. Generellt sett är ju simkunnigheten lägre bland invandrare jämfört med svenskar. Det är inte alltid det finns samma tradition för simning i de länder de kommer i från som i Sverige, avslutar Camilla.

Från Mora-Nisse till Therese Alshammar

från den 28 maj till den 16 april 2001 pågår utställningen Idrottens Hjältar på Nordiska Museet i Stockholm. Museet har samlat in mängder av föremål från kända idrottsprofiler, från Mora Nisses mössa till Annika Sörenstams golfklubba. I ett persongalleri lyfts tio idrottsprofiler fram särskilt, däribland Therese Alshammar, som vi får följa från uppväxtåren till karriärtoppen.
I utställningen Idrottshjältar får man uppleva sportögonblicken man aldrig glömmer



Simskola, Älvsjöbadet 1943.

Vilken typ är

Simsport har tidigare gjort en djupdykning bland olika simmartyper. På allmän förfrågan, från landets simmarungdom, följer vi nu upp den med en granskning av alla dessa tränare som traskar omkring på Sveriges alla bassängkanter.
För visst finns det olika tränartyper...eller?
Här nedan presenterar vi i alla fall några tränartyper och dess kännetecken.



JAG SIMMAR HELLRE SJÄLV
Han/hon har ett förflutet som aktiv simmare på hög nivå.
Numera har denna tränartyp alltid ett par simglasögon till hands. Man vet ju aldrig när det kan dyka upp ledig en plats i en lagkapp.
Han/hon vet sin kapacitet, som fortfarande är mycket god, och han/hon njuter av att få "dänga av" sina många år yngre adepter.
Han/hon syns ofta iklädd endast badbyxor/badräkt och badrock för att snabbt kunna göra sig tävlingsberedd på startpallen.



GLIDAREN
Glidaren ser alltid till att han/hon har rena och tajta kläder så att de inte döljer hans/hennes välträinade kropp. Den välträinade kroppen har han/hon skaffat sig genom att köra styrketräning tillsammans med sina simmare. "Styrketräning" är ledordet för denne tränare. Mer än en gång har denna tränartyp flyttat träningspass för att de bättre ska passa ihop med hans/hennes bokade solarietider.



ENERGIKNIPPET
Energiknippet är ung och ny som tränare. Ofta är han/hon yngre än de äldsta simmarna han/hon tränar.
Han/hon älskar att skriva träningspass, rita utvecklingskurvor och föra statistik. Allt har han/hon i sin bärbara dator som alltid finns till hands och som han/hon gärna visar för sina äldre, och mindre datorvana kollegor.
Energiknippets engagemang är totalt. När som helst på dygnet kan han/hon ställa upp och coacha en simmare som vill ta sig ett dopp. På tävlingar vet han/hon allt om alla, och det han/hon inte vet finns i datorn.



USA-FANTASTEN

USA-fantasten är, som namnet antyder helt frälst på USA. Han/hon, har inte sällan, själv vart aktiv simmare på college i USA. Nu plågar denne tränare sina simmare med historier om hur tufft och hårt han/hon tränade där. Husorganet den amerikanska simtidningen "Swimming World" som läses från pärm till pärm. Där hittar han/hon inspiration till de träningspass som han/hon med stor entusiasm provar på sina simmare. "Är det från USA är det bra".



FÖRÄLDRACOACHEN

Föräldracoachen har blivit simtränare för att föreningen inte hade råd med någon annan. Föräldracoachen arbetar helt ideellt.

Själv tycker han/hon att att meriterna som pojklagstränare i handboll mer än väl är kvalifikation för att vara simtränare.

Teknik och sånt tjafs struntar föräldracoachen blankt i. Hans/hennes motto är "Här ska det jobbas och jobbas hårt".

Är simmarna rejält trötta efter sina tävlingslopp är föräldracoachen nöjd. Tiden hinner han/hon sällan knäppa på grund av sin inlevelse i loppen.



TEKNIKFREAKET

Att en god teknik är nödvändigt för den som vill nå framgång som elitsimmare har denne tränare tagit fasta på till fullo. Så fort han/hon får chansen slänger han/hon upp en vinklad arm i luften och skriker: – ARMBÅGEN, TÄNK PÅ ARMBÅGEN!!!, eller något liknande.

Att följa ett träningspass med teknikfreaket på kanten kan bli som att beskåda en underlig balett full av bensprattel och "graciösa" arviftningar.

På större tävlingars insimning är denne tränare i sitt esse.

Vilt viftande med armar och ben gör han/hon ivriga försök att förbättra sina simmares teknik 10 minuter före start.

"Det är aldrig för sent för en hög armbåge" är teknikfreakets motto.



DET VAR BÄTTRE FÖRR

Man kan tro att denna tränartyp har varit simtränare i en herrans massa år. Så är ofta fallet men inte alltid. I bland räcker det med ett par tre år på kanten för att han/hon ska tycka att utvecklingen börjar gå för fort och i svävande ordalag berättar om "hur det var då hans/hennes tid".

Varför ska man ändra på sig? Det som gick bra förr går bra nu!

din tränare?

Europarekord av Maj-Britt Nordin

Maj-Britt Nordin SK Ran, satte nytt europarekord vid Danske open Masters 2000 i Vesterbro Svömmehall i Köpenhamn 29-30 april. Maj-Britt är född 1920 och tävlar alltså i 80-årsklassen i Masters. Rekordet på 100m fritt skrevs till 1.53.21. Grensegrare och danska mästare blev Maj-Britt Nordin, Lennart Brock och Nin Andersson alla SK Ran. Johnny Lysell, Malmö KK, Bengt Furberg, Umeå SS, Peter Bergengren, Hellas och Dennis Larsson, Mälarhöjden.

Svenskt mastersrekord av Margareta Rainer



Margareta Rainer, Hellas, tävlade framgångsrikt i Masterstävlingar i Cristal Palace utanför London. I den gamla och trögsimmade bassängen satte Margareta nytt svenskt rekord med hela åtta sekunder i klassen 50-54 år med tiden 5.40,53 på 400 fritt. Naturligtvis vann hon också klassen. Seger blev det även på 200 fritt med 2.42,83 och silver på 50 och 100 fritt med tiderna 33,83 och 1.13,51.

Nord-Sveriges damer dominerade

Barentkampen avgjordes under Valborgsmässohelgen i Kirkenes, Norge vid gränsen mot Ryssland. Platsen var vald för att minska resekostnaderna för det ryska laget. För Nord-Sveriges simmare innebar detta en bussresa på ca 110 mil. Detta var dock en kort resa jämfört med det ryska laget som kom från Arkangelsk och tvingades att åka tåg i 33 timmar.

Det blev en tät kamp som avgjordes först i den andra dagens avslutande lagkapper. Sverige var hela tiden med i matchen men fick till slut se sig slagna av Nord-Finland och Nord-Norge

Årets deltagare från Ryssland hade en nivå som innebar att de ej kunde blanda sig i tätstriden.

På damsidan dominerade Nord-Sverige med att simma ihop 17 poäng mer än näst bästa damnation som var Nord-Norge. Den individuellt bäste i Nord-Sverige var Karin Aspengren Umeå SS. Förutom 2 vinster på 100 och 200 m rygg simmade hon in på flertalet 2:a platser. Även Maria Johansson med guld på 200 m fjäril samt Anna Ricknell Skellefteå SS var nyttiga för poängtävlingen. Damerna segrade även på de två lagkapper som ingår, 4 x 100 m frisim och 4 x 100 m medley.



På herrsidan är fortfarande Tobias Marklund Piteå Sim nyttig genom sin erfarenhet från många barentskamper och höga lagmoral. Tobias lyckades även i år vinna 100 m fritt samt 200 m rygg. På 100 m rygg däremot så kunde han ej försvara sin fjolårsseger utan blev 2:a.

Hos Nord-Norge var bröstsimsspecialisten Börge Mörk och Terrie Miller viktiga poängplockare. Terrie tog totalt 6 guld.

Totalsegrare i årets Barentskamp blev som i fjol Nord-Finland. Som vanligt hade Nord-Finland en bred och jämn trupp vilket innebar att deras två deltagare alltid är bland de fyra bästa i samtliga grenar. Som vanligt var också tvillingarna Timo och Pertti Lenkkeri dominerande i det finska laget.

T Rönnbäck

Gör ditt träningsläger till ett
ÄVENTYR
Vi erbjuder två 25-meters bassänger
varav en är helt nybyggd,
1-, 3- och 5-meters hopptorn,
Nautilusgym, solarier samt
två gymnastiksalar.
HÄR I KIRUNA KAN DU KOMBINERA DITT LÄGER MED LITE ÄVENTYR:
SOMMARTID
Forsränning • Vandring • Midnattssol
VINTERTID
Hundspann • Skidåkning • Skotersafari • Norrsken
Hela året har vi något spännande på gång.
Restaurang Börje Salmings Bar finns på anläggningen
och boendet ordnar vi alldeles i närheten.
Simhallsbadet
SOLARIUM och NAUTILUSGYM
KIRUNA
För mer information och prisuppgift
ring Anders Burman, föreståndare,
tel 0980-707 82 eller
070-377 06 89

Uddevalla Simförening bildades den 9 december 1926 och har således en över sjuttio år lång tradition.
Flera framstående idrottsmän och kvinnor har fostrats i föreningen under årens lopp. Syftet är, att genom utövande av simidrott höja intresset för densamma och att utbilda goda idrottare samt att verka för en god kamratskap.
Uddevalla Simförening söker
CHEFSTRÄNARE
Vi vill att du som chefstränare skall ha det övergripande ansvaret för vår tränings och tävlingsverksamhet. Träningen skall bedrivas ihop med föreningens nuvarande tränare. I arbetet ingår även administrativt ansvar vad gäller tävlingar, läger och internutbildning av egna tränare.
Du skall helst ha genomgått Svenska Simförbundets steg 2 utbildning och har du dessutom tidigare jobbat som chefstränare är det en merit.
Omfattning av tjänsten kan diskuteras, men dock minst 50%. Tillträde av tjänsten bör helst ske under hösten år 2000.
Välkommen med din ansökan och löneanspråk senast 2000-08-07
Ansökan skickar du till:
Uddevalla Simförening, Lagerbergsgatan 33, 451 31 Uddevalla
Frågor angående tjänsten kan ställas per telefon till:
Ordf. Sten Åke Nicklasson
Tel: Bost. 0522-856 32, Arb. 0522-152 01, Mobil. 070-632 84 79
eller till Thomas Jönsson
Tel: Bost. 0523-149 28, Arb. 0523-290 50, Mobil. 070-888 85 22
Besök gärna vår hemsida som är länkad via Svenska Simförbundets hemsida!

Susan O`Neill satte nytt världsrekord på 200 fjäril

Australiensisk simning är het för tillfället. Så het att de 10.000 sittplatserna inte räckte till när OS-uttagningarna ägde rum i Sydney. Ian Thorpe var den store dominanten med tre världsrekord. Men det största jublet kom när Susan O`Neill slog Mary T Meaghers nästan 20 år gamla världsrekord på 200 fjäril.

Den olympiska mästarinnan, 26 åriga Susan O´Neill fick en fin start på 200 fjäril tillsammans med sin rival på distansen, Petria Thomas, vid sin sida. Båda vände i världsrekordtempo efter de första femtio metrarna. Publiken var direkt med på noterna för att hjälpa Susan i jakten på Mary T Meagher världsrekord från 1981.


Susan O`Neill

Susan var under världsrekordet både vid 100 och 150 meter. Även Thomas var under VR-tempot. Väl medveten om att hon tidigare också vänt under VR-fart vid 150 meter och kroknat visste Susan att det måste till något alldeles extra på sista längden för att slå rekordet. Och visst gjorde hon det. När hon slog händerna i kaklet och hörde publikens jubel förstod hon att hon hade klarat det. Klockan stannade på 2:05.81, 15 hundradelar under Mary T Meaghers rekord.

– Äntligen, jag har jagat det här rekordet så länge, utbrast en överlycklig Susan efter loppet.

Petria Thomas orkade inte riktigt på sista längden och gick i mål som tvåa på 2.07,21. trea blev 15-åriga Nicole Hunter på 2.13,78

Naturligtvis var Ian Thorpe det hetaste namnet inför de australiensiska OS-uttagningarna. Frågan var, skulle han klara av de oerhörda krav som ställdes på honom? Visst gjorde han det, redan på inledande 400 fritt blev det ett nytt prydligt världsrekord. Efter ett enormt öppningstempo vände Ian på fantastiska 1.49,14 efter halva loppet. I mål skrevs det nya rekordet till 3.41,33 tio sekunder före tvåan Grant Hackett.

– Det var inget bra lopp taktiskt, men jag är kvalificerad till OS i alla fall, sa Ian efter loppet.

Tvåan Hackett var inte alls nöjd.

– Det är patetiskt, jag tränar för att göra 3.40 och så gör jag inte ens under 3.50. Men jag kommer tillbaka.

Det var ett tufft fält som samlats för att göra upp om två individuella OS-platser på 200 fritt och fyra platser i laget på 4x200 fritt.

Ian Thorpe hade redan i semifinalen satt ett nytt världsrekord med 1:45.69 på distansen, men i finalen var det Michael Klim som vände först vid 50 meter. Vid 100 meter var dock Thorpe knappt förbi och vände på 51,03, Klim vände på 51,11. Men när Ian " The Thorpedo" Thorpe" drog på sin berömda "Power Kick" på sista längden hade inte Klim något att sätta emot.Det nya världsrekordet på 1:45.51 fick de 10.000 i publiken alldeles vilda. Klim gick i mål på 1:46.89.

Sexa i finalen blev Todd Pearson på 1:48.15, snacka om bredd! Nog ser det ut som världsrekordet på 4x200 fritt är i fara.

Michael Klim var laddad inför finalen på 100 fritt och gick ut hårt och vände vid femtio meter en tiondel före Popovs världsrekord split. Han fick dock hård konkurrens av Chris Fydler som kom starkt på slutet. Men Klim sträckte ut och gick i mål på 48,56 29 hundradelar före Fydler. Ian Thorpe slutade fyra med 49,74. totalt var fem men under 50 sekunder på distansen.

Geoff Huegill överraskade med att slå Denis Pankratovs världsrekord på 50 fjäril med 23.60. Michael Klim deltog inte i den grenen för att istället koncentrera sig på 100 fjäril där han är själv är världsrekordhållare. Nu hjälpte inte det utan Huegill visade sig vara för stark för Klim och vann loppet på 52.19 en hundradel för Klim. Detta var helt säkert ett nederlag Michel Klim inte hade räknat med.

Herrar			Damer		
50 M FRISIM			50 M FRISIM		
1 Brett Hawke	NSW	22.29	1 Sarah Ryan	SA	25.90
2 Chris Fydler	NSW	22.42	2 Jordana Webb	NSW	26.17
3 Ashley Callus	QLD	22.54	3 Jodie Henry	QLD	26.24
100 M FRISIM			100 M FRISIM		
1 Michael Klim	VIC	48.56	1 Sarah Ryan	SA	55.46
2 Chris Fydler	NSW	48.85	2 Giaan Rooney	QLD	56.19
3 Ashley Callus	QLD	49.46	3 Melanie Dodd	NSW	56.56
200 M FRISIM			200 M FRISIM		
1 Ian Thorpe	NSW	VR1:45.51	1 Susan O'Neill	QLD	1:57.70
2 Michael Klim	VIC	1:46.89	2 Giaan Rooney	QLD	1:59.50
3 Grant Hackett	QLD	1:47.81	3 Petria Thomas	NSW	2:00.18
400 M FRISIM			400 M FRISIM		
1 Ian Thorpe	NSW	VR3:41.33	1 Sarah-Jane D'Arcy	VIC	4:11.60
2 Grant Hackett	QLD	3:51.05	2 Kasey Giteau	NSW	4:12.27
3 Josh Krogh	QLD	3:52.79	3 Rachel Harris	WA	4:12.32
800 M FRISIM			800 M FRISIM		
1 Daniel Lysaught	QLD	8:19.08	1 Hayley Lewis	QLD	8:35.56
2 Dylan Rackley	QLD	8:19.72	2 Rachel Harris	WA	8:38.73
3 Andrew Affleck	QLD	8:22.76	3 Danielle Woods	NSW	8:39.88
1500 M FRISIM			1500 M FRISIM		
1 Grant Hackett	QLD	14:56.3	1 Tammie Smith	WA	16:59.6
2 Kieren Perkins	QLD	15:01.1	2 Kristy Park	QLD	16:59.8
3 Craig Stevens	NSW	15:22.9	3 Melissa Morgan	SA	17:08.7
50 M RYGGSIM			50 M RYGGSIM		
1 Matt Welsh	VIC	25.68	1 Dyana Calub	NSW	0:28.86
2 Robert Wyllie	WA	26.13	2 Giaan Rooney	QLD	0:28.96
3 Josh Watson	NSW	26.28	3 Kellie McMillan	VIC	0:29.63
100 M RYGGSIM			100 M RYGGSIM		
1 Matt Welsh	VIC	54.14	1 Dyana Calub	NSW	1:01.71
2 Josh Watson	NSW	54.82	2 Clementine Stoney	NSW	1:02.58
3 Ray Hass	VIC	55.82	2 Giaan Rooney	QLD	1:02.58
200 M RYGGSIM			200 M RYGGSIM		
1 Matt Welsh	VIC	1:59.22	1 Dyana Calub	NSW	2:13.35
2 Cameron Delaney	NSW	2:00.68	2 Clementine Stoney	NSW	2:13.58
3 Ross Powells	QLD	2:01.24	3 Kelly Tucker	NSW	2:15.08
50 M BRÖSTSIM			50 M BRÖSTSIM		
1 Phil Rogers	SA	29.15	1 Brooke Hanson	VIC	32.29
2 Steven McBrien	NSW	29.31	2 Helen Denman	SA	32.67
3 Ben Eales	QLD	29.53	3 Tarnee White	QLD	32.71
100 M BRÖSTSIM			100 M BRÖSTSIM		
1 Phil Rogers	SA	1:02.59	1 Leisel Jones	QLD	1:08.71
2 Simon Cowley	NSW	1:02.63	2 Tarnee White	QLD	1:09.05
3 Ryan Mitchell	SA	1:02.75	3 Caroline Hildreth	QLD	1:09.22
200 M BRÖSTSIM			200 M BRÖSTSIM		
1 Ryan Mitchell	SA	2:14.42	1 Caroline Hildreth	QLD	2:27.69
2 Regan Harrison	QLD	2:14.80	2 Rebecca Brown	VIC	2:28.98
3 Jim Piper	NSW	2:15.42	3 Leisel Jones	QLD	2:29.74
50 M FJÄRILSIM			50 M FJÄRILSIM		
1 Geoff Huegill	QLD	VR0:23.60	1 Petria Thomas	NSW	27.02
2 Burl Reid	QLD	0:24.40	2 Jordana Webb	NSW	27.87
3 Adam Pine	NSW	0:24.58	3 Shelly McGuirk	QLD	27.90
100 M FJÄRILSIM			100 M FJÄRILSIM		
1 Geoff Huegill	QLD	52.19	1 Petria Thomas	NSW	0:58.43
2 Michael Klim	VIC	52.20	2 Susan O'Neill	QLD	0:58.71
3 Adam Pine	NSW	52.72	3 Julia Ham	QLD	1:00.80
200 M FJÄRILSIM			200 M FJÄRILSIM		
1 Heath Ramsay	QLD	1:57.49	1 Susan O'Neill	QLD	VR2:05.81
2 Justin Norris	NSW	1:57.50	2 Petria Thomas	NSW	2:07.21
3 William Kirby	WA	1:57.71	3 Nicole Hunter	TAS	2:13.78
200 M MEDLEY			200 M MEDLEY		
1 Matt Dunn	NSW	2:01.28	1 Elli Overton	NSW	2:14.66
2 Robert Van der Zant	QLD	2:01.47	2 Anna Windsor	NSW	2:16.66
3 Grant McGregor	QLD	2:01.96	3 Rachel Harris	WA	2:17.53
400 M MEDLEY			400 M MEDLEY		
1 Justin Norris	NSW	4:16.23	1 Jennifer Reilly	WA	4:44.20
2 Matt Dunn	NSW	4:16.50	2 Rachel Harris	WA	4:45.98
3 Grant McGregor	QLD	4:17.29	3 Hayley Lewis	QLD	4:48.54

Tronskifte på damernas bröstsim



Värt att observera är Leisel Jones som vann damernas 100 meter bröst. Leisel är endast 14 år och är därmed den yngsta simmaren i en Australiensisk OS-trupp på 24 år.
Om Leisel Jones går en bröstsimskarriär tillmötes är fallet det omvända för 27-åriga Samantha Riley (se bilden). Trots att hon hade en njurinfektion bara någon vecka för tävlingarna ville hon göra ett försök att kvalificera sig till sitt tredje OS. Krafterna räckte dock bara till en femteplats på 100 bröst. Samantha ställdes därmed utanför truppen.

Sätt simmaren i centrum

Individuell träning var det genomgående temat vid vårens simtränarkonferens i Sundsvall.
– Allt för många simföreningar kör fortfarande på med samma kollektiva träningsmetoder nu som man gjorde på 70- och 80-talet, menade Hans Chrunak.
– Sätter vi inte simmaren i centrum kommer vi inte att kunna behålla talangerna inom svensk simning.

Totalt hade ett 80-tal tränare från hela landet slutit upp till konferensen på Hotell Södra Berget i Sundsvall. Men förbundskapten Chrunak saknade många tränare.

– Jag kan inte förstå att inte fler tar chansen och kommer när utbildning erbjuds. Svenska simklubbar är alldeles för inaktiva när det gäller utbildning, tester, mm. Det är ett problem som vi måste arbeta med inom svensk simning.

– Fler borde ta chansen att träffa och ställa frågor till våra världsrekordhållare och landslagstränare som finns på plats här i Sundsvall.

De tränare som fanns på plats fick i alla fall en mycket intressant och givande helg som vi kort ska försöka redovisa här.

Gruppövningar på hög nivå

En kul nyhet vid konferensen i Sundsvall var de gruppövningar som genomfördes under lördagen. Deltagarna delades in i 6 grupper som, på en i förväg bestämd äventyrsbana, skulle lösa vissa uppgifter som betygsattes av domare.
– Vi hoppas att dessa övningar ska göra att simtränarna som kommer från olika håll i landet ska lära känna varandra bättre, sa Jörgen Edin från arrangerande Sundsvalls SS. Och visst blev stämningen mer av slappnad bland konferensdeltagarna.
– Jag har fått 13 nya kompisar sa Mårten Hallin, Trelleborgs SS, efter övningen.
Men grupperna skulle, förutom att lösa uppgifterna längs banan, också diskutera och lista svensk simnings viktigaste frågor inför 2000-talet (se nedan). Själva tävlingen vanns av laget "Haja Noll" med Ulf Kaustinen i spetsen.





Viktiga frågor inför 2000-talet

- **Säkra tillgången på bassängtid**
- **Framgång. Ett OS-guld skulle betyda oerhört mycket.**
- **Kontrakt. Simmarna kommer att tjäna mer pengar. Klubbarna måste se till att de inte står lottlösa.**
- **Klubbsamarbete.**
- **Utbildning/Forskning.**
- **Högskola. Gör det möjligt för simmare att studera på högskola och samtidigt fortsätta att träna.**
- **Tränarstatus. Tränarens status måste höjas. Tränaren kan inte göra allt i en förening.**
- **Informationen inom förbundet måste förbättras.**
- **Roligare tävlingar.**
- **Klubbekonomi.**



Hasse Bergqvist, Sundsvalls SS

"Blir träningen allt för tråkig skrämmer vi bort talangerna"

Hans Bergqvist, mannen bakom Anna-Karin Kammerlings träningsupplägg, tror på ett mer varierat träningsupplägg.



– På 70-80 talet fanns det ingen egentlig specialisering, menar Hans Bergqvist (bilden).

–Träningspassen låg under grundträningen på cirka 6-7.000 meter, med något kortare pass för bröstsimmarna. Det var inte heller någon skillnad skillnad på träningen för 100 och 200 meterssimmare. Det var anpassning till gruppen som gällde, nu försöker vi istället anpassa gruppen efter individerna som finns i den. Tyvärr lever mycket av 70-tals ideerna kvar inom svensk simning vilket, enligt Hans, har gjort att vi har missat/tappat många talanger.

– Vi kan inte bara skylla på platsbristen i bassängen och låta den begränsa oss. Blir träningen allt för tråkig och liksidig så skrämmer vi bort talangerna. Låt istället simmaren ta ansvar för sin egen träning. All träning behöver inte vara tränarledd

Hasse tror att man redan i unga år kan differentiera träningen hos simmare. Dessutom behöver inte all träning göras i vattnet.

– Jag tror att t ex grundkondition mycket väl kan byggas genom t ex löpning.

Hasse ifrågasatte också hur mycket konditionsträning som egentligen behövs för 100 meter och tog som exempel Anna Karin Kammerlings positiva utveckling på 100 fjäril (1.00,6 på GP i Västerås).

– Anna-Karin har aldrig simmat mindre än hon har gjort inför denna säsong. Men hon har aldrig heller kört så mycket landträning.

– Man ska dock alltid ha målet med träningen klart samt veta vad man är ute efter i den träning man genomför.

Vad ska simmaren bli bra på?

Sprint, medel eller distans.

Om man tar 40 eller 80 kg i bänkpress spelar ingen roll om man inte blir snabbare i vattnet.

Den målinriktningen finns inte i många svenska simklubbar.

– Ta gärna idéer från andra idrotter och pröva er fram, det finns ett smörgåsbord av träningsmetoder att plocka från. Men glöm aldrig målet med träningen, avslutade Hasse sitt föredrag

Övriga föredrag



Lars Frölander berättade om sin väg från liten parvel i Borlänge SS teknikgrupper till den världssimmare han är i dag.



Jenny Holgersson, tränare i Umeå SS, berättade om sina erfarenheter som tränare i stora och små simklubbar. Jenny har förutom i Umeå också varit tränare i Ljungby och Helsingborg.

Steget från junior- till seniorsimmare är inte alltid så lätt att ta. **Ann Forsell**, simtränare med erfarenhet både från junior- och seniorlandslaget redogjorde för sina synpunkter på hur man som tränare kan hjälpa till för att övergången ska ske så smidigt som möjligt.









Anna-Karin Kammerling visade exempel på sin boxningsträning.

Anna-Karin Kammerling

”Jag vet inte om boxning är bra, men det är kul”

En som verkligen kör indiviuellt anpassad träning är världrekordtjejen Anna-Karin Kammerling. Det finns nog ingen svensk elitsimmare som tränar så mycket, men simmar så lite som just Anna-Karin.

Ett mycket uppskattat inslag på tränarkonferensen var Anna-Karin Kammerlings föreläsning, som hon inledde med en boxningsuppvisning tillsammans med sin tränare Pelle Ljungström.

Det har ju skrivits en hel del om Anna-Karins, något udda, träningsmetoder. Och många konferensdeltagare var nyfikna på vad hon egentligen håller på med.

Anna-Karin berättade att hennes boxning-, friidrotts- och styrketräning syftat till att utveckla och förbättra explosiviteten i kroppen. Och efter att ha sett hennes boxningsuppvisning måste man säga att hon har lyckats.

– Jag skulle kunna göra Anna-Karin till en världsstjärna i boxning på två år, sa hennes tränare Pelle.

Men mycket av anledningen till Anna-Karins träningsupplägg är att hon inte gillar att simma långa simpass.

– Jag måste tycka att träningen är rolig. Är den inte det skulle jag lägga av direkt, menade Anna-Karin.

– Egentligen vet varken jag eller Hasse (Bergkvist) om boxningen och friidrottsträningen är bra, men det känns så. Och det är framför allt roligt.

– Jag kände redan efter världsrekordet förra sommaren att det måste till en förändring om jag skulle ännu bättre resultat. Man får inte vara rädd för att prova nya grepp, sa Anna-Karin som avslutade med ett citat ”Om man gör det man alltid har gjort får man det man alltid har fått”

Vad tycker du om konferensen?



Stefan Nyander Jönköpings SS
– Det var enormt intressant att höra stjärnorna berätta om sin träning. Sedan är det alltid bra att träffa kollegor och utbyta erfarenheter.



Agneta Wiklander-Petterzon Södertörns SS
– Lars och Anna-Karin var bäst. De redogjorde väldigt jordnära och gav klara besked om sin träning.



Torbjörn Holmberg Solna SS
– Det har varit ett lyckat arrangemang. Bra och intressant.



Åke Hansson Hallsbergs Simgymnasium
– Det har varit en trevlig kurs. Den har präglats av en gemytlig stämning.

Chrunak och Bergqvist gav sin syn på toppning

Toppning handlar om att känna total harmoni



Hans Chrunak

Något som varit karaktäristiskt för det svenska landslaget har varit deras förmåga att toppa formen till de stora mästerskapen. Så intresset var på topp när herrar Chrunak och Bergqvist förmedlade sina tankar i ämnet toppning.

– Toppning handlar mycket om att komma i rätt stämning, menade Chrunak och förtydligade:

– Jag säger till mina simmare att de ska försöka att hitta känslan som de hade som liten dagen innan julafton. Tränaren måste också skapa en trygghet hos simmaren.

– Jag tror att det är svårt att toppa för mycket, menade Bergqvist:

– När en simmare misslyckas vid en tävling handlar det i nio fall av tio om allt för lite toppning. Det är också viktigt att ha en god kommunikation med simmaren och låta han/henne vara med och utforma toppningen.

Enligt Hans Chrunak är det också är viktigt att föra in uppvärmning på land, om man inte gjort det tidigare, annars kommer simmaren att få träningsvärk av uppvärmningen inför tävlingsloppen.

– Även unga simmare ska toppa. Det kanske inte ger så mycket rent fysiskt men mentalt är det viktigt att simmaren förstår att det är något stort på gång, avslutade Hasse Bergqvist

INFO

INBJUDAN TILL

Grand Prix 4 i Örebro 19-20 augusti

TÄVLINGSPLATS:
Gustavsviksbadet, 50m, 8 banor
ARRANGÖR: ÖSA

TÄVLINGSTIDER:	Försök	Finaler
Lördag 19/8	10.00	17.00
Söndag 20/8	10.00	17.00

ANMÄLAN:
Anmälan skall vara ÖSA tillhanda senast **4 augusti** under adress: ÖSA, Skolgatan 20, 703 62 Örebro
eller via fax: 019-10 08 02
Anmälan kan också skickas via diskett (Grodan) eller mail: orebro.simallians@telia.com

KVALTIDER:
Se nästa sida
Kvaltiderna skall vara uppnådda under tiden 99-08-01—00-08-03
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 via mail/diskett
90:-/anmälan via övrig anmälan
inbetalas på ÖSA:s postgiro nr: 61 40 16-4 samtidigt med anmälan.

GRENORDNING:

Lördag 19/8 (försök och final)		**Söndag 20/8**	
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. 800/1500 m frisim simmas sist i resp. försökspass.

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

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 ÖSA till klubbarna.
Upplysningar: 019-13 38 54 (kansli)

INBJUDAN TILL SM I SIMHOPP

2000 års SM i svikthopp 1 och 3 m samt höga hopp äger rum i Jönköping den 4-6 augusti.
Anmälningstiden utgår fredagen den 21 juli och efteranmälningstiden utgår onsdagen den 2 augusti kl. 12.00.
Separat inbjudan utsändes till hoppklubbarna.
Kansliet

INBJUDAN TILL

Grand Prix 5 i Trelleborg 28-29 oktober

Tävlingsplats:
Badhuset, Trelleborg, 25mx7 banor (avsim i 25mx5 banor)
Arrangör:
Trelleborgs SS
Tider:

	Försök	Finaler	Insim
Lördag 28/10	*10.00	17.00	07.15-09.45, 14.00-15.45
Söndag 29/10	*10.00	17.00	- " - - " -

fredag insim 17.00-21.30
* Vid stort deltagarantal kommer försöken att starta kl. 09.00, meddelande om detta i samband med att startlistan skickas ut

Anmälan:
Anmälan skall vara Trelleborgs SS tillhanda senast 13 oktober under adress: Trelleborgs SS, Box 89, 231 22 Trelleborg eller via fax: 0410-169 80, e-mail: tss@mbox301.swipnet.se

Kvaltider:
se nedan
Kvaltiderna skall vara uppnådda under tiden 99-10-01—00-10-12
OBS! 400 medley, 800/1500 frisim omräknas från 50m banetid till 25 m tider. Detta p.g.a. direktfinaler i dessa grenar.
Omräkningen görs av Trelleborgs SS
Övriga grenar seedas tiderna in oavsett om tiden är noterad i 25:a eller 50:a, sist placeras ev yardstider.

Anmäln.avgift:
80:-/anmälan vid anmälan via diskett (Grodan)
90:-/anmälan gäller för anmälan med anmälningslista
inbetalas på Trelleborgs SS postgiro nr: 24 84 94-7
samtidigt med anmälan.

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

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 100/200/400m

Poängberäkning:
Poäng erhålles i två av tre grenar
(den sämsta grenen tas bort automatiskt) vid resp. deltävling.
För frisim distans och medley räknas dock poängen i båda loppen.
Poängfördelningen är följande:
1:a plats: 10 poäng 4:e plats: 3
2:a plats: 7 5:e plats: 2
3:e plats: 5 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: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 el 50m 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:-
Ovanstående prispengar kan endast vinnas av svenska simmare !

Info, kost/logi:
TSS har förbokat och tagit fram olika paketlösningar för kost och logi
För bokningar och info kontakta TSS:
Tel: 0410-180 60 (09.00-12.00) , fax: 0410-169 80
Hemsida: http://www.tss-trelleborg.com

Kommande GP:
24-26/11 (även EM-kval) i Malmö (25m)

GRENORDNING:

Lördag 31/10 (försök och final)		**Söndag 1/11**	
1. 100 m frisim	herrar	18. 100 m frisim	damer
2. 200 m frisim	damer	19. 200 m frisim	herrar
3. 50 m bröstsim	herrar	20. 50 m bröstsim	damer
4. 100 m bröstsim	damer	21. 100 m bröstsim	herrar
5. * 400 m medley	herrar	22. * 400 m medley	damer
6. 100 m fjärilsim	damer	23. 100 m fjärilsim	herrar
7. 100 m ryggsim	herrar	24. 100 m ryggsim	damer
8. 50 m ryggsim	damer	25. 50 m ryggsim	herrar
9. 200 m fjärilsim	herrar	26. 200 m fjärilsim	damer
10. 200 m medley	damer	27. 200 m medley	herrar
11. 400 m frisim	herrar	28. 400 m frisim	damer
12. 50 m frisim	damer	29. 50 m frisim	herrar
13. 200 m bröstsim	herrar	30. 200 m bröstsim	damer
14. * 800 m frisim	damer	31. *1500 m frisim	herrar
15. 100 m medley	herrar	32. 100 m medley	damer
16. 200 m ryggsim	damer	33. 200 m ryggsim	herrar
17. 50 m fjärilsim	herrar	34. 50 m fjärilsim	damer

* direktfinal, "finalheatet" (de 7 bästa anmälda simmarna) simmas i finalpasset. 800/1500 m frisim simmas som sista gren i resp. försökspass - i finalpasset enligt ovan.



Neptuns ordförande Bertil Nordlund och Hans Rosendal, bingolottoansvarig i föreningen jublar tillsammans med Lasse Kronér sedan de snurrat fram 10 miljoner kronor till föreningen i "Superchansen".

Neptun har 10 miljoner skäl att jubla

I TV-programmet Bingolotto den 13 maj blev SK Neptun Sveriges, kanske, rikaste simförening. Då snurrade ordförande Bertil Nordlund och Hans Rosendal fram 10 miljoner kronor till föreningen. Men klubben var bara en hårsmån från att missa alla pengarna.

Bingolotten var slängd i papperskorgen

Ja, nu är föreningens ekonomi tryggad i många år framöver, säger en jublande glad Bertil Nordlund.

Men historien om hur SK Neptun blev 10 miljoner rikare kunde ha fått ett helt annat slut.

Ordförande Bertil Nordlund berättar:

– Det började med att föreningens A-grupp skulle göra en punktinsats och försöka sälja extra många bingolotter för att tjäna in pengar till sitt träningsläger i Australien i december. Ungdomarna sålde ett par hundra lotter men fick cirka 70 lotter kvar. Dessa lotter lämnades in för sent för att Bingolotto skulle återta dem. Då var föreningen tvungen att köpa alla kvarblivna lotter. Vårt kansli tittade igenom all lotter och hittade ett par hundrakronors vinster. Därefter slängdes alla lotter i papperkorgen.

Ett par dagar senare ringde någon från Bingolotto och påstod att vi måste ha lotten som vunnit "Superchansen". Gun Lundin på vårt kansli kastade sig då över papperskorgen, som turligt nog inte var tömd, för att leta. Och visst fanns lotten där, lotten som skulle ge SK Neptun 10 miljoner kronor.

10 miljoner kronor är väldigt mycket pengar. Blir det ett "frossande" i utlandsläger och tävlingar nu?

– Nej, nej, inte en chans, säger Bertil Nordlund och fortsätter:

– Vår budget för 2000 ligger fast. Pengarna kommer att användas för att trygga föreningens ekonomi i framtiden. Pengarna kommer att förvaltas, inte att förbrukas.

> **Pengarna kommer att förvaltas, inte att förbrukas.**

För Neptun som har en årlig omsättning på fyra miljoner kommer pengarna att ge föreningen en rejäl trygghet, både för aktiva och anställda.

– Vi i styrelsen kommer att ta en "time-out" och fundera på hur vi ska förvalta pengarna. Helt klart är dock att de ska komma många tillgodo, avslutar Bertil Nordlund.

SK Neptun brukar ha en årlig nettointäckt på sin bingolottoförsäljning på cirka 200.000 kronor

Det går bra för simmare även utanför bassängen



SAS tidningen "Upp & Ner" har granskat vilka idrottare som lyckats ta klivet från prispallen till chefsstolen. De sporter som producerat flest toppchefer och framgångsrika företagare är ishockey och simning. som exempel nämner tidningen bl a:
PÄR ARVIDSSON, Företagare i Silicon Valley
BENGT BARON, VD för Step Stone
JANE CEDERQVIST, generaldirektör för Fortifikationsverket
EVA-MARI HÅKANSSON, egen företagare i Montreal
PER-OLA LINDBERG, miljonär sedan han sålt sitt data företag
PER"SENAN" JOHANSSON, försäljningschef SSAB.
Varför lyckas idrottare, och simmare i synnerhet, så bra i arbetslivet?
En förklaring är, enligt idrottspsykolog Lars-Erik Uneståhl, att idrottare är vana att ständigt gå framåt, oavsett resultaten vill de nå ännu längre, ännu högre.

Simförbundet har fått en ny logotyp

Svenska Simförbundet har tagit fram ny logotyp. Inte helt oväntat blev det en fisk.

Vid SSFs årsmöte i mitten av april presenterades och antogs det nya märke/logotyp som ska leda Simförbundet in i 2000-talet.

– Att ta fram en nytt märke är ett sätt att markera den omorganisation och nystart som Simförbundet står inför, säger Olle Kristensson, ordförande i Svenska Simförbundet och en av personerna bakom framtagandet av det nya märket.

Nu är märket, som kan ses här intill, inte helt nytt för Simförbundet.

– Fisken har även tidigare funnits som märke i Simförbundet. Så det är endast en uppfräschning som gjorts, förtydligar Olle.

Men varför blev det just en fisk?

– Vi måste bli tydligare i vår kommunikation och marknadsföring av vår idrott. Det tidigare märket med bokstäverna SSF var allt för anonymt för allmänheten. Det finns ju ett antal idrottsförbund som förkortas SSF.

Då är fisken är en bra symbol för det vi håller på med, simidrott. Fisken är ju också det första riktiga simmärket våra barn kan ta när de har passerat Baddaren och Grodan.

Men vad är det för sorts fisk egentligen?

–Tja, vem vet? Har du något förslag, skrattar Olle avslutningsvis.

Svenska Simförbundet

OPTISKA- & TÄVLINGS SIMGLASÖGON



Vi introducerar nu VIEW swimming-line på den Svenska marknaden.

VIEW Swimming-lines stolthet är produktionen av simglasögon av högsta kvalitet. Genom en kombination av mycket bekväm passform, hög prestanda, optiska linser och senaste design, skapar VIEW det ultimata inom simglasögonteknologin för dagens simmare.



SNIPER V-100A
Im-skydds behandlade och krossäkra linser
100% U.V skydd
Allergitestade
"Hål in" storlek
"Kudd" förseglad ögonkopp
Sniper Mirror: Spegelbetäckt glas
Material linser & spänne: Polycarbonat.
Vaddering, nackband, näsband: T.P.E. Ring: Silikon





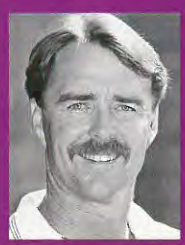
OPTISKA LINSER
Enkel ombyggdnad för Liberator V-3A
Im-skydds behandlade
Krossäkra
100% U.V skydd
Rökfärgade linser
Minuslinser från -2,0 t o m -7,0



LIBERATOR V-3A
Im-skydds behandlade och krossäkra linser
100% U.V skydd
Allergitestade
"Kudd"förseglad ögonkopp.
Lätt att skifta lins till optiska linser.
Material Linser: Polycarbonate. Spänne: Polyathetarl
Ögonkopp, nackband och näsfäste: T.P.E.

VIEW SWIMMING GEAR

INTRESSERAD ÅTERFÖRSÄLJARE ELLER BUTIK
Kontakta CBM Produkter AB för mer information
Box 47, 131 06 NACKA,
Tel: 08-448 28 92, Fax: 08-716 80 09



Scott Volkers träningsartiklar

Scott Volkers är australiensisk landslagtränare och före detta olympisk mästare. Han har för ZOOGS specialdesignat dessa handpaddlar och bensparksplattor.

Scott Volkers



Speed 2000 Hand Paddels
Perfekt för teknik- & styrketräning i vattnet.



Senior Speedboard



Junior Speedboard

Bensparksplattorna är designade för att simmaren ska kunna kicka avslappnat och utan belastning på skuldror och armbågar.



ZOOGS®

SwimPartner

För info: 08-86 63 00

INFO

REGELÄNDRINGAR

141 SAMMANSÄTTNING

TIDIGARE LYDELSE

Simförbundets distrikt

(SSF stadgar ang simdistrikten är i tillämpliga delar uppbyggda helt i överensstämmelse med RF stadgar kap 11, §§1-6 för Specialidrotts-distriktsförbund)

141 SAMMANSÄTTNING

SDF består av de inom dess område verk-samma föreningar. som är medlemmar i SSF.

NY LYDELSE

Simförbundets distrikt

SSF stadgar ang simdistrikten är i tillämpliga delar uppbyggda helt i överensstämmelse med RF stadgar 11 kap. 1-6 §§ för Specialidrotts-distriktsförbund)

141 SAMMANSÄTTNING, NAMN OCH VERKSAMHETSOMRÅDE

SDF består av de inom dess område verk-samma föreningar, som är medlemmar i SSF.

Inom SSF skall finnas SDF enl nedanstående:

Blekinge Simförbund omfattar Blekinge län.

Dalarnas Simförbund omfattar Dalarnas län.

Gotlands Simförbund omfattar Gotlands län.

Gästriklands Simförbund omfattar kommun-erna Ockelbo, Hofors, Gävle och Sandviken i Gävleborgs län.

Hälsinglands Simförbund omfattar kommun-erna Ovanåker, Nordanstig, Ljusdal, Söder-hamn, Bollnäs och Hudiksvall i Gävleborgs län.

Jämtland/Härjedalens Simförbund omfattar Jämtlands län.

Medelpads Simförbund omfattar kommunerna Timrå, Ånge och Sundsvall i Västernorrlands län.

Norrbottens Simförbund omfattar Norrbottens län.

Skånes Simförbund omfattar Skåne län.

Smålands Simförbund omfattar Jönköpings län, Kronobergs län och Kalmar län.

Stockholms Simförbund omfattar Stockholms län utom kommunerna Södertälje, Nykvarn, Norrtälje och Sigtuna.

Södermanlands Simförbund omfattar Söder manlands län, Södertälje och Nykvarns kommun i Stock-holms län.

Upplands Simförbund omfattar Uppsala län och kommunerna Norrtälje och Sigtuna i Stockholms län samt Heby kommun i Väst-manlands län.

Värmlands Simförbund omfattar Värmlands län och kommunerna Degerfors och Karl-skoga i Örebor län.

Västerbottens Simförbund omfattar Väster-bottens län.

Västmanlands Simförbund omfattar Västmanlands län utom Heby kommun.

Västsvenska Simförbundet omfattar Västra Götalands län samt Hallands län.

Ångermanlands Simförbund omfattar kommunerna Härnösand, Kramfors, Sollefteå och Örnsköldsvik i Västernorrlands län.

Örebro Läns Simförbund omfattar Örebro län utom kommunerna Degerfors och Karlskoga.

Östergötlands Simförbund omfattar Öster-götlands län.

RK-KOMMENTAR:

Vår nuvarande distriktsindelning stämmer inte längre med RF p g a ändrade länsindelningar, varför den geografiska indelningen bör specificeras

Representation

201 RÄTT ATT TÄVLA

TIDIGARE LYDELSE

Varje simmare som har rätt att tävla, skall vara registrerad hos Svenska Simförbundet.

En tävlande har rätt att delta i tävlingar såvida han inte har tävlingsmässig simning som sitt enda yrke eller affärsverksamhet, på vilken han är finansiellt beroende för sitt livsuppehälle.

All ekonomisk ersättning, som en tävlande tjänar på grund av sitt rykte som idrottsman och/eller sina tävlingsresultat måste vara godkänd, administrerad och kontrollerad av Svenska Simförbundet. Sådan ekonomisk ersättning skall inte vara tillgänglig för simmaren före slutet av hans tävlingskarriär utom vad avser godkända utgifter.

NY LYDELSE

Varje simmare som har rätt att tävla, skall vara registrerad hos Svenska Simförbundet.

RK-KOMMENTAR:

Regeln är inaktuell och bör uppdateras för överensstämmelse med RF stadgar och FINA Handbook. Föreslår också, med tanke på kommande "databas", att ordet "registrerad" bibehålles!

209 UTLÄNDSK MEDBORGARE

TIDIGARE LYDELSE

Simmare, som ej är svensk medborgare och som tidigare representerat utländsk förening i simidrott, kan beviljas rätt att representera svensk förening 30 dagar efter det ansökan därom inkommit till SSF (se regel 206). Ansökan skall inlivas efter ankomsten till Sverige och kan edast beviljas, om simmaren under nämnda 30 dagar stadigvarande uppehållit sig i landet utan att delta i tävlingar eller uppvisningar i simidrott. Utfärdat tillstånd upphör omedelbart att gälla när simmaren åter representerar utländskt förbund eller utländsk förening.

Vid av SSF sanktionerade mästerskapstävlingar gäller särskilda bestämmelser. Se reglerna 304 och 314.

NY LYDELSE

Simmare, som ej är svensk medborgare och som tidigare representerat utländsk förening i simidrott får 30 dagar efter det anmälan därom inkommit till SSF representera svensk förening om simmaren under nämnda 30 dagar stadigvarande uppehållit sig i landet utan att delta i tävlingar eller uppvisningar i simidrott. Rätten att representera svensk förening upphör omedelbart när simmaren åter representerar utländsk förening.

Vid av SSF sanktionerade mästerskapstävlingar gäller särskilda bestämmelser. Se reglerna 304 och 314.

RK-KOMMENTAR:

Det förhållandet att en simmare representerar annat nationellt förbund påverkar inte simmarens rätt att representera svensk förening i simidrott. Efter det att en simmare representerat förening ansluten till annat nationellt förbund gäller liksom tidigare en karens-tid om 30 dagar efter anmälan till SSF innan simma-ren får representera svensk

förening i simidrott. På samma sätt som tidigare upphör rätten att representera svensk förening så snart simmaren på nytt representerar förening ansluten till annat nationellt förbund. Att en simmare endast deltar i läger. sammandragningar el. dyl. utan att representera i tävling påverkar över huvud taget inte simmarens rätt att representera svensk förening.

254 STARTBERÄTTIGAD

TIDIGARE LYDELSE

Rätt att deltaga i sanktionerade tävlingar har i vederbörlig ordning anmäld simmare, som

a) är startberättigad enl representations-bestämmelserna
b) är amatör enl amatörbestämmelserna
c) inte meddelats startförbud av tjänstgörande tävlingsläkare

NY LYDELSE

Rätt att deltaga i sanktionerade tävlingar har i veder-börlig ordning anmäld simmare, som

a) är startberättigad enl representations-bestämmelserna
b) inte meddelats startförbud av tjänstgörande tävlingsläkare

RK-KOMMENTAR:

Regeln är inaktuell och bör uppdateras. Varken FINA eller RF kräver längre något amatörstatus.

258 TÄVLINGSDRÄKT

TIDIGARE LYDELSE

Tävlande skall ha följande klädsel

Herrar

i simning och simhopp	simbyxor
i vattenpolo	simbyxor med foder eller underbyxor
i konstsim	enl reglerna i kap 7

Damer

i simning och simhopp	hel eller delad simdräkt
i vattenpolo	hel simdräkt med underbyxor
i konstsim	enl reglerna i kap 7

Materialet i simbyxor och simdräkt får inte vara genomskinligt. Tävlingsledaren har rätt att förbjuda tävlande att uppträda i tävlingsdräkt som anses opassande.

NY LYDELSE

Materialet i tävlingsdräkten får inte vara genomskinligt.

Tävlingsledaren har rätt att förbjuda tävlande att uppträda i tävlingsdräkt som anses vara opassande eller olämplig för den individuella simdisciplin som avses. Beträffande vattenpolo, konstsim, simning i öppet vatten och masters finns ytterligare bestäm-melser i kap. 6 - 9.

RK-KOMMENTAR:

Bestämmelsen föreslås få en lydelse som bättre ansluter till FINA GR 6.1-3. Beträffande vilken klädsel de tävlande skall bära införs i likhet med i FINA 6.1 det generella begreppet tävlingsdräkt. FINA:s Bureau har vid möte i oktober 1999 beslutat att användning av "helkropps"dräkter inte innebär någon överträ-delse av regel GR 6.1.

303 TÄVLINGSBASSÄNG

TIDIGARE LYDELSE

Svenska Mästerskap i simning på 50 m-bana ska arrangeras i en anläggning med minst 8 banor av 2,5 m bredd. Bassäng-ens konstruktion och mått samt anord-ningar i övrigt ska vara enligt föreskrifterna i kapitel 4.

Svenska mästerskap i simning på 25 m-bana ska äga rum i en anläggning med minst 6 banor av minst 2,0 meters bredd. I övrigt gäller samma bestämmelser som för 50 m-bana.

Svenska mästerskap i simhopp ska arrangeras i bad, där hoppanordningarna är i överensstämmelse med föreskrifterna i kap 5, Simhopp. Anordnas svenska mästerskap i simhopp tillsammans med svenska mästerskap i simning ska tävlingen genomföras i separat hoppbassäng.

Svenska mästerskap i vattenpolo ska spelas i bad, som uppfyller bestämmel-serna i kap 6, Vattenpolo. Banans mått ska vara minst 25 x 12 m och vattendjupet minst 1,60 m.

Svenska mästerskap i konstsim ska äga rum i bad enligt bestämmelserna i kap 7, Konstsim.

Svenska mästerskap i masters simning på 25 m-bana ska arrangeras i en anlägg-ning med minst 6 banor av 2,0 m bredd. Bassängens konstruktion och mått samt anordningar i övrigt ska vara enligt före-skrifterna i kapitel 4.

Vattentemperaturen vid samtliga mästerskapstävlingar får ej understiga 24º.

NY LYDELSE

Svenska Mästerskap i simning på 50 m-bana ska arrangeras i en anläggning med minst 8 banor av 2,5 m bredd. Bassäng-ens konstruktion och mått samt anord-ningar i övrigt ska vara enligt föreskrifterna i kapitel 4.

Svenska mästerskap i simning på 25 m-bana ska äga rum i en anläggning med minst 6 banor av minst 2,0 meters bredd. I övrigt gäller samma bestämmelser som för 50 m-bana.

Svenska mästerskap i simhopp ska arrangeras i bad, där hoppanordningarna är i överensstämmelse med föreskrifterna i kap 5, Simhopp. Anordnas svenska mästerskap i simhopp tillsammans med svenska mästerskap i simning ska tävlingen genomföras i separat hoppbassäng.

Svenska mästerskap i vattenpolo ska spelas i bad, som uppfyller bestämmel-serna i kap 6, Vattenpolo. Banans mått ska vara minst 25 x 12 m och vattendjupet minst 1,60 m.

Svenska mästerskap i konstsim ska äga rum i bad enligt bestämmelserna i kap 7, Konstsim.

Svenska mästerskap i masters simning på 25 m-bana ska arrangeras i en anlägg-ning med minst 6 banor av 2,0 m bredd. Bassängens konstruktion och mått samt anordningar i övrigt ska vara enligt före-skrifterna i kapitel 4.

Vattentemperaturen vid samtliga mästerskapstävlingar **i tävlingsbassänger med uppvärmt vatten ska vara 26°C ±1°C.**.

RK-KOMMENTAR:

Ändras för överensstämmelse med regel 414.12 samt FINA FR 5.1.8.

304 STARTBERÄTTIGAD

TIDIGARE LYDELSE

Rätt att deltaga i svenska mästerskap i simidrott har varje simmare, som är svensk medborgare och startberättigad enligt representations-bestämmelserna. Rätt att deltaga i svenska mäster-skap har även icke svensk medborgare. som sedan 12 månader är bosatt i Sverige och startberättigad enligt representationsbestämmelserna. Under dessa tolv månader får simmaren inte ha repre-senterat sitt hemland eller förening i detta.

SSF styrelse kan meddela dispens från bestäm-melsen i föregående stycke, om särskilda skäl föreligger. Såsom särskilda skäl betraktas t ex om politisk flyktingerhållit rätt till asyl i Sverige enligt Utlänningslagens bestämmelser *(3-6§§)*, om utlänning som erhållit sitt hemlands simförbunds tillåtelse till att representera svensk förening, avser att stadigvarande vistas i Sverige för arbete eller studier som varar längre tid än ett år och därunder inte representerar förening i hemlandet, eller liknande särskilda situationer. Begäran om dispens ska alltid vara grundad på företedda handlingar från myndigheter, universitet, skolor, arbetsgivare, tillstånd från utländskt simförbund eller dylikt. Den angivna tiden om ett år är för spel i vattenpolo-systemet tre månader, dock att spelaren för att erhålla dispens för spel i pågående vattenpoloserie alltid ska ha vistats i landet minst sedan seriespelet inleddes för säsongen. I meddelad dispens ska erinran om regel 209 alltid göras.

SSF styrelse äger rätt att, då den så finner erforderligt. införa kvalificeringsgränser. Dessa ska i sådant fall meddelas i utlysningen.

NY LYDELSE

Rätt att deltaga i svenska mästerskap i simidrott har varje simmare, som är svensk medborgare och startberättigad enligt representations-bestämmelserna. Rätt att deltaga i svenska mäster-skap har även icke svensk medborgare, som sedan 12 månader är bosatt i Sverige och startberättigad enligt representationsbestämmelserna..

SSF styrelse kan meddela dispens från bestäm-melsen i föregående stycke, om särskilda skäl föreligger. Såsom särskilda skäl betraktas t ex om politisk flyktingerhållit rätt till asyl i Sverige enligt Utlänningslagens bestämmelser *(3-6§§)*, om utlänning som erhållit sitt hemlands simförbunds tillåtelse till att representera svensk förening, avser att stadigvarande vistas i Sverige för arbete eller

Forts på nästa sida

Världstid av Lars Frölander i duell med Anna-Karin Kammerling

I en duell mellan Lars Frölander och Anna-Karin Kammerling slog Lars Frölander till med 23.36 på 50 fjäril. Bara 17 hundradelar över sitt eget världrekord på distansen.



Anna-Karin Kammerling gratulerar Lars Frölander till segern i mästarmötet mellan Sundsvalls SS två världsrekordhållare.

Det hör inte till vanligheten att en och samma förening kan stoltsera med två världsrekordhållare i samma gren. Men det kan Sundsvalls SS, som har både Lars Frölander och Anna-Karin Kammerling i sina led.

Det var vid en träff med sina sponsorer som Sundsvalls SS arrangerade duellen mellan Lars och Anna-Karin.

Duellen gick till så att Anna-Karin fick starta 2,45 sekunder för Lars, den tid som det skiljer mellan de båda simmarnas världsrekord.

Båda simmarna var väldigt laddade inför uppgiften.

– Jag kommer att ge allt, det ar alltid kul att slå en kille, sa Anna-Karin.

Och Lars kontrade.

– Det går inte att komma ifrån att det är viss prestige i ett sånt här möte.

På plats i Sundsvall fanns även förbundsdirektör Hans Chrunak som var odelat positiv till tillställningen.

– Det är bra med nya grepp inom simningen. Sundsvall vore dumma om de inte tog tillvara på den unika situationen med två världrekorhållare i samma förening. Lägg också märke till det stora mediaintresset inför duellen. Båda lokaltidningerna är här liksom två lokal-TV stationer samt TV-sporten från Sveriges Television, snacka om PR för simningen.

Hans Chrunak satte sina pengar på att Lars Frölander skulle segra medan de båda simmarnas tränare Hans Bergqvist trodde på Anna-Karin.

– Lars har tränat tre timmar på förmidagen, bl a styrketräning, och såg inte vidare snabb ut i vattnet i morse.

Men tänk så fel han hade.

Lars slog till med världstiden 23,36 och var klart före Anna-Karin i mål. Anna-Karins tid blev 26,26. Ingen dålig tid på Anna-Karin heller, som tyvärr halkade i starten.

Hur kunde det gå så fort Lars?

– Jag är lite förvånad själv, men jag vägrar att ta tjejtorsk, skrattar Lars.

Senaste föreningsbytarna

Namn	Klubb	Ny klubb	Tävlingsklar
David Landgren	Ystads SS	Malmö KK	2000-05-25
Nina Hultgren	S 02	Alingsås SLS	2000-05-25
Maria Öberg	Ystads SS	SK Poseidon	2000-05-25
Jonas Erixon	Skellefte Sim 34	Gävle SS	2000-05-25
Josefine Gunnarsson	Tyringe SS	S 71	2000-05-25
Elisabeth Malmgren	SK Poseidon	Eslövs SS	2000-05-26
Sara Nordenstam	Skäret SS	Väsby SS	2000-05-28
Malin Lindbladh	Södertörns SS	Tyresö SS	2000-05-28
Therese Carlfors	Järfälla S	Upplands-Bro SS	2000-06-04
Marcus Pellfolk	Vallentuna SK	Täby Sim	2000-06-07
Veronica Olsson	Vallentuna SK	Täby Sim	2000-06-07
Erika Bernalt	Vallentuna SK	Täby Sim	2000-06-07
Pontus Hansson	S 02	Alingsås SLS	2000-06-08
Hampus Rasmussen	Tyringe SS	Sösdala SS	2000-06-18

INFO

Inbjudan till nordiskt babysimsseminarium 28 -29 oktober

Seminariet hålls
i Esbjerg Danmark
Mer information kan fås hos
Danska Sim- och Livräddningsförbundet
Tel: +45 7553 5522
E-mail: lotte.holmskov.jensen@dslf.dk

Forts från föreg sida

studier som varar längre tid än ett år och därunder inte representerar förening i hemlandet, eller liknande särskilda situationer. Begäran om dispens ska alltid vara grundad på företedda handlingar från myndigheter, universitet, skolor, arbetsgivare, tillstånd från utländskt simförbund eller dylikt. Den angivna tiden om ett år är för spel i vattenpolosystemet tre månader, dock att spelaren för att erhålla dispens för spel i pågående vattenpoloserie alltid ska ha vistats i landet minst sedan seriespelet inleddes för säsongen. I meddelad dispens ska erinran om regel 209 alltid göras.

SSF styrelse äger rätt att, då den så finner erforderligt, införa kvalificeringsgränser. Dessa ska i sådant fall meddelas i utlysningen.

RK-KOMMENTAR:
Ändringen innebär att rätten för utländsk medborgare som sedan 12 månader är bosatt i Sverige görs beroende av rätten att representera svensk förening enligt regel 209. Den tidigare långa karensen för deltagande i SM om 12 månader upphör således. Att märka är att styrelsens dispensmöjlighet alltjämt finns kvar såvitt avser rätt att delta i SM. Det ska dock observeras att styrelsen inte kan meddela dispens när det gäller anmälningsskyldigheten och 30-dagarskarensen i regel 209 för simmare som representerat förening ansluten till annat nationellt förbund.

308 HEATNING, SEEDNING OCH LOTTNING

TIDIGARE LYDELSE
Heatindelning, seedning m m i simning ska verkställas enl regel 403. I anmälan angiven kvalificeringstid läggs till grund för denna indelning. Efteranmälda simmare enl regel 305 placeras sist i startlistan med sämsta tiden allra sist. För deltagare med samma kvaltid bestäms ordningsföljden genom lottning.

På 50, 100, 200 och 400 m samt i alla lagsimningar sker alltid kvalificering till final genom i försökstävling uppnådda tider.

På 800 och 1500 m kan SSF-styrelsen i utlysningen bestämma att tiderna, som uppnås i de genom seedning enl regel 403 uppställda heaten, blir avgörande för slutplaceringarna i dessa grenar. Vid direktfinal med flera heat ska seedas så att de tävlande, som noterats för de bästa kvaltiderna placeras i sista heatet, de därnäst bästa i näst sista heatet osv. Sista heatet ska vara fulltaligt, dock ska inget heat bestå av mindre än 2 simmare. Övriga tävlande fördelas jämnt på övriga heat. Banfördelningen i samtliga heat sker på samma sätt som i final som föregåtts av försök.

I simhopp verkställs seedning på så sätt att de högsta startnumren utlottas på de deltagare, som tidigare uppnått de bästa för tävlingsledningen kända resultaten. Se även kapitel 5.

I konstsim bestäms startordningen vid svenska mästerskap genom lottning.
I Masters simning bestäms heatindelning och seedning enligt regel 922.

NY LYDELSE
Heatindelning, seedning m m i simning ska verkställas enl regel 403. I anmälan angiven kvalificeringstid läggs till grund för denna indelning. Efteranmälda simmare enl regel 305 placeras sist i startlistan med sämsta tiden allra sist. För deltagare med samma kvaltid bestäms ordningsföljden genom lottning.

På 50, 100, 200 och 400 m samt i alla lagsimningar sker alltid kvalificering till final genom i försökstävling uppnådda tider.

På 800 och 1500 m kan SSF-styrelsen i utlysningen bestämma att tiderna, som uppnås i de genom seedning enl regel 403 uppställda heaten, blir avgörande för slutplaceringarna i dessa grenar. Vid direktfinal med flera heat ska seedas så att de tävlande, som noterats för de bästa kvaltiderna placeras i sista heatet, de därnäst bästa i näst sista heatet osv. Sista heatet ska vara fulltaligt, dock ska inget heat bestå av färre än 3 simmare. Banfördelningen i samtliga heat sker på samma sätt som i final som föregåtts av försök.

I simhopp verkställs seedning på så sätt att de högsta startnumren utlottas på de deltagare, som tidigare uppnått de bästa för tävlingsledningen kända resultaten. Se även kapitel 5.

I konstsim bestäms startordningen vid svenska mästerskap genom lottning.
I Masters simning bestäms heatindelning och seedning enligt regel 922.

RK-KOMMENTAR:
Ändras för överensstämmelse med regel 403.1.1.5.samt FINA.SW 3.1.1.5.

Distriktsmästerskap

310 OMFATTNING

TIDIGARE LYDELSE
310 OMFATTNING

NY LYDELSE
311 OMFATTNING

RK-KOMMENTAR:
Felnumrerad (tryckfelsnisse?), skall vara regel nr 311.

Grand Prix Fort Lauderdale, Florida, USA 11-14 maj

Anna Lindberg och Maria Mechback fyra i parhoppning

Hoppningens Grand Prix har dragit vidare till den amerikanska kontinenten. Sverige deltog med en liten trupp i GP i Florida.

Anna Lindberg bärgade med 487,62 poäng en sjunde plats på 3-meters svikten. Vann gjorde ryskan Vera Ilyina 550,65 p före landsmaninnan Yulia Pakhalina 530,85 p och kinesiskan Gou Jing Jing 519,60 på tredje plats

På 10 meter deltog Maria Mechback. Maria slutade på en 26e plats efter att endast fått hoppa i försöksomgången. Vann gjorde Li Na från Kina 517,47 p. Tillsammans gjorde de svenska tjejerna en fin insats i parhoppningen från 3-meters svikten. Med 241.35 p fixade tjejerna en stark fjärdeplats.

På herrsidan blev Dmitry Sautin, Ryssland, den store dominanten med ett guld och ett silver.

Guldet tog han på 3-meter med 659,52. På 10-meter fick han ge sig för Kinas Tian Liang som gjorde en mycket fin serie och slutade på 715,65 p, närmare 60 p före Dmitry som slutade på 647,88 p.

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

Falkenbergs Simsällskap är en simförening med drygt 200 medlemmar. Vi har ca 40 ungdomar i vår tävlingsverksamhet och ca 100 barn i våra teknikskolegrupper (från det att de kan simma 10 m). Vår simverksamhet omfattas från fiskengrupper till juniorsimmare men de flesta är i SUM-SIM åldrarna. Vi bedriver all vår verksamhet på Klitterbadet.

FALKENBERGS SIMSÄLLSKAP söker

Chefstränare

Tjänsten: Du ska ansvara för A-B gruppens träning, ha det övergripande ansvaret för simmare i övriga tävlingsgrupper, stödja övriga tränare samt bidra till föreningens utveckling.
Du ska också ansvara för den totala samordningen i föreningen och vara en länk mellan verksamheten och styrelsen.

Kvalifikationer: Vi ser helst att du har steg 2-utbildning samt erfarenhet av simträning/planering. Tjänsten är tills vidare. med tillträde snarast, dock senast den 7 augusti . Tjänsten är på 50% och går bra att kombinera med annat arbete eller utbildning.
Tala med nuvarande chefstränare Susanne Persson
arb 0346-841 21, bost 0346-491 91 eller fss.kansliet@telia.com
för information om tjänstens nuvarande utformning.
För övriga frågor rörande tjänsten kontakta ordförande
Per-Erik Ladd bost 0346-49444 eller ladd@telia.com.
Vi vill ha in ansökan skriftligt senast 3 juli.
Märk kuvert "Chefstränare".

Adress:
Falkenbergs Simsällskap
Klitterbadet
311 42 FALKENBERG

Vi söker även Simtränare, Simlärare & assistenter till våra tävlings- och teknikskolegrupper.



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

Umeå SS vann utlottningen bland de föreningar som sålt millenniummärket. Priset, ett träningsläger med landslaget i USA, gick till simmaren Anna Folkesson och hennes tränare Jenny Holgersson. Här är deras rapport.

Bland hajar och hajdräkter i USA

Under två och en halv vecka i april hade min tränare, Jenny Holgersson, och jag förmånen att få vara med på landslagets träningsläger i Florida. Det var genom millenniummärkes försäljningen som vår klubb, Umeå SS, hade vunnit resan som var för en tränare och en simmare. När jag i början på mars fick reda på att jag skulle få fara kändes det hela rätt overkligt, men drygt en månad senare blev det verklighet.



Efter en mycket lång resa med många flygplansbyten och långa väntetider kom vi mitt i natten fram till Pompano Beach och Ronny Dee Resort som var motellet vi skulle bo på. Det var då 27,5 timmar sedan vi lämnade Umeå och ännu längre sedan vi senast sov. Min väska kom dessutom bort mellan Chicago och Miami men levererades till motellet redan nästa dag. Några av lägerdeltagarna var redan på plats men de flesta kom kvällen/natten därpå. Vi bodde två och två i varje rum och två rum delade på ett kök där vi lagade all vår mat.





De första dagarna var det relativt lugn träning med tanke på eventuell jetlag. Sedan kom träningen igång på allvar. Vi tränade på Pine Crest School där de har en 50 m bassäng, en 25 yards bassäng plus ett gym som vi hade tillgång till.

Jag tränade tillsammans med Johanna Sjöberg och hade Hans Chrunak som tränare. Träningen fungerade fint och jag hängde med ganska bra - när Johanna körde fjäril och jag frisim ...! Det som skilde mest träningsmässigt var nog tröskelserierna som var längre och uppbyggda på ett annat sätt än vad jag är van vid.



Förutom all träning hann vi också med några besök på stranden och på några stora shoppingcentra. En eftermiddag gjorde vi dessutom en båtutflykt en bit utanför kusten och där fick vi både se och bada med hajar. Några modiga dök ner och kände på dem med livet som insats. De flesta nöjde sig dock med att hålla sig vid vattenytan på "betryggande" avstånd. De som hade dykarcertifikat dök med tuber och fick se en hel del mer än vi andra.



Det var väldigt roligt och intressant att få vara med på ett landslagsläger och se hur våra bästa simmare tränar. Bara att få drygt två "bonusveckor" med träning i i 50 meters bassäng gav mycket eftersom det är ganska glest med 50:or i norra Sverige. Att sedan få genomföra dem i ett varmt och härligt klimat och i ett sådant sällskap gjorde inte det hela sämre. Det var också inspirerande att få se att det verkligen går att simma fort på träning och jag fick en hel del tekniktips med mig hem att fila vidare på.



TACK alla som gjorde denna resa möjlig och TACK alla som var med!

Anna Folkesson
Foto: Jenny Holgersson





RESULTAT

GP 2 I SIMNING (50 M)

Västerås 13 - 14 maj 2000

50 m FRISIM DAMER

1.	Louise Jöhncke	76 Södertörns SS	25.97
2.	Johanna Sjöberg	78 Södertälje SS	26.20
3.	Anna-KKammerling	80 Sundsvalls SS	26.35
4.	Ida Mattsson	85 SK Triton	27.08
5.	Lisa Andersson	80 Växjö SS	27.20
6.	Annica Löfstedt	82 Örebro	27.22
7.	Cathrin Carlzon	83 Södertörns SS	27.47
8.	Jenny Redlund	81 Malmö KK	27.85

100 m FRISIM DAMER

1.	Louise Jöhncke	76 Södertörns SS	56.19
2.	Johanna Sjöberg	78 Södertälje SS	56.62
3.	Josefin Lillhage	80 Väsby SS	57.34
4.	Malin Svahnström	80 Väsby SS	57.62
5.	Ida Mattsson	85 SK Triton	57.79
6.	Anna-K Kammerling	80 Sundsvalls SS	57.94
7.	Jenny Redlund	81 Malmö KK	58.94
8.	Annica Löfstedt	82 Örebro	59.28

200 m FRISIM DAMER

1.	Ida Mattsson	85 SK Triton	2:02.92
2.	Jenny Redlund	81 Malmö KK	2:07.17
3.	Cathrin Carlzon	83 Södertörns SS	2:08.40
4.	Camilla Helgesson	79 Malmö KK	2:09.53
5.	Helen Svensson	78 Malmö KK	2:10.19
6.	Sara Nordenstam	83 Skäret SS	2:10.46
7.	Marina Sandback	84 Västerås SS	2:10.75
8.	Annelie Andersson	82 SK Neptun	2:11.14

400 m FRISIM DAMER

1.	Ida Mattsson	85 SK Triton	4:18.58
2.	Annelie Andersson	82 SK Neptun	4:27.62
3.	Camilla Helgesson	79 Malmö KK	4:27.74
4.	Helen Svensson	78 Malmö KK	4:32.91
5.	Sofie Mikiasson	84 Södertörns SS	4:41.21
6.	Linn Akkad	82 Malmö KK	4:42.78
7.	Therese Gustafsson	84 Norrköpings KK	4:53.97

800 m FRISIM DAMER

1.	Camilla Helgesson	79 Malmö KK	9:11.61
2.	Annelie Andersson	82 SK Neptun	9:20.49
3.	Helen Svensson	78 Malmö KK	9:21.86
4.	Linn Akkad	82 Malmö KK	9:30.62
5.	Sofie Mikiasson	84 Södertörns SS	9:31.48
6.	Susanna von Holst	79 Falu SS	9:32.28
7.	Åsa Samuelsson	79 SK Neptun	9:46.56
8.	Lovisa Tollin	84 Jönköpings SS	9:49.06

50 m RYGGSIM DAMER

1.	Ulrika Jardfeldt	74 SK Neptun	31.74
2.	Martina Svensson	81 Göteborg Sim	31.78
3.	Erika Hegestig	85 Jönköpings SS	31.91
4.	Marena Aimonen	76 SK Neptun	32.52
5.	Johanna Fahlén	83 Västerås SS	33.26
6.	Anna Gunnarsson	84 Kungsbacka SS	33.27
7.	Hanna Gustavsson	83 Osby SS	33.33
8.	Martina Hegestig	82 Jönköpings SS	33.63

100 m RYGGSIM DAMER

1.	Martina Svensson	81 Göteborg Sim	1:06.64
2.	Ulrika Jardfeldt	74 SK Neptun	1:07.86
3.	Erika Hegestig	85 Jönköpings SS	1:08.90
4.	Camilla Pettersson	77 Stockholms KK	1:09.01
5.	Cathrin Carlzon	83 Södertörns SS	1:09.02
6.	Jenny Redlund	81 Malmö KK	1:09.35
7.	Hanna Gustavsson	83 Osby SS	1:10.87
8.	Martina Hegestig	82 Jönköpings SS	1:11.24

200 m RYGGSIM DAMER

1.	Martina Svensson	81 Göteborg Sim	2:23.37
2.	Erika Hegestig	85 Jönköpings SS	2:25.41
3.	Camilla Pettersson	77 Stockholms KK	2:27.11
4.	Elaine Åstrand	84 Jönköpings SS	2:31.64
5.	Hanna Gustavsson	83 Osby SS	2:31.74
6.	Johanna Fahlén	83 Västerås SS	2:32.35
7.	Marena Aimonen	76 SK Neptun	2:35.49
8.	Anna Gunnarsson	84 Kungsbacka SS	2:35.67

50 m BRÖSTSIM DAMER

1.	Terrie Miller	78 NOR	33.60
2.	Maria Ekholm	81 Norrköpings KK	35.28
3.	Ann K. Riiser	77 NOR	35.47
	Emma Gustafsson	83 Växjö SS	35.47
5.	Ebba Nyberg	82 Stockholms KK	35.82
6.	Hanna Eriksson	84 Södertälje SS	35.98
7.	Hanna Wengrud	84 Västerås SS	36.02
8.	Maria Brantemark	85 Södertörns SS	36.25

100 m BRÖSTSIM DAMER

1.	Terrie Miller	78 NOR	1:13.14
2.	Ann K. Riiser	77 NOR	1:14.61
3.	Emma Gustafsson	83 Växjö SS	1:15.42
4.	Hanna Eriksson	84 Södertälje SS	1:16.89
5.	Maria Ekholm	81 Norrköpings KK	1:18.19
6.	Ulrika Holmström	83 Skövde SS	1:19.04
7.	Marie Lindeborg	80 Väsby SS	1:19.71
8.	Sophie Gidlöf	78 Sundsvalls SS	1:20.92

200 m BRÖSTSIM DAMER

1.	Emma Gustafsson	83 Växjö SS	2:39.93
2.	Ann K. Riiser	77 NOR	2:41.57
3.	Sara Nordenstam	83 Skäret SS	2:43.86
4.	Hanna Eriksson	84 Södertälje SS	2:45.15
5.	Emelie Jansson	84 Södertälje SS	2:47.68
6.	Janina Gårdensjö	84 Västerås SS	2:48.71
7.	Marie Lindeborg	80 Väsby SS	2:52.65
8.	Sophie Gidlöf	78 Sundsvalls SS	2:53.76

50 m FJÄRILSIM DAMER

1.	Anna-K Kammerling	80 Sundsvalls SS	27.02
2.	Johanna Sjöberg	78 Södertälje SS	27.19
3.	Annica Löfstedt	82 Örebro	28.69
4.	Karin Lärka	78 Täby Sim	28.80
5.	Lena Hallander	82 Malmö KK	29.08
6.	Mia Brodén	83 Falu SS	29.26
	Helena Brandelius	81 Stockholms KK	29.26
8.	Charlotte Kristiansen	81 Väsby SS	29.41

100 m FJÄRILSIM DAMER

1.	Johanna Sjöberg	78 Södertälje SS	59.47
2.	Anna-K Kammerling	80 Sundsvalls SS	1:00.59
3.	Mia Brodén	83 Falu SS	1:03.88
4.	Lena Hallander	82 Malmö KK	1:04.28
5.	Karin Lärka	78 Täby Sim	1:04.32
6.	Annica Löfstedt	82 Örebro	1:05.74
7.	Marianne Fuglestveit	76 NOR	1:06.39
8.	Emelie Österholm	84 SK Neptun	1:07.61

200 m FJÄRILSIM DAMER

1.	Mia Brodén	83 Falu SS	2:20.20
2.	Lena Hallander	82 Malmö KK	2:25.73
3.	Karin Lärka	78 Täby Sim	2:25.84
4.	Marianne Fuglestveit	76 NOR	2:27.04
5.	Lisa Alm	85 Västerås SS	2:27.20
6.	Jenni Jansson	83 Väsby SS	2:29.82
7.	Annika Selmkvist	82 Jönköpings SS	2:32.30
8.	Erika Hegestig	85 Jönköpings SS	2:36.52

200 m MEDLEY DAMER

1.	Sara Nordenstam	83 Skäret SS	2:21.00
2.	Marina Sandback	84 Västerås SS	2:27.66
3.	Hanna Gustavsson	83 Osby SS	2:28.40
4.	Camilla Pettersson	77 Stockholms KK	2:29.46
5.	Anna Westman	83 Helsingborgs SS	2:33.21
6.	Lovisa Romelsjö	84 Göteborg Sim	2:35.03
7.	Hanna Wengrud	84 Västerås SS	2:36.20

400 m MEDLEY DAMER

1.	Sara Nordenstam	83 Skäret SS	5:02.85
2.	Hanna Gustavsson	83 Osby SS	5:12.48
3.	Marina Sandback	84 Västerås SS	5:13.15
4.	Lovisa Romelsjö	84 Göteborg Sim	5:20.20
5.	Linn Akkad	82 Malmö KK	5:20.34
6.	Anna Westman	83 Helsingborgs SS	5:23.54
7.	Elaine Åstrand	84 Jönköpings SS	5:28.15
8.	Frida Johnson	79 Upsala SS	5:28.92

50 m FRISIM HERRAR

1.	Stefan Nystrand	81 Södertörns SS	SR22.54
2.	Lars Frölander	74 Sundsvalls SS	23.08
3.	John Miranda	65 Södertälje SS	23.56
4.	Fredrik Weng	80 Västerås SS	23.86
5.	Lars-Ove Jansson	69 Upsala SS	24.01
6.	Johan Wallberg	77 SK Neptun	24.02
7.	David Andreasson	81 Mölndals ASS	24.17
	Eric la Fleur	79 SK Poseidon	24.17

100 m FRISIM HERRAR

1.	Stefan Nystrand	81 Södertörns SS	49.90
2.	John Miranda	65 Södertälje SS	51.91
3.	Johan Wallberg	77 SK Neptun	52.22
4.	Fredrik Weng	80 Västerås SS	52.50
5.	Lars-Ove Jansson	69 Upsala SS	52.93
6.	Petter Lindh	72 Jönköpings SS	53.02
7.	Fleur Eric La	79 SK Poseidon	53.03
8.	Ville Ilola	79 Jönköpings SS	53.84

200 m FRISIM HERRAR

1.	Johan Wallberg	77 SK Neptun	1:54.70
2.	Anders Jensen	74 DAN	1:55.27
3.	Petter Lindh	72 Jönköpings SS	1:55.40
4.	Mikael E Rosén	74 Sundsvalls SS	1:57.63
5.	Tobias Lindbom	79 Jönköpings SS	1:58.53
6.	Petter Lundmark	81 Norrköpings KK	2:00.33
7.	Rikard Täpp	79 Falu SS	2:00.42
8.	Björn Göransson	79 Helsingborgs SS	2:00.44

400 m FRISIM HERRAR

1.	Magnus Fredriksson	79 Norrköpings KK	4:07.08
2.	Patrik Svensson	80 Malmö KK	4:07.18
3.	Rikard Täpp	79 Falu SS	4:12.70
4.	Kristoffer Svensson	83 Helsingborgs SS	4:17.85
5.	Daniel Thomasson	82 Södertälje SS	4:18.57
6.	Mattias Rantzén	82 Malmö KK	4:24.41
7.	Tobias Lindbom	79 Jönköpings SS	4:25.40
8.	Sebastian Nyström	82 Väsby SS	4:29.71

1500 m FRISIM HERRAR

1.	Mikael E Rosén	74 Sundsvalls SS	16:20.24
2.	Magnus Fredriksson	79 Norrköpings KK	16:23.04
3.	Patrik Svensson	80 Malmö KK	16:24.48
4.	Johan Sundqvist	82 Jönköpings SS	16:42.52
5.	Rikard Täpp	79 Falu SS	16:51.30
6.	Kristoffer Svensson	83 Helsingborgs SS	17:00.88
7.	Tobias Lindström	79 Karlstads SS	17:12.13
8.	Dan Lisai	82 Turebergs SK	17:18.53

50 m RYGGSIM HERRAR

1.	Eric la Fleur	79 SK Poseidon	27.65
2.	Fredrik Engdahl	77 Malmö KK	27.94
3.	Dan Magnusson	76 SK Poseidon	28.53
4.	Gregor Brunmar	82 SK Lödde	28.98
5.	Per Örlander	82 Upsala SS	29.39
6.	Stefan Möller	SK Ran	29.54
7.	Nikola Kördel	78 Örebro	29.94
8.	Daniel Hermanson	78 Upsala SS	30.23

100 m RYGGSIM HERRAR

1.	Fredrik Engdahl	77 Malmö KK	59.20
2.	Fleur Eric La	79 SK Poseidon	1:00.86
3.	Gregor Brunmar	82 SK Lödde	1:01.08
4.	Ville Ilola	79 Jönköpings SS	1:02.73
5.	Daniel Hermanson	78 Upsala SS	1:02.75
	Dan Magnusson	76 SK Poseidon	1:02.75
7.	Rikard Melander	77 Örebro	1:04.80
8.	Stefan Möller	SK Ran	1:04.95

200 m RYGGSIM HERRAR

1.	Gregor Brunmar	82 SK Lödde	2:13.91
2.	Kristoffer Sjöstedt	81 Södertälje SS	2:14.53
3.	Ville Ilola	79 Jönköpings SS	2:15.18
4.	Mattias Rantzén	82 Malmö KK	2:18.78
5.	Rikard Melander	77 Örebro	2:20.33
6.	Daniel Hult	83 Jönköpings SS	2:22.48
7.	Stefan Möller	SK Ran	2:24.97

50 m BRÖSTSIM HERRAR

1.	Martin Gustavsson	80 Malmö KK	29.41
2.	Sverker Persson	75 Helsingborgs SS	30.63
3.	Joakim Bjärmark	82 Örebro Simallians	31.38
4.	Marcus Wejderot	80 Järfälla SS	31.65
5.	Mathias Öhman	82 Sundsvalls SS	31.80
6.	Dag Jönsson	81 S 71	31.87
7.	Nicky Lukic	81 Linköpings ASS	32.17
8.	Håkan Jacobsson	78 SK Sydsim	32.54

100 m BRÖSTSIM HERRAR

1.	Martin Gustavsson	80 Malmö KK	1:04.33
2.	Sverker Persson	75 Helsingborgs SS	1:07.79
3.	Mathias Öhman	82 Sundsvalls SS	1:09.09
4.	Filip Lundeholm	82 Jönköpings SS	1:09.15
5.	Dag Jönsson	81 S 71	1:09.86
6.	Joakim Bjärmark	82 Örebro	1:10.04
7.	Mathias Isaksson	80 Västerås SS	1:10.93
8.	Marcus Wejderot	80 Järfälla SS	1:12.56

200 m BRÖSTSIM HERRAR

1.	Martin Gustavsson	80 Malmö KK	SR2:16.87
2.	Sverker Persson	75 Helsingborgs SS	2:25.21
3.	Dag Jönsson	81 S 71	2:27.64
4.	Johan Sundqvist	82 Jönköpings SS	2:35.64
5.	Mathias Isaksson	80 Västerås SS	2:36.09
6.	Mathias Öhman	82 Sundsvalls SS	2:37.20
7.	Erik Seuranen	82 SK Lödde	2:38.12
	Daniel Lundberg	82 Kungsbacka SS	DSQ

50 m FJÄRILSIM HERRAR

1.	Daniel Carlsson	76 Väsby SS	24.56
2.	Tero Välimaa	78 SK Neptun	25.29
3.	David Andreasson	81 Mölndals ASS	25.90
4.	Petter Lindh	72 Jönköpings SS	26.09
5.	Fredrik Weng	80 Västerås SS	26.11
6.	Martin Nyberg	71 Norrköpings KK	26.20
7.	Daniel Hermanson	78 Upsala SS	26.59
8.	Johan Norling	82 SK Neptun	26.67

100 m FJÄRILSIM HERRAR

1.	Lars Frölander	74 Sundsvalls SS	54.01
2.	Daniel Carlsson	76 Väsby SS	54.28
3.	Tero Välimaa	78 SK Neptun	56.04
4.	Jonatan Dahlberg	80 Västerås SS	58.48
5.	Marcus Andersson	81 Västerås SS	58.52
6.	Petter Lindh	72 Jönköpings SS	58.66
7.	David Andreasson	81 Mölndals ASS	59.22
8.	Daniel Hermanson	78 Upsala SS	59.55

200 m FJÄRILSIM HERRAR

1.	Tero Välimaa	78 SK Neptun	2:04.49
2.	Jonatan Dahlberg	80 Västerås SS	2:09.29
3.	Erik Simonsson	79 Väsby SS	2:13.07
4.	Tobias Lindström	79 Karlstads SS	2:14.04
5.	Johan Sundqvist	82 Jönköpings SS	2:16.20
6.	Dan Lisai	82 Turebergs SK	2:17.54
7.	Daniel Halldén	83 Skäret SS	2:19.73
8.	Martin Lundgren	82 Växjö SS	2:20.63

200 m MEDLEY HERRAR

1.	Jesper Levander	80 Södertörns SS	2:13.69
2.	Daniel Halldén	83 Skäret SS	2:16.44
3.	Dag Jönsson	81 S 71	2:17.77
4.	Mattias Rantzén	82 Malmö KK	2:19.76
5.	Nicky Lukic	81 Linköpings ASS	2:21.50
6.	Petter Siira	82 Södertälje SS	2:24.02

400 m MEDLEY HERRAR

1.	Johan Sundqvist	82 Jönköpings SS	4:45.01
2.	Jesper Levander	80 Södertörns SS	4:49.16
3.	Daniel Halldén	83 Skäret SS	4:50.97
4.	Dan Lisai	82 Turebergs SK	4:56.52
5.	Mattias Rantzén	82 Malmö KK	4:57.43
6.	Dag Jönsson	81 S 71	4:59.92
7.	Alexander Ström	80 Norrköpings KK	5:04.39

GP 3 EM/EJM-KVAL (50 M)

Västerås 1 - 4 juni 2000

50 M FRISIM DAMER

1	Louise Jöhncke	76 Södertörns SS	0:25.85
2	Anna-K Kammerling	80 Sundsvalls SS	0:26.13
3	Josefin Lillhage	80 Väsby SS	0:26.56
4	Malin Svahnström	80 Väsby SS	0:26.73
5	Lisa Andersson	80 Växjö SS	0:26.84
6	Annica Löfstedt	82 Örebro SA	0:26.92
7	Sandra Steffensen	82 Trelleborgs SS	0:27.14
8	Emma Pålsson	82 Trelleborgs SS	0:27.36

100 M FRISIM DAMER

1	Louise Jöhncke	76 Södertörns SS	0:55.84
2	Johanna Sjöberg	78 Södertälje SS	0:56.69
3	Josefin Lillhage	80 Väsby SS	0:56.92
4	Ida Mattsson	85 SK Triton	0:57.24
5	Anna-K Kammerling	80 Sundsvalls SS	0:57.66
6	Sandra Steffensen	82 Trelleborgs SS	0:57.67
7	Malin Svahnström	80 Väsby SS	0:57.80
8	Nelly Jörgenssen	80 Helsingborg SS	0:58.10

200 M FRISIM DAMER

1	Ida Mattsson	85 SK Triton	2:03.15
2	Lotta Wännberg	79 Malmö KK	2:03.27
3	Josefin Lillhage	80 Väsby SS	2:03.33
4	Sandra Steffensen	82 Trelleborgs SS	2:03.94
5	Jenny Redlund	81 Malmö KK	2:05.79
6	Ann Berglund	84 Jönköpings SS	2:06.04
7	Mia Ydfors	84 SK Neptun	2:06.81
8	Destiny Laurén	76 SK Neptun	2:07.44

400 M FRISIM DAMER

1	Ida Mattsson	85 SK Triton	4:21.15
2	Lotta Wännberg	79 Malmö KK	4:21.25
3	Ann Berglund	84 Jönköpings SS	4:22.16
4	Annelie Andersson	82 SK Neptun	4:25.41
5	Sandra Steffensen	82 Trelleborgs SS	4:26.59
6	Camilla Helgesson	79 Malmö KK	4:27.12
7	Linda Erlandsson	83 Malmö KK	4:31.33
8	Helen Svensson	78 Malmö KK	4:31.77

800 M FRISIM DAMER

1	Ann Berglund	84 Jönköpings SS	8:55.44
2	Annelie Andersson	82 SK Neptun	9:05.51
3	Camilla Helgesson	79 Malmö KK	9:07.40
4	Maria Öberg	79 SK Poseidon	9:15.90
5	Helen Svensson	78 Malmö KK	9:23.12
6	Linn Akkad	82 Malmö KK	9:25.72
7	Susanna von Holst	79 Falu SS	9:34.12
8	Sofie Mikiasson	84 Södertörns SS	9:37.39

50 M RYGGSIM DAMER

1	Jennie Lindh	84 Kalmar SS	0:31.14
2	Camilla Johansson	74 Trelleborgs SS	0:31.42
3	Sofia Svensson	78 SK Poseidon	0:31.47
4	Mariel Andersson	84 Skäret SS	0:31.49
5	Ulrika Jardfeldt	74 SK Neptun	0:31.51
6	Karin Aspengren	82 Umeå SS	0:31.87
7	Erika Hegestig	85 Jönköpings SS	0:31.92
8	Rebecca Persson	85 Karlshamns SK	0:32.45

100 M RYGGSIM DAMER

1	Sofia Svensson	78 SK Poseidon	1:05.64
2	Nelly Jörgenssen	80 Helsingborg SS	1:06.00
3	Martina Svensson	81 Göteborg Sim	1:06.58
4	Eva Berglund	84 Jönköpings SS	1:07.30
5	Helen Lidman	83 Danderyds SK	1:07.48
6	Camilla Johansson	74 Trelleborgs SS	1:07.50
7	Ann Berglund	84 Jönköpings SS	1:08.69
8	Rebecca Persson	85 Karlshamns SK	1:09.81

200 M RYGGSIM DAMER

1	Sofia Svensson	78 SK Poseidon	2:18.66
2	Helen Lidman	83 Danderyds SK	2:20.78
3	Eva Berglund	84 Jönköpings SS	2:22.00
4	Erika Hegestig	85 Jönköpings SS	2:24.37
5	NELLY JÖRGENSEN	80 Helsingborg SS	2:26.33
6	Martina Svensson	81 Göteborg Sim	2:27.59
7	Rebecca Persson	85 Karlshamns SK	2:27.94
8	Camilla Johansson	74 Trelleborgs SS	2:35.69

50 M BRÖSTSIM DAMER

1	Emma Igelström	80 Spårvägens SF	SR 32.23
2	Maria Östling	78 Södertörns SS	0:32.52
3	Terrie Miller	78 Norge	0:32.92
4	Hanna Jaltner	76 Trelleborgs SS	0:33.38
5	Ann K Riiser	77 Kristiansand SA	0:33.80
6	Michaela Lind	81 Danderyds SK	0:34.16
7	Caroline Drab	85 SK Poseidon	0:34.26
8	Emma Holmqvist	86 SK Poseidon	0:34.81

100 M BRÖSTSIM DAMER

1	Emma Igelström	80 Spårvägens SF	1:10.43
2	Maria Östling	78 Södertörns SS	1:11.19
3	Terrie Miller	78 Norge	1:12.26
4	Hanna Jaltner	76 Trelleborgs SS	1:12.93
5	Emma Gustafsson	83 Växjö SS	1:13.99
6	Michaela Lind	81 Danderyds SK	1:14.05
7	Malin Fredriksson	86 Kalmar SS	1:14.43
8	Ann K Riiser	77 Kristiansand SA	1:15.21

200 M BRÖSTSIM DAMER

1	Emma Igelström	80 Spårvägens SF	2:30.05
2	Maria Östling	78 Södertörns SS	2:35.17
3	Sara Nordenstam	83 Väsby SS	2:36.25
4	Michaela Lind	81 Danderyds SK	2:36.57
5	Ann K Riiser	77 Kristiansand SA	2:36.73
6	Emma Gustafsson	83 Växjö SS	2:37.75
7	Malin Fredriksson	86 Kalmar SS	2:39.23
8	Terrie Miller	78 Norge	2:42.89

50 M FJÄRILSIM DAMER

1	Anna-K Kammerling	80 Sundsvalls SS	0:26.97
2	Johanna Sjöberg	78 Södertälje SS	0:27.34
3	Louise Jöhncke	76 Södertörns SS	0:28.31
4	Karin Lärka	78 Täby Sim	0:28.57
5	Annica Löfstedt	82 Örebro SA	0:28.73
6	Mia Brodén	83 Falu SS	0:28.74
7	Cecilia Andersson	83 Gävle SS	0:28.83
8	Emma Pålsson	82 Trelleborgs SS	0:28.93

100 M FJÄRILSIM DAMER

1	Johanna Sjöberg	78 Södertälje SS	0:59.86
2	Anna-K Kammerling	80 Sundsvalls SS	1:00.63
3	Julia Russell	75 Sydafrika	1:00.87
4	Karin Lärka	78 Täby Sim	1:03.39
5	Annica Löfstedt	82 Örebro SA	1:03.87
6	Mia Brodén	83 Falu SS	1:03.89
7	Emma Pålsson	82 Trelleborgs SS	1:04.77
8	Cecilia Andersson	83 Gävle SS	1:04.94

200 M FJÄRILSIM DAMER

1	Destiny Laurén	76 SK Neptun	2:16.26
2	Mia Brodén	83 Falu SS	2:18.01
3	Jessika Granlund	82 S 77	2:21.32
4	Anu Räikkönen	79 Jyväskylä SWIM	2:21.73
5	Lena Hallander	82 Malmö KK	2:23.77
6	Karin Lärka	78 Täby Sim	2:23.77
7	Anna Görtz	76 SK Poseidon	2:26.85
8	Gabriella Fagundez	85 Landskrona SS	2:26.90

200 M MEDLEY DAMER

1	Sara Nordenstam	83 Väsby SS	SJR 2:17.51
2	Julia Russell	75 Sydafrika	2:19.42
3	Malin Fredriksson	86 Kalmar SS	2:23.24
4	Teresia Gimholt	83 S 77	2:23.80
5	Kim Ödin	85 Trelleborgs SS	2:26.12
6	Eva Berglund	84 Jönköpings SS	2:26.41
7	Caroline Steffensen	84 Trelleborgs SS	2:27.12
8	Anu Räikkönen	79 Jyväskylä SWIM	2:27.72

400 M MEDLEY DAMER

1	Sara Nordenstam	83 Väsby SS	SR 4:50.08
2	Malin Fredriksson	86 Kalmar SS	5:02.96
3	Teresia Gimholt	83 S 77	5:06.45
4	Eva Berglund	84 Jönköpings SS	5:08.07
5	Kim Ödin	85 Trelleborgs SS	5:09.93
6	Helen Lidman	83 Danderyds SK	5:13.49
7	Marina Sandback	84 Västerås SS	5:14.28
8	Lovisa Romelsjö	84 Göteborg Sim	5:16.68

50 M FRISIM HERRAR

1	Stefan Nystrand	81 Södertörns SS	0:22.91
2	Lars Merseburg	76 Erlangen	0:23.60
3	Johan Nyström	75 Sundsvalls SS	0:23.62
4	Fredrik Weng	80 Västerås SS	0:23.66
5	Anders Lyrbring	78 MASS	0:23.70
6	Jonas Tilly	84 Trelleborgs SS	0:23.73
7	Eric la Fleur	79 SK Poseidon	0:23.80
8	Claes Andersson	80 SK Elfsborg	0:23.85

100 M FRISIM HERRAR

1	Stefan Nystrand	81 Södertörns SS	0:51.12
2	Johan Wallberg	77 SK Neptun	0:51.57
3	Petter Lindh	72 Jönköpings SS	0:51.70
4	Johan Nyström	75 Sundsvalls SS	0:51.72
5	Mattias Ohlin	78 Trelleborgs SS	0:51.74
6	Anders Lyrbring	78 MASS	0:51.78
7	Daniel Carlsson	76 Väsby SS	0:51.86
8	Anders Forsberg	77 SK Neptun	0:52.47

200 M FRISIM HERRAR

1	Anders Lyrbring	78 MASS	1:52.35
2	Johan Wallberg	77 SK Neptun	1:53.29
3	Petter Lindh	72 Jönköpings SS	1:53.76
4	Max vob Bodungen	79 Malmö KK	1:53.92
5	Mikael E Rosén	74 Sundsvalls SS	1:55.27
6	Fredrik Engdahl	77 Malmö KK	1:55.41
7	Tobias Lindbom	79 Jönköpings SS	1:56.14
8	Martin Latz	80 SK Triton	1:57.97

400 M FRISIM HERRAR

1	Patrik Svensson	80 Malmö KK	4:03.14
2	Mikael E Rosén	74 Sundsvalls SS	4:05.02
3	Magnus Fredriksson	79 Norrköpings KK	4:09.50
4	Petter Nyström	78 Norges	4:14.00
5	Dan Cornelius	81 SK Neptun	4:14.94
6	Rikard Täpp	79 Falu SS	4:15.60
7	Tobias Lindbom	79 Jönköpings SS	4:17.03
8	Johan Sundqvist	82 Jönköpings SS	4:17.57

1500 M FRISIM HERRAR

1.	Patrik Svensson	80 Malmö KK	16.15.30
2.	Johan Sundqvist	82 Jönköpings SS	16.23.68
3.	Magnus Fredriksson	79 Norrköpngs SS	16.38.08
4.	Johan Claar	84 Jönköpings SS	16.44.75
5.	Fredrik Olsson	81 Hudiksvalls SS	16.54.99
6.	Kristoffer Svensson	83 Helsingborgs SS	17.02.67
7.	Erik Samuelsson	83 Väsby SS	17.26.44
8.	Fredrik Larsson	82 Karlskoga SF	17.27.15

50 M RYGGSIM HERRAR

1	Eric la Fleur	79 SK Poseidon	0:27.19
2	Karl Sunrydh	80 MASS	0:27.28
3	Peter Segerlund	82 Väsby SS	0:27.62
4	Tero Välimaa	78 SK Neptun	0:27.89
5	Jens Petersson	83 Stockholms KK	0:27.95
6	Stefano Prestinoni	77 SK Neptun	0:28.28
7	Nicklas Peterson	81 SK Elfsborg	0:28.42

100 M RYGGSIM HERRAR

1	Mattias Ohlin	78 relleborgs SS	0:58.68
2	Fredrik Engdahl	77 Malmö KK	0:59.21
3	Eric la Fleur	79 SK Poseidon	0:59.33
4	Peter Segerlund	82 Väsby SS	0:59.46
5	Jens Petersson	83 Stockholms KK	0:59.70
6	Stefano Prestinoni	77 SK Neptun	1:00.42
7	Tom Eilert Karlsen	74 Norges	1:00.45
8	Per Nylin	82 Norrköpings KK	1:00.88

200 M RYGGSIM HERRAR

1	Mattias Ohlin	78 Trelleborgs SS	2:08.53
2	Jens Petersson	83 Stockholms KK	2:08.88
3	Gregor Brunmar	82 SK Lödde	2:13.25
4	Stefano Prestinoni	77 SK Neptun	2:13.64
5	Magnus Key	82 Sunnerbo Sim	2:14.99
6	Andre Bratgjerd	81 Norge	2:15.41
7	Gustavo Kertzscher	81 Malmö KK	2:15.63
8	Marcus Toft	77 Trelleborgs SS	2:17.29

50 M BRÖSTSIM HERRAR

1	Patrik Isaksson	73 Västerås SS	0:28.74
2	Jens Johansson	75 Sundsvalls SS	0:28.78
3	Martin Gustavsson	80 Malmö KK	0:29.65
4	Morten Nyström	78 Norge	0:29.86
5	Ole Fjörtoft	79 Norge	0:30.04
6	Björn Terje Bratt	79 Norge	0:30.12
7	Joakim Bjärmark	82 Örebro SA	0:30.15
8	Börge Mörk	71 Norge	0:30.77

100 M BRÖSTSIM HERRAR

1	Patrik Isaksson	73 Västerås SS	1:02.44
2	Martin Gustavsson	80 Malmö KK	1:03.41
3	Jens Johansson	75 Sundsvalls SS	1:03.97
4	Börge Mörk	71 Norge	1:05.52
5	Björn Terje Bratt	79 Norge	1:05.82
6	Sverker Persson	75 Helsingborg SS	1:06.12
7	Ole Fjörtoft	79 Norge	1:06.86

200 M BRÖSTSIM HERRAR

1	Martin Gustavsson	80 Malmö KK	2:16.94
2	Patrik Isaksson	73 Västerås SS	2:18.41
3	Börge Mörk	71 Norge	2:21.47
4	Sverker Persson	75 Helsingborg SS	2:24.00
5	Anders Wold	81 Norge	2:24.63
6	Björn Terje Bratt	79 Norge	2:27.15
7	Dag Jönsson	81 S 71	2:27.54
8	Dan Hellström	84 SK Poseidon	2:31.86

50 M FJÄRILSIM HERRAR

1	Daniel Carlsson	76 Väsby SS	0:24.34
2	Dan Lindström	74 Trelleborgs SS	0:24.51
3	Tero Välimaa	78 SK Neptun	0:24.97
4	Joakim Dahl	76 Landskrona SS	0:25.04
5	Petter Lindh	72 Jönköpings SS	0:25.36
6	Ermund Vetnes	78 Norge	0:25.46
7	Oscar la Fleur	75 SK Poseidon	0:25.56
8	Martin Nyberg	71 Norrköpings KK	0:25.77

I försök

1	Dan Lindström	74 Trelleborg	SR 0:24.24

100 M FJÄRILSIM HERRAR

1	Daniel Carlsson	76 Väsby SS	0:53.65
2	Tero Välimaa	78 SK Neptun	0:54.93
3	Johan Wallberg	77 SK Neptun	0:55.21
4	Dan Lindström	74 Trelleborgs SS	0:55.69
5	Petter Lindh	72 Jönköpings SS	0:55.74
6	Joakim Dahl	76 Landskrona SS	0:55.88
7	Oscar la Fleur	75 SK Poseidon	0:56.41

200 M FJÄRILSIM HERRAR

1	Tero Välimaa	78 SK Neptun	2:02.87
2	Vesa Hanski	73 Åbo Sinklubb	2:04.18
3	Jonatan Dahlberg	80 Västerås SS	2:07.37
4	Johannes Nordenstam	80 Skäret SS	2:09.76
5	Erik Simonsson	79 Väsby SS	2:11.87
6	David Landgren	80 Malmö KK	2:12.19
7	Carl Gårdmark	79 Malmö KK	2:14.03
8	Johan Lund	82 Trollhättans SS	2:14.98

200 M MEDLEY HERRAR

1	Micke Jacobsson	79 Täby Sim	2:04.61
2	Kim Henriksen	79 Norge	2:07.50
3	David Gustafsson	82 Norrköpings KK	2:10.09
4	Christopher Hansen	81 Norges	2:10.94
5	DAVID LANDGREN	80 Malmö KK	2:12.49
6	Jesper Levander	80 Södertörns SS	2:13.59
7	Erlend Vetnes	78 Norges	2:13.65
8	Erik Dorch	83 LASS	2:14.98

400 M MEDLEY HERRAR

1	Micke Jacobsson	79 Täby Sim	4:27.71
2	Kim Henriksen	79 Norge	4:38.86
3	Johan Sundqvist	82 Jönköpings SS	4:40.41
4	Dan Hellström	84 SK Poseidon	4:45.95
5	Daniel Halldén	83 Skäret SS	4:48.95
6	David Landgren	80 Malmö KK	4:51.59
7	Fredrik Olsson	81 Hudiksvalls SS	4:52.39
8	Mattias Rantzén	82 Malmö KK	4:52.92

Ny simsida på nätet

En ny svensk hemsida för simintresserade har öppnat på internet. *www.simma.tsx.org* är adressen. Bakom hemsidan står, den i simmarkretsar inte helt okände, Bosse Hultén(bilden).



– Jag är inte helt ensam om att bygga upp sidan, säger Bosse och fortsätter:

– Jag har ett tiotal simmare och tränare som hjälper till att uppdatera den.

Bosse berättar att tanken med sidan är att den ska vara ett slags "jumpsite" där det ska finnas korta nyheter och bra och intressanta länkar ut i simvärlden.

– Vi hoppas också på att vi ska kunna skapa en livlig och engagerad insändarsida.

– Första månaden hade sidan 6.000 besök och det är vi jättenöjda med avslutar Bosse.

Deburghgraeve lägger av



Frederik Deburghgraeve världsrekordhållaren (1.00,60) och OS-guld medaljör på 100 bröst i Atlanta -96 1.00,60 Atlanta lägger av.

– Jag är trött och har inte mer att ge, sa Fred sedan han missat OS-kvalgränsen

AKROPOLIS MEET (50M)

Aten 12 - 14 maj 2000

Junior- och ungdomslandslaget åkte till Akropolis Meet i Aten för att tävla men det var en seior som satte nytt svenskt och nordiskt rekord. Det var OS-kvalande Parik Isaksson som satte rekordet. Men inte på OS distansen 100 bröst utan på halva distansen

– Det här visar att jag är på rätt väg, sa Isaksson efter loppet.

Patrik putsade Jens Johanssons gamla rekord med 29 hundradelar när klockan stannade på 28,52. Så klart simmade även Patrik i den nya så kallade hajdräkten

På 100 meter blev tiden 1.04,9, cirka 2,5 sekunder över OS-kvalgränsen.

Patrik var annars den ende svenska senioren på denna tävling. Sverige deltog till stösta delen med ett junior och ungdomsbetonat lag som efter lävlingen stannade på träningsläger i Grekland.

– Den här tävlingen var en stor framgång för de svenska simmarna jämfört med 6-nationers i Tyskland säger förbundskapten Martina Aronssonoch fortsätter:

– Det är skönt att se att Ann Berglund är tillbaka i laget. Andra som också simmade bra var Malin Fredriksso, Johan Claar och Jonas Tilly. Framförallt vissar-84 killarna att de fortsätter att utveklas positivt.

Om lägret säger Martina:

– Vi har haft ett helt suveränt läger.Det var en klar succé att köra ihop juniorer och ungdomar på samma läger.

Svenska resultat

Damer

100 Frisim			
6	YOFORS MIA	SWEDEN1	01:00.13
200m Frisim			
4.	BERGLUND ANN	SWEDEN1	02:05.21
400m Frisim			
6.	BERGLUND ANN	SWEDEN1	04:24.23
800m frisim			
5.	BERGLUND ANN	SWEDEN1	08:56.01
50m ryggsim			
4.	LINDH JENNIE	SWEDEN1	00:31.21
100m Ryggsim			
8.	BERGLUND EVA	SWEDEN1	01:07.82
200m Ryggsim			
8.	BERGLUND EVA	SWEDEN1	02:22.06
50m Bröstsim			
4.	FREDRIKSSON MALIN	SWEDEN2	00:34.63
100m Bröstsim			
2.	FREDRIKSSON MALIN	SWEDEN2	01:14.36
200m Bröstsim			
4.	FREDRIKSSON MALIN	SWEDEN2	02:39.44
50m fjärilsim			
4.	LINDH JENNIE	SWEDEN1	00:29.31
100m Fjärilsim			
4.	FAGUNDEZ GABRIELLA	SWEDEN1	01:04.00
200m Fjärilsim			
7.	BERGLUNO ANN	SWEDEN1	02:22.95

Herrar

50m Frisim			
4.	TILLY JONAS	SWEDEN2	00:24.26
6.	NYLIN PER	SWEDEN1	00:24.50
100m Frisim			
7.	TILLY JONAS	SWEDEN2	00:53.53
400m Frisim			
8.	PONNI ENK	SWEDEN2	04:13.15
1500m Frisim			
6.	CLAAR JOHAN	SWEDEN2	16:45.15
50m Ryggsim			
3.	PETTERSSON JENS	SWEDEN1	00:27.91
5.	SEGERLUND PETER	SWEDEN1	00:28.34
100m Ryggsim			
6.	PETTERSSON JENS	SWEDEN1	01:01.25
8.	SEGERLUND PETER	SWEDEN1	01:02.17
200m Ryggsim			
5.	PONNI ERIK	SWEDEN2	02:11.14
100m bröstsim			
5.	GUSTAVSSON DAVID	SWEDEN1	01:07.50
8.	ERIKSSON ANDREAS	SWEDEN2	01:09.09
50m bröstsim			
1.	ISAKSSON PATRIK	SWEDEN1	00:28.62
5.	GUSTAVSSON DAVID	SWEDEN1	00:30.58
200m bröstsim			
5.	HELLSTROM DAN	SWEDEN2	02:27.59
6.	ERIKSSON ANDREAS	SWEDEN2	02:28.69
100m fjärilsim			
7.	BRICKNER HANS	SWEDEN1	00:58.01



Chrunaks chrönika

Vi hoppas på fina simningar i Helsingfors

Nu börjar det dra ihop sig inför detta årtusendets första långbanemästerskap.

I relativt rask takt kommer vi att få njuta av EM, SUM-SIM, SM och EJM, för att sedan med spänd förväntan ladda för OS i Sydney.

Trupper har blivit uttagna, kvaltider skall uppnås, nya personliga rekord skall sättas och just nu tränas det och filas det för att alla mål på olika nivåer skall uppnås.

När det gäller SUM-SIM och SM så handlar det väl mest i första ledet att klara kvaltider och att ev. "platsa" i klubbens lagkappslag.

När det gäller landslagen, så är EM och EJM trupperna klara, diskuterade, ifrågasatta och ev. applåderade.

OS-truppen börjar formas, men skall i slutändan spikas av SOK.

På tal om EM-truppen och möjligheterna att kvala in, så finns alla lösningarna alltid, när det är för sent. Med facit i hand, så skulle vi klart gjort så här, eller så här, eller så här.

Med en långsiktig planering, så tror jag att fler hade kvalificerat sig till EM. Det fanns en mängd Internationella tävlingar med bra "dragmotstånd" i t.ex. Monte Carlo, Canet, Barcelona, Rom och Sheffield. Men, det fanns bara tre svenska simmare som tidigt diskuterade och därmed också sanktionerades att EM-kvala utanför Jönköping.

Patrik Isaksson och Daniel Carlsson aviserade tidigt om kval i Monte Carlo. Sheffield fanns också med i Patriks plan och senare också i Dannes. Resultatet blev att Patrik fick OK ute i Europa, Danne först i Jönköping, men simmade väldigt bra redan i Sheffield. Åsa Sandlund hade en tävling i USA i sitt upplägg, men fick tyvärr maginfluensa under pågående tävling.

Att dessa möjligheter fanns, är ingen hemlighet för de som funnits med på våra tränarkonferenser eller följt vad som där informerades om.

Mitt tips inför framtiden är följaktligen följande.

Ha en långsiktigt planering som i de avgörande moment har några alternativa lösningar. Alla paniklösningar fem över tolv, leder sällan till lyckade resultat. Detta förutsätter klart, att framtiden har ett flexibelt uttagningssystem och om detta vet vi inget, men kan ju självklart diskuteras, innan nästa landslagsledning har bestämt sig.

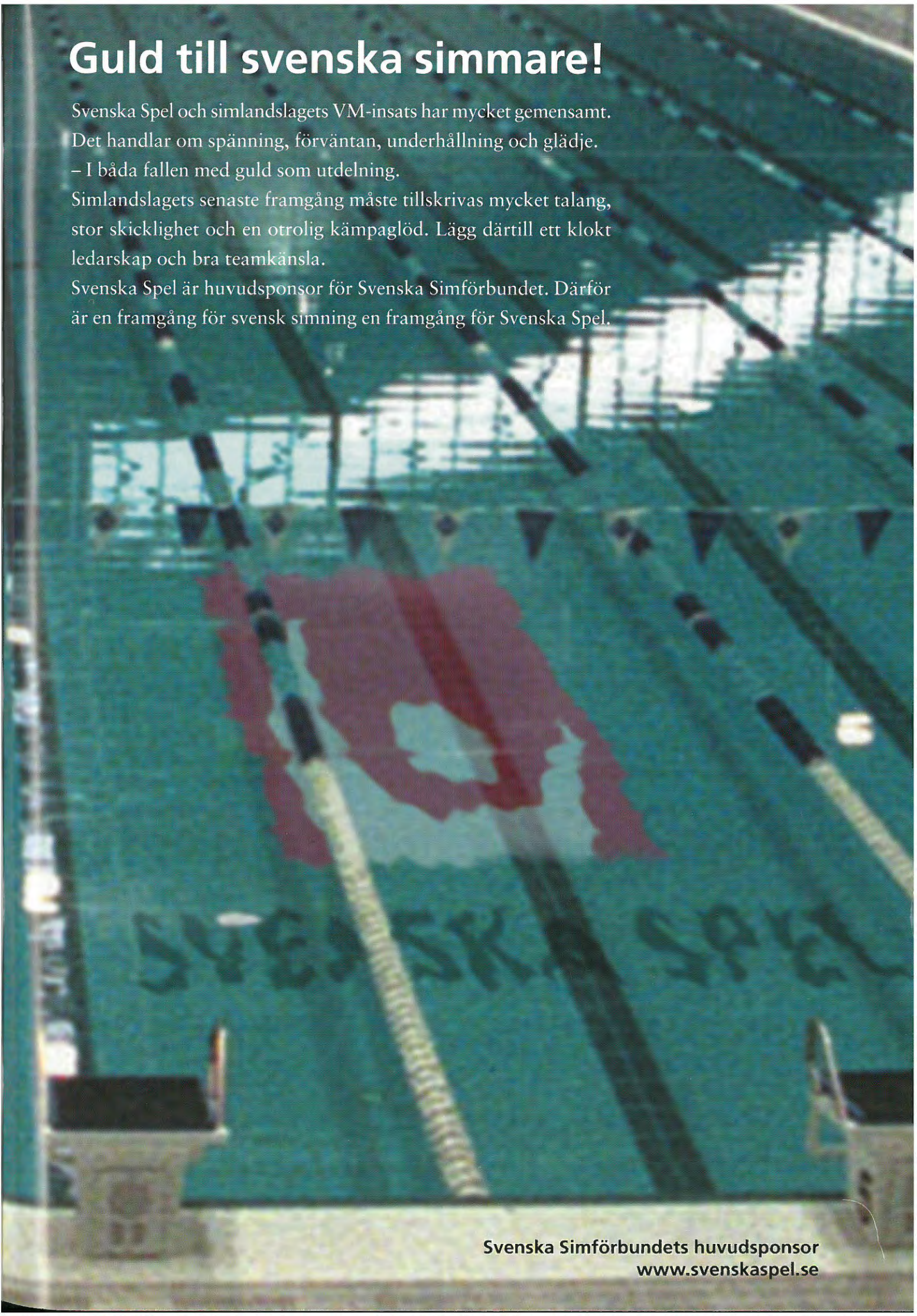
Nåväl, nu finns det trupper uttagna och det finns förväntningar och förhoppningar att dessa trupper skall hålla den svenska flaggan mycket högt. Vi hoppas att det blir så fina simningar i Helsingfors, så att så många som möjligt är att betrakta som "möjliga" OS-finalister och får visa detta i Sydney.

När jag skriver denna Chrönika, får jag höra att Therese Alshammar har fått Victoria-stipendiet. En simmare för andra året i följd!

GRATTIS, Tessan !!!

Vilken start på långbanesäsongen.

Hans Chrunak



Guld till svenska simmare!

Svenska Spel och simlandslagets VM-insats har mycket gemensamt. Det handlar om spänning, förväntan, underhållning och glädje.
– I båda fallen med guld som utdelning.
Simlandslagets senaste framgång måste tillskrivas mycket talang, stor skicklighet och en otrolig kämpaglöd. Lägg därtill ett klokt ledarskap och bra teamkänsla.
Svenska Spel är huvudsponsor för Svenska Simförbundet. Därför är en framgång för svensk simning en framgång för Svenska Spel.

Svenska Simförbundets huvudsponsor
www.svenskaspel.se



SPORT MARKET GENERALAGENT FÖR ARENA I SVERIGE. TEL. 0650-765 00